PROGETTO LABORATORIO YOGA

Yoga in Gioco – Yoghiamo con Ale

Respirare, giocare, crescere.

Laboratorio esperienziale per la Scuola dell'Infanzia

"San Giuseppe"

Paderno Dugnano – Via Pasubio 12

Responsabile ed esecutore del progetto:
Alessandra Raggi
Insegnante di Yoga e Meditazione per Bambini - Metodo Balyayoga®
Diploma Tecnico Sportivo CSEN
Specializzata in Yoga Nido (3-36mesi) Yoga bimbi (3-13 anni) e Yoga Family (Genitore-Bimbo/a)

Introduzione

Il progetto nasce con l'obiettivo di offrire ai bambini un'esperienza di benessere attraverso il movimento, il gioco, la respirazione e il rilassamento.

Lo yoga, proposto in forma ludica e rispettosa dei tempi di crescita, diventa uno strumento educativo per favorire lo sviluppo armonico della persona, promuovendo consapevolezza, autonomia e relazioni positive.

Presentazione del progetto

"Yoga in Gioco – Yoghiamo con Ale" propone incontri di Yoga e Meditazione per Bambini secondo il metodo Balyayoga®

Ogni lezione è costruita come un'esperienza coinvolgente che unisce movimento, racconti, respirazione, giochi, rilassamento e semplici attività di consapevolezza, favorendo il benessere psicofisico in un clima sereno, inclusivo e privo di competizione.

Il percorso sarà arricchito da attività grafico-espressive (come la coloritura di mandala o il disegno o coloritura delle posizioni yoga) e/o da letture di albi illustrati e storie per crescere e si concluderà con un evento speciale condiviso in occasione della Festa della Mamma, volto a celebrare il legame genitore-bambino attraverso il gioco e il contatto sul tappetino.

Destinatari

Il progetto è rivolto specificamente al gruppo dei bambini grandi (5 anni) della scuola, per un totale di circa 20 partecipanti.

Finalità

- Promuovere il benessere psicofisico;
- Sviluppare la consapevolezza del corpo e della respirazione;
- Favorire la gestione delle emozioni;
- Rafforzare autonomia, autostima e fiducia in sé;
- Promuovere relazioni positive attraverso il rispetto e la collaborazione;
- Valorizzare il movimento come esperienza di crescita e apprendimento.

Obiettivi

- Migliorare equilibrio, coordinazione e percezione corporea;
- Sviluppare attenzione e capacità di ascolto;
- Conoscere semplici tecniche di respirazione e rilassamento;
- Esprimere emozioni e vissuti attraverso il movimento e il gioco;
- Vivere experiences di collaborazione nel gruppo;
- Sviluppare creatività attraverso attività motorie ed espressive.

Metodologia

Il metodo Balyayoga utilizza il gioco come principale strumento di apprendimento.
Le lezioni comprendono:

- Rituale di accoglienza
- Giochi motori e riscaldamento
- Posizioni yoga ispirate agli animali e alla natura
- Racconti motori
- Esercizi di respirazione giocosa
- Semplici meditazioni guidate e giochi cooperativi
- Rilassamento finale e attività grafico-espressive

Mezzi e strumenti

Per lo svolgimento delle attività si richiede alla scuola:

- Una palestra o un'aula libera spaziosa;
- Tappetini o asciugamani personali, calze antiscivolo per i bambini;
- Disponibilità di fogli, stampe e colori per le attività espressive.

L'insegnante fornirà tutto il materiale didattico specifico per lo yoga (carte yoga, racconti, strumenti sonori e materiali educativi).

Spazi, tempi e organizzazione didattica

Il progetto si svilupperà nel periodo di febbraio/marzo 2027 nelle giornate del venerdì mattina.

Per garantire la massima qualità pedagogica, l'efficacia dell'attività e la sicurezza, sarebbe meglio suddividere i 20 bambini in gruppi da 10 partecipanti ciascuno.

La mattinata del venerdì sarà così articolata (orari indicativi e flessibili):

- Primo Gruppo (10 bambini): 45 minuti di lezione (es. 09:45 – 10:30)
- Secondo Gruppo (10 bambini): 45 minuti di lezione (es. 10:35 – 11:20)

Articolazione degli 8 incontri totali:

- I primi 7 incontri: Svolti a scuola dai bambini, divisi nei due gruppi da 10.
- L'8° incontro finale (Festa della Mamma): Un laboratorio speciale e unico in cui tutti i 20 bambini e le loro mamme praticheranno insieme. Se la scuola dispone di uno spazio ampio (salone), l'attività verrà svolta in un unico grande gruppo celebrativo della durata di 60 minuti.