

ISTITUTO DELLE SUORE DELL'IMMACOLATA  
**Scuola dell'Infanzia GIUSEPPINA GNECCHI**

## LABORATORIO



# Progetto YOGA BIMBI

**Anno Scolastico 2024/2025**

## PREMESSA

Se si pensa che i bambini vivono in un mondo così veloce e preda del tempo che scorre, il fermarsi un attimo a respirare in una posizione che rappresenta il loro animale preferito diventa impagabile. Allora perché non portare i bimbi verso lo yoga e lo yoga verso i bimbi in un rapporto duale di crescita e scoperta!

Lo yoga insegna loro a rispettare se stessi e gli altri bambini, facendo capire che quello che fanno ha un impatto sugli altri e facendo apprezzare loro le meraviglie della natura.

A livello fisico incoraggia la concentrazione sulla respirazione prima, durante e dopo le posizioni, a esercitarsi fisicamente con gli asana, a concentrarsi sul rilassamento al termine della pratica. Lo yoga aiuta i bimbi a prendere contatto con il proprio corpo; ai bimbi più piccoli si possono insegnare posizioni divertenti, che rafforzino i muscoli e la struttura ossea che per loro è ancora in via di sviluppo.

Tra i 3 e i 6 anni i bimbi cominciano a collaborare tra di loro: in questa fase farli lavorare con altri bambini è davvero molto importante.

### **SPAZIO:**

il salone (spazio comune)



### **TEMPI:**

il laboratorio vedrà i bambini impegnati per 10 incontri per ogni gruppo classe.

### **DESTINATARI:**

Tutti i bambini di 3, 4 e 5 anni

### **OBIETTIVI:**

- consapevolezza del proprio sé
- sviluppo armonico tra mente e corpo

- educare all'ascolto e al rispetto di sé e degli altri
- capacità di rilassarsi, di concentrarsi
- rilassamento e respirazione

## ATTIVITÀ

- Introduzione e riscaldamento
- Posizioni yoga (Asana)
- Giochi con la voce
- Giochi di rilassamento

## VERIFICA:

la verifica del progetto avverrà in itinere durante i vari momenti del laboratorio.

