

Anno scolastico 2024/2025



Laboratorio

GIOCO YOGA

Attività
pomeridiana
Gruppo bambini
5 anni

Maestra Roberta



Contenuti

1

- LABORATORIO CORPOREO

2

- LE FASI DEL LABORATORIO

3

- IL RAGNETTO YOGA-YO

4

- ESPRIMERE EMOZIONI CON IL CORPO

5

- GIOCO YOGA CON LA PALLA

6

- IMITIAMO GLI ANIMALI

7

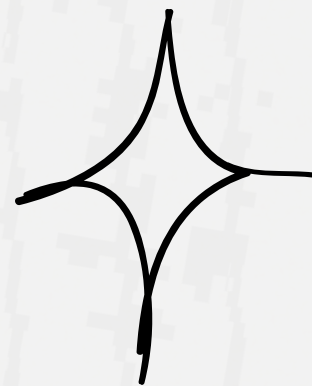
- SALUTO AL SOLE

8

- GIOCO YOGA A COPPIE

9

- MATERIALI E RISORSE





Laboratorio corporeo

L'attività di yoga per bambini è molto più divertente di quella per adulti e si differenzia per finalità, metodo e contenuti. La pratica proposta ai bambini si basa sul gioco e sull'uso ludico del proprio corpo poiché il corpo è la via principale con cui il bambino acquisisce esperienze, conosce il mondo che lo circonda e costruisce sé stesso.





Alcune precisazioni

Con lo yoga il bambino impara a conoscere il proprio corpo, a prendere coscienza dello spazio che occupa e degli altri bimbi che lo circondano.

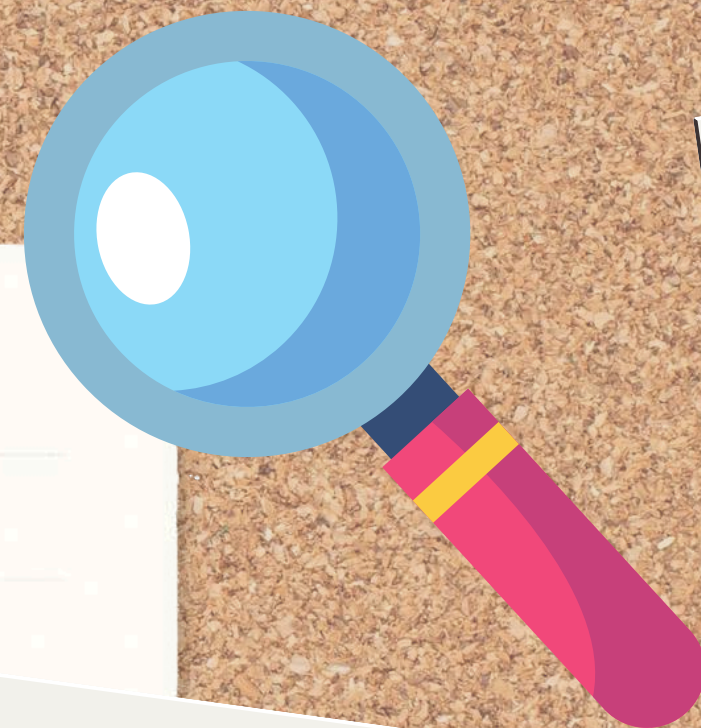
Nella pratica yoga vi è un graduale passaggio dal movimento libero al movimento consapevole a momenti di tranquillità, ascolto, auto-ascolto e riflessione.



Respirazione

Per saperne di più

Le posizioni tipiche dello yoga, dette asana, sono presentate ai bambini attraverso brevi storie o filastrocche che l'insegnante racconta e anima con il corpo, attraverso sequenze di posizioni e movimenti suggeriti dal racconto.





Cosa si fa in palestra

L'insegnante esegue le diverse posizioni passo a passo ed i bimbi riproducono per imitazione.
Il fine è che i bimbi prendano confidenza con il proprio corpo e le posizioni proposte, non che le eseguano in modo perfetto.



