



YOGA PER BAMBINI (GLI ANIMALI E GLI ELEMENTI DELLA NATURA)

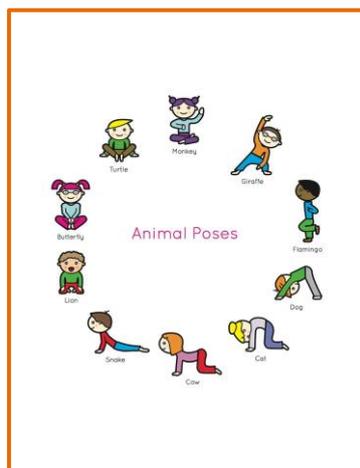
ETA': a partire dai 3 anni

MATERIALE NECESSARIO: un tappetino, corpo e fantasia, musica e un libro di favole.

SVOLGIMENTO: Si sceglie un'ambiente tranquillo e con pochi oggetti o distrazioni.

Si parte da una fase iniziale di riscaldamento (dove si muovono gambe, braccia, schiena e collo) con un sottofondo di musica rilassante.

Raccontando una storia si può chiedere al bambino di immedesimarsi negli animali o negli elementi naturali (alberi, montagne, fiori ecc) che compaiono nel racconto, assumendone le posizioni (ed eventualmente facendo anche dei suoni con la voce o con il corpo). Si possono scegliere, come sottofondo al racconto ed all'attività, alcune musiche che richiamino i suoni della natura.



Al termine dell'attività si potrà chiedere al bambino quali sensazioni e/o emozioni ha provato nelle diverse posizioni che ha assunto.

CHE COSA ABBIAMO IMPARATO: con questa semplice attività il bambino sviluppa la motricità e la coordinazione, la capacità di auto-regolazione e concentrazione.

“Yoga per bambini (gli animali e gli elementi della natura)” fa parte della Collana #IORESTOACASAE CRESCO CON IL METODO MONTESSORI: ESPERIENZE DI VITA PRATICA. (Tutti gli altri fascicoli sono scaricabili sul nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](#)).