Gioco con lo yoga

Progetto rivolto ai bambini di anni 5

Insegnante: D'Auria Lucia

Scuola dell'infanzia « il fiume magico»

Anno scolastico 2016/2017

obiettivo generale: agevolare la consapevolezza del proprio corpo, favorendo, attraverso situazioni ludiche, l'attenzione al respiro ed offrire ai bambini un'attività che li aiuti ad avere fiducia in se stessi

* I bambini verranno portati a fare esercizi specifici e giochi che coinvolgono il corpo, il respiro, l'attenzione, la voce, la capacità di visualizzazione e l'equilibrio.

Esercizi proposti:

- ritrovo in cerchio
- Attenzione sul respiro
- Riscaldamento
- Sequenza dinamica: Saluto al sole
- Posizioni degli animali: il cane, il gatto, la tigre , il leone, la mucca, l'aquila, il piccione, il cammello, la rana, il corvo, il cobra, la locusta, la farfalla, la tartaruga, il pesce.
- Posizione degli oggetti: la montagna, l'albero, la palma, la teiera, il triangolo, la barca, il ponte, l'arco, la candela , l'aratro, posizione del loto, il cavatappi, il sassolino
- Posizioni di gruppo: il loto che sboccia, la carriola, torsioni, la barca in coppia, la campana,
- Rilassamento e concentrazione sul respiro
- Saluto finale




ROUTE
66
































HIGUAIN
9