Le fasi del laboratorio

1

Momento iniziale di calma
e rilassamento

2

Ascolto di un breve
racconto o visione di un
video

3

Gioco di attivazione
psicomotoria



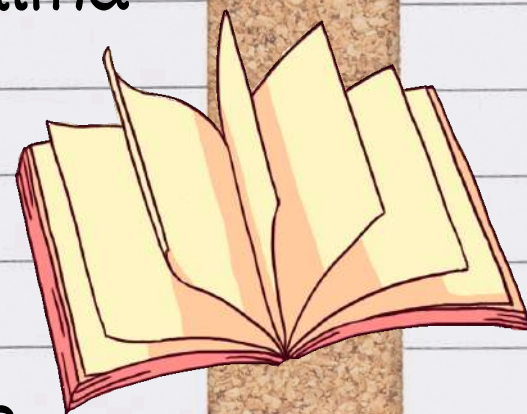
4

Rielaborazione
dell'esperienza



5

Gioco di rilassamento



6

Momento finale del saluto



L'esperienza educativa
e pedagogica della
pratica yoga insegna
che questa attività è
tanto più efficace
quanto più i messaggi e
le pratiche proposte
siano semplici ed
essenziali.

Il ragnetto Yoga-Yo

Filastrocca

Ero un ovetto, ora sono un ragnetto, apro l'occhietto, sono perfetto! Zampe allungate, fan grandi scalate guardo il mondo a faccia in su, guardo il mondo a faccia in giù, alla mia tela non manca nulla, quando son stanco, divento una culla.

Il personaggio

E' il primo personaggio che abbiamo conosciuto e che ci ha fatto giocare con il respiro e con le posizioni di yoga più facili.





il ragnetto Yoga-Yo

Giochiamo a mimare la
filastrocca con il corpo



il ragnetto è un ovetto



il ragnetto si fa culla



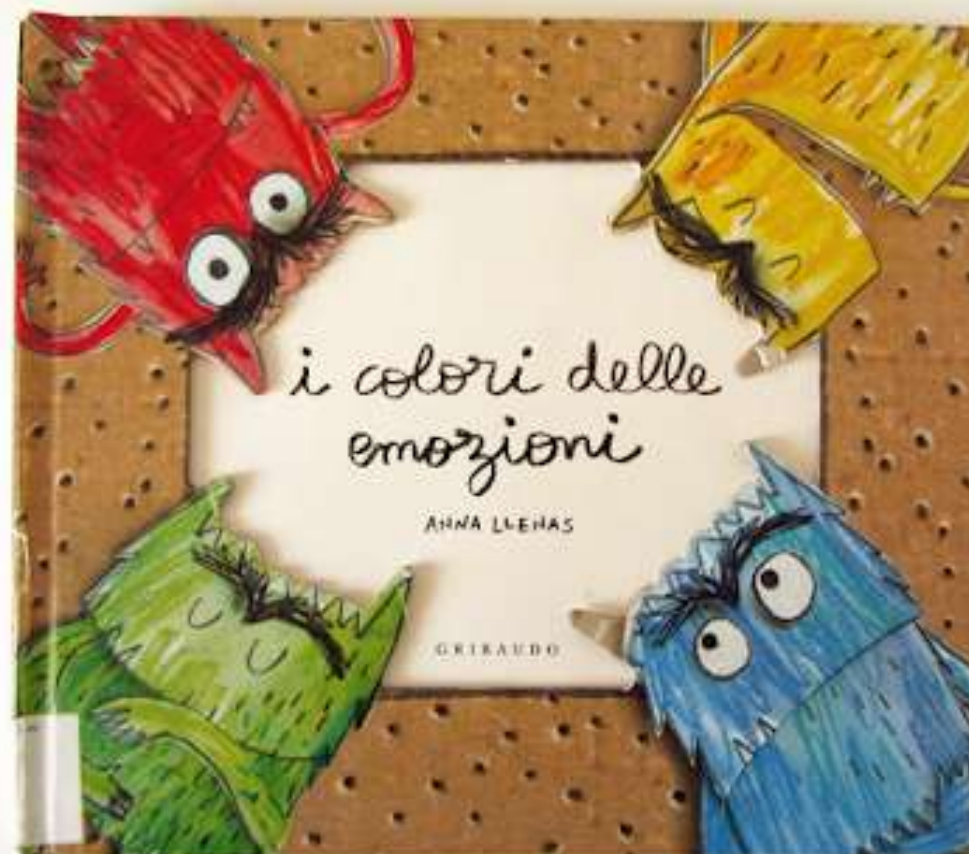
Esprimere emozioni...

→
Giocare con lo yoga aiuta ad
acquisire tecniche di
concentrazione e
rilassamento per conoscere e
capire le emozioni



...con il corpo

←
Con una breve storia abbiamo
esplorato le 5 emozioni
principali collegate ai colori e
al mondo che ci circonda...



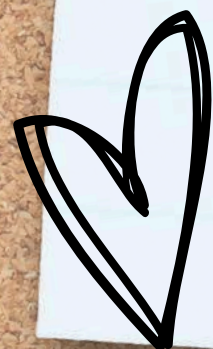


Colore, emozione, movimento

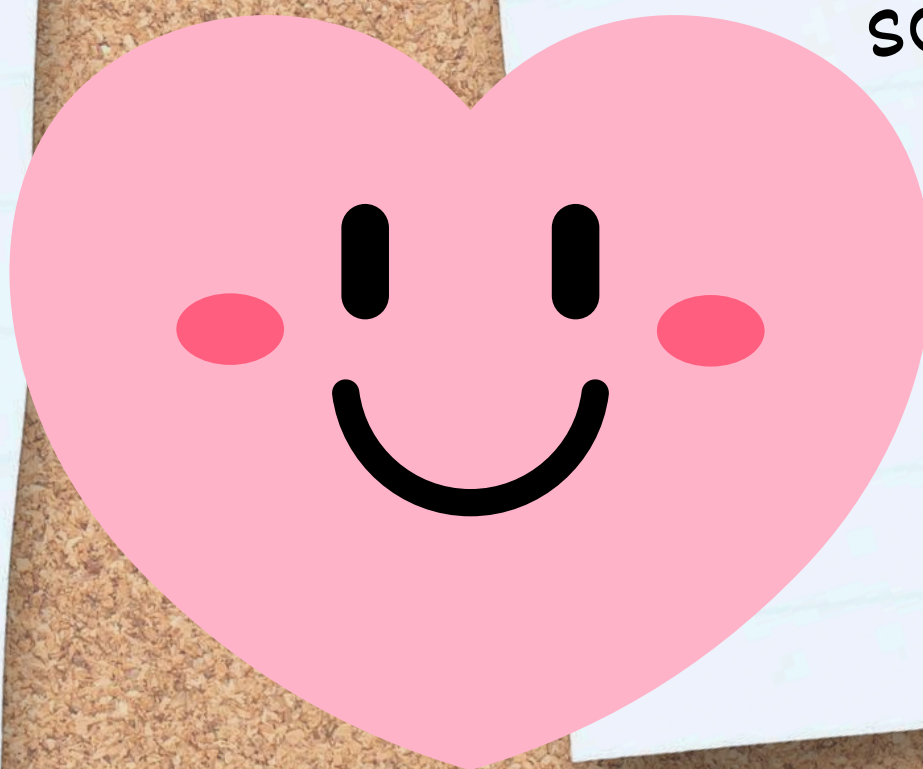


In palestra abbiamo dato espressione,
corpo e voce alle emozioni...
Con teli colorati e leggeri di stoffa
trasparente abbiamo rappresentato le
emozioni.

Con il corpo abbiamo interpretato l'idea e
la postura dell'emozione e di ciò che la
rappresenta nella realtà quotidiana.
Con la voce abbiamo espresso idee,
concetti e suoni di ogni emozione...



I bambini hanno potuto esprimersi
con libertà e naturalezza mettendo in
gioco le loro capacità espressive ed
interpretative nonché le competenze
sociali ed emozionali...





Felicità



Rabbia



Calma



Paura



Amore



Tristezza



I bambini hanno
rappresentato le
emozioni con il corpo
e con l'aiuto di teli
colorati



Gioco yoga con la palla



Concentrazione

- Fare Yoga con la palla è un esercizio di concentrazione.
- Bisogna riuscire a tenere ferma la palla che diventa un attrezzo mentre si lavora con il corpo.

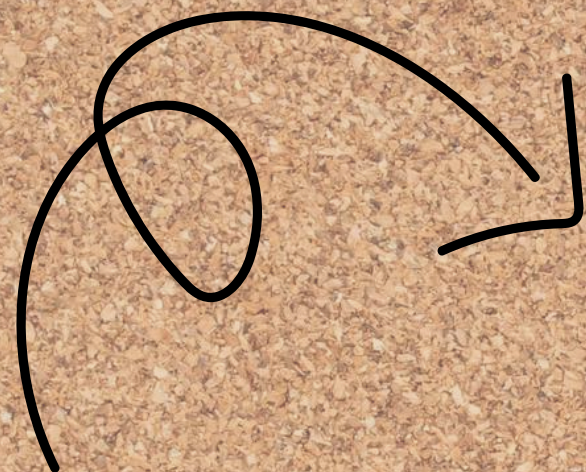


Equilibrio

- In questa pratica si richiede di allenare non solo il corpo ad assumere determinate posizioni, ma anche di allenare la capacità di mantenere l'equilibrio.

Questi esercizi sono proposti per sviluppare la consapevolezza delle potenzialità del proprio corpo.





Concentrazione



Allungamento

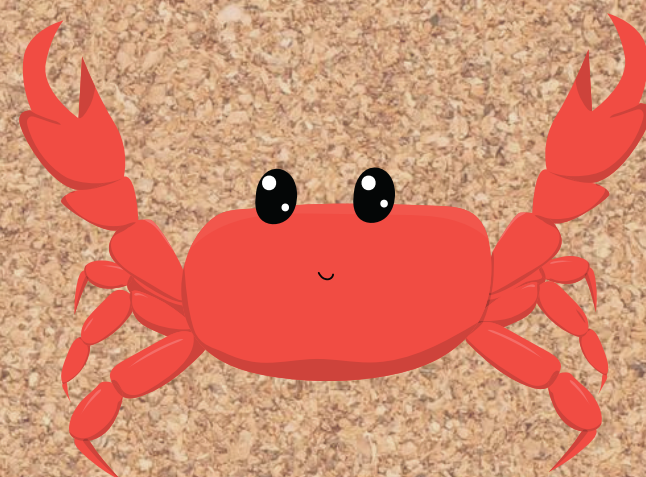
Compressione



Equilibrio

Animali marini...

→
Giocare con lo yoga aiuta ad
acquisire tecniche di
concentrazione e
rilassamento per conoscere e
capire le emozioni



...animali terrestri

←
Con una breve storia abbiamo
esplorato le 5 emozioni
principali collegate ai colori e
al mondo che ci circonda...



