

Progetto: 3. BENESSERE-ABILITA' SOCIALI**Attività: YOGA EDUCATIVO****Responsabile progetto: MARTEMUCCI MARISA****Durata del progetto: marzo e aprile 8 incontri con i bambini di un ora e un incontro con i genitori di restituzione e condivisione dell'esperienza con i loro figli****ANALISI DEI BISOGNI**

Nel vitale impulso alla conoscenza e alla comunicazione con il mondo i bambini e le bambine hanno bisogno di essere guidati verso una direzione costruttiva, affinché l'esplorazione della realtà, gli offra la possibilità di verificare la loro identità e far accrescere il senso di sicurezza in sé stessi.

Compito dell'adulto è allora quello di creare sostenere un ambiente dove il bambino e la bambina possano essere stimolati a realizzare al meglio e al massimo il loro carattere e le loro potenzialità affinché tutto intorno a sé abbia un valore ed un senso condiviso.

Spesso però il mondo adulto si preoccupa di offrire mille opportunità in un vortice di tempo accelerato, facendo al posto del bambino, non lasciandogli spazi di autonomia o, assecondandolo in tutto, dimenticando la possibilità di soffermarsi con lentezza sulle esperienze in una relazione affettiva autentica vissuta insieme.

Abbiamo dimenticato come, vita comunica vita attraverso il ritmo profondo e silenzioso dei nostri respiri, che senza parole si soffermano nell'ascolto, creando un contatto armonico tra la propria ed altrui sensibilità e, predisponendoci al sorgere spontaneo di un senso di gratitudine verso ciò che la vita, attraverso l'incontro armonico con sé e gli altri, nella lentezza ci offre.

Yoga significa **Unione** in primis con il proprio respiro e sentire, poi con gli altri e con la Natura tutta che ci trasporta a **Viverci** con un senso appagante di **Pace Armonia e Fratellanza**.

OBIETTIVI

- Aumento dell'autostima, delle autonomie, dell'attenzione attraverso l'ascolto di noi e dell'altro
- Aumento del benessere psico fisico integrando mente corpo emozioni
- Rilassamento attraverso l'integrazione del movimento con il respiro
- Conoscenza delle parti del corpo e del loro armonico sviluppo ed uso nel principio dell'autoregolazione, della sincronia ed eutonia con l'altro
- Stimolare l'ascolto del vissuto personale e darne comunicazione all'altro attraverso il contatto e il dialogo sentito e condiviso
- Favorire le dinamiche relazionali e affettive attraverso l'empatia la sintonia e la sinergia con l'altro
- Sollecitare flussi comunicativi: fiducia nell'altro, sensibilità all'ascolto, lasciarsi andare alle emozioni, collaborare con gli altri.
- Apprendere il concreto prendersi cura di sé stessi, degli altri e dell'ambiente
- Favorire forme di cooperazione e di solidarietà
- Sviluppare un'etica di responsabilità sapendo scegliere e agire in modo consapevole, impegnandosi a elaborare idee e promuovere azioni finalizzate al miglioramento del contesto di vita anche attraverso forme di partecipazione comunitaria

DESTINATARI

I bambini e le bambine del gruppo balene (grandi di 5 anni)
Le mamme e i papà

COLLEGAMENTO CON RAV E PDM

Progettare e documentare percorsi di accoglienza impostati sulle relazioni
(Progetto Benessere)

METODOLOGIE E PERCORSI TRASVERSALI

Metodologie utilizzate:

Unitarietà dell'insegnamento

X Relazione
educativa

Discipline come strumenti

X Ricerca come metodo

X Diversificazione didattica

Valutazione formativa

Percorsi trasversali in cui si è inserito

Educazione ambientale

Educazione alla legalità

Educazione alla sicurezza

X Educazione alla pace

X Educazione interculturale

X Educazione alla salute

EVENTUALI RAPPORTI CON ALTRE ISTITUZIONI**ATTIVITA' – CONTENUTI PREVISTI**

- Ogni incontro yoga educativo è così strutturato :
- cerchio di condivisione iniziale
- giochi di scarico: momento attivante e giocoso di gruppo per allentare le tensioni e dare sfogo al bisogno di movimento e alla vivacità
- esercizi di respiro per rigenerarsi e focalizzare l'attenzione dentro di sé
- visualizzazioni evocate attraverso immagini guidate per porsi in ascolto della propria sensibilità e della voce silenziosa dei bisogni interiori .
- Racconto di storie utilizzando le asana (posizioni del corpo che richiedono attenzione e concentrazione sviluppando equilibrio flessibilità, forza e fiducia nelle proprie potenzialità)
- Asana in coppie e/ o giochi di gruppo
- Attraverso il contatto e il massaggio giocoso favorire il rilassamento, l'eutonia, la sintonia e l'empatia
- Cerchio finale di condivisione sensibile per ripercorrere l'esperienza vissuta nella sessione.

RISORSE UMANE

Docenti (indicare i nominativi e indicare le ore):

Martemucci Marisa

L'attività di yoga sarà proposta in orario scolastico nel laboratorio motorio a seguito del percorso di psicomotricità di cui sarà completamento ed estensione dall'insegnante che si è formata in questa disciplina per poter ampliare l'offerta formativa e portare le sue competenze come esperta interna alla scuola.

n° 15 ore di non insegnamento

A.T.A. (indicare i profili, il numero e il tempo di coinvolgimento distinto per profilo)

BENI E SERVIZI

Indicare le risorse logistiche ed organizzative che si prevede di utilizzare per la realizzazione. Separare gli acquisti da effettuare per anno finanziario

Libri carte giochi materiale personale dell'insegnante sono messi a disposizione della scuola per lo svolgimento della pratica .

Fumane, 10/10 /2018

Il Responsabile del progetto Martemucci Marisa