

SCUOLA DELL'INFANZIA

“Pietro Mascagni”

Sezione “E” bambini 3 anni

Anno Scolastico: 2020/2021

Maestra: Marilisa

UDA “RESPIRA INSIEME ALL'ORSO”

MOTIVAZIONE

Aiutare i bambini a ritrovare un senso di calma e di relax, a diventare consapevoli del proprio corpo e del proprio respiro. Permettere ai bambini di giocare, di fare attività di ascolto e allo stesso tempo di entrare in contatto con il proprio sé e con gli altri imparando a socializzare in un ambiente ludico e piacevole.

Le attività proposte sono mirate ad aiutare i bambini ad esprimere al meglio le proprie emozioni, riducendo ansia, stress e aggressività.

Campi di esperienza:

- Il corpo e il movimento”
- “I discorsi e le parole”
- “Il se e l'altro”
- “Immagini, suoni, colori”.
-

Obiettivi di apprendimento:

- Consolidare le abitudini di igiene e cura di sé.
- Capire ed eseguire attraverso il gioco le attività da effettuare in base al tono della voce (voce bassa esercizi di rilassamento...)
- Eseguire giochi che permettono al bambino di avere consapevolezza del proprio corpo.

Attività:

Per insegnare ai bambini a controllare tutto il corpo tramite la respirazione, ho scelto e proposto gli esercizi del libro:

“Respira insieme all'orso”.



Propongo questi esercizi in maniera ludica e rilassata per aiutarli a migliorare la concentrazione, attenuare stress e ansia e lavorare di fantasia.

Per questa attività di rilassamento per i bambini di tre anni ho scelto gli esercizi:

“Il suono del silenzio”, “Segui il respiro”, “Ti penso”.

Modulando la voce, creando un ambiente sereno e tranquillo, ho invitato i bambini a sedersi con le gambe incrociate in circle time.

Per focalizzare l’attenzione prima di iniziare gli esercizi abbiamo contato fino a 3, 1...2...3... ad alta voce, poi sottovoce e poi senza voce.



Ottenuto il silenzio, prima di cominciare ho chiesto ai bambini di:

- stare seduti composti con la schiena dritta,
- fare un bel respiro lungo, lungo con il naso e poi mandare fuori tutta l'aria dalla bocca.
- Cercare di stare fermi.
- Ascoltare.

ho invitato i bambini a chiudere gli occhi per concentrarsi meglio.

Poi ho chiesto:

- Quali suoni sentite?
- Se ascoltate ancora più attentamente cosa sentite?
- Dove va l'aria che respiri? Nel naso? nella bocca?, nella pancia?
- Dove va l'aria che respiri? Nel naso?, nella bocca?, nella pancia?