Imitiamo gli animali



Stella marina



Gatto

Tartaruga marina

Squalo

Cane

Granchio

Serpente

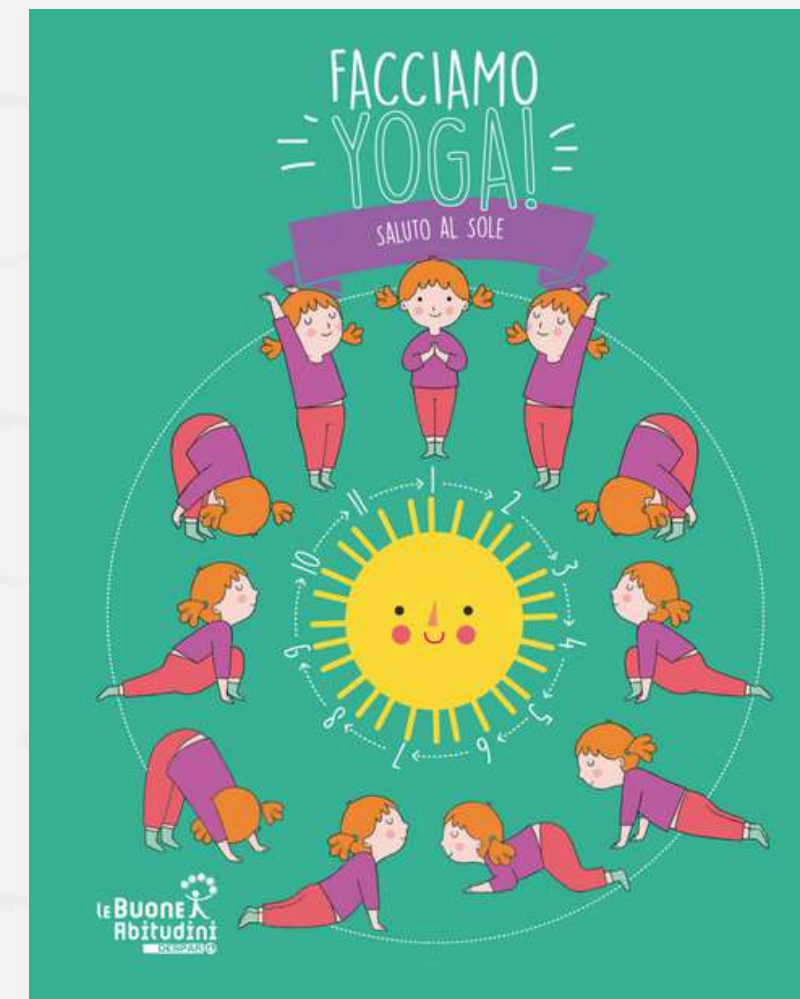




Saluto al sole



Il saluto al sole è una sequenza dinamica di 12 posizioni che si susseguono ciclicamente al ritmo del respiro. E' molto importante eseguire tutta la sequenza con calma e rispettando il ritmo dei bambini. La posizione 12 corrisponde alla posizione 1, quindi si inizia e si finisce con la stessa postura.



1 – Posizione della preghiera

In piedi con le gambe unite e il corpo ben dritto, espira congiungendo le mani di fronte al petto.

2 – Posizione delle mani sollevate

Inspira, solleva le braccia verso l'alto allungandole sopra la testa e mantenendole in linea con le spalle. Molto delicatamente, fletti il tronco inclinando la schiena, la testa e le braccia all'indietro.

3 – Posizione delle mani sotto ai piedi

Espira e piegati in avanti. A partire dalle anche, mantenendo la colonna vertebrale allineata, scendi con le mani fino a toccare terra. Se non riesci a distendere le gambe, puoi piegare leggermente le ginocchia.

4 – Posizione equestre

Inspira e appoggia i palmi delle mani a terra ai lati dei piedi, separando bene le dita. Allunga la gamba destra all'indietro il più possibile, fino a toccare il pavimento con il ginocchio e spingi il bacino in avanti. Contemporaneamente, piega il ginocchio sinistro tenendo fermo il piede tra le mani. Raddrizza più che puoi la schiena e porta la testa leggermente all'indietro.

5 – Posizione della panca

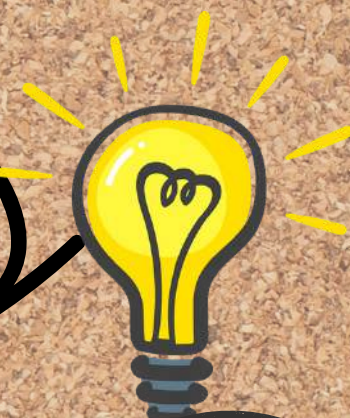
Espira e distendi all'indietro la gamba sinistra. Solleva i glutei e abbassa la testa, portandola tra le spalle; in questo modo formerai con le gambe e la schiena un triangolo. Mantieni il più possibile le gambe e le braccia dritte e i piedi appoggiati a terra.

6 – Posizione degli otto punti

Piega e abbassa entrambe le ginocchia, dopo abbassa il torace e poi il mento, fino a farli appoggiare a terra. Il bacino è sollevato, i gomiti sono piegati e i piedi puntati. In questo modo toccherai il pavimento con otto parti del corpo (piedi, ginocchia, petto, mento e mani). Trattieni il respiro!



YOGA A COPPIE



1

Dune del deserto

2

Montagne e cielo

3

Casa giapponese



Equilibrio, concentrazione, collaborazione....

1

Alba tra le
montagne



2

Piccolo ponte



3

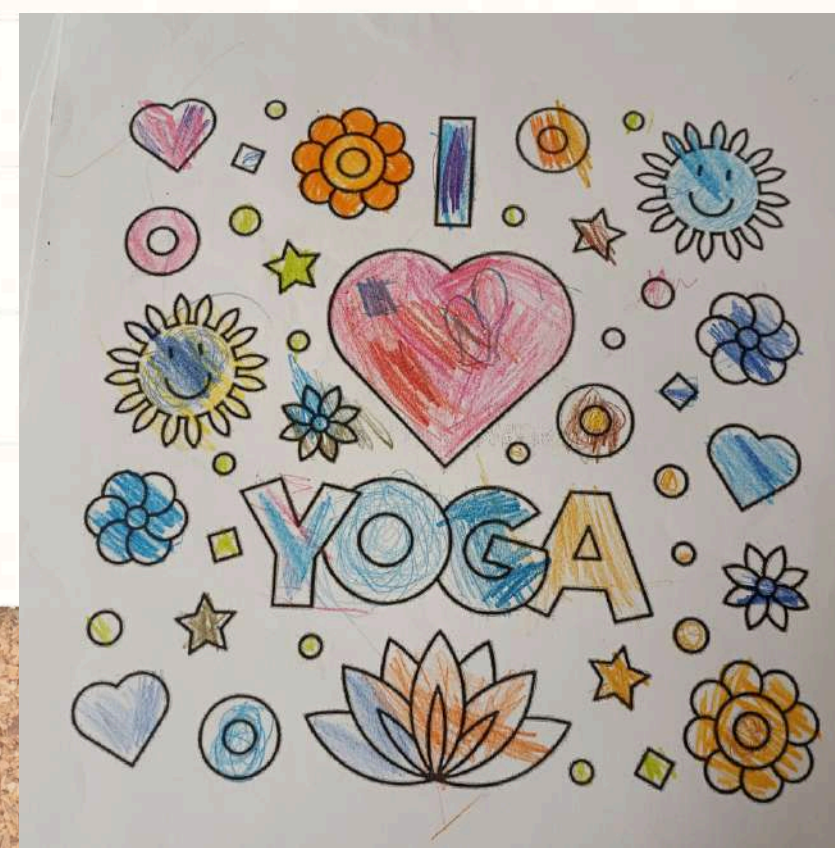
Sorge la luna



...Immaginazione ed espressione corporea



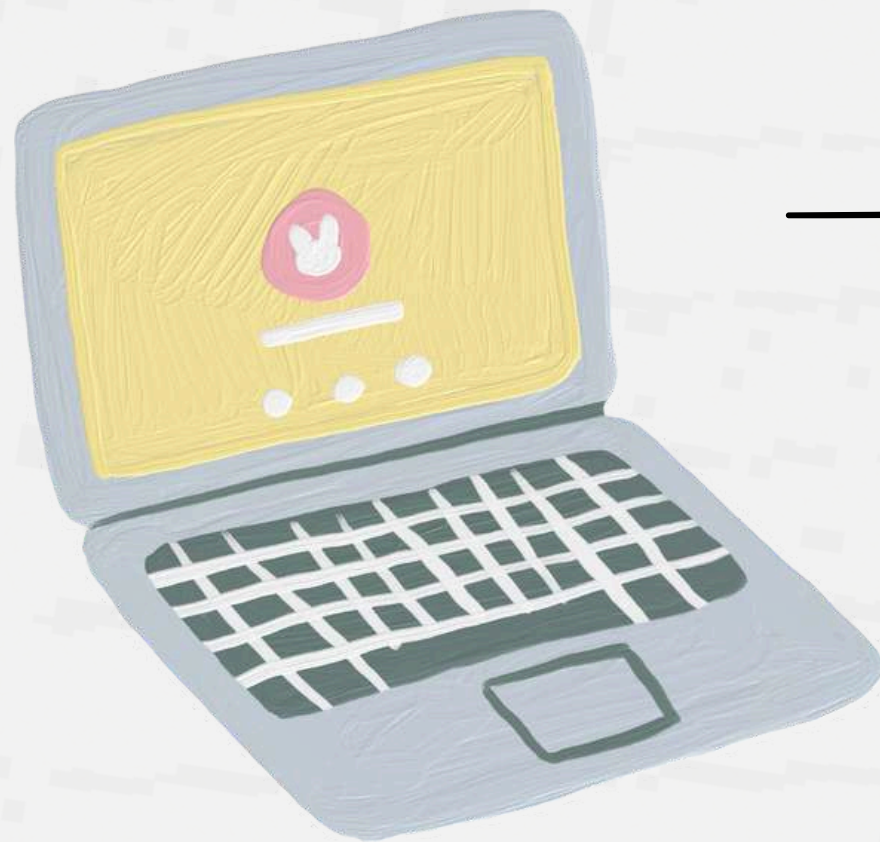
Disegni che raccontano...



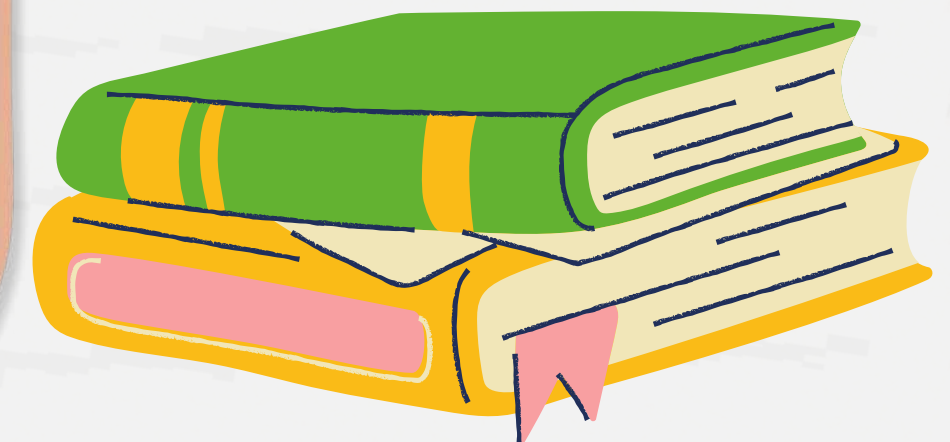
Scoperta ed imitazione
degli animali marini

Colorare mandala e
rilassarsi con la musica

Materiali e risorse



Per svolgere le varie attività proposte durante il laboratorio abbiamo utilizzato carte da gioco, libri con racconti da animare, musica di accompagnamento e rilassamento.





Dimmi e io dimentico,
mostrami e io
ricordo,
coinvolgimi e io
imparo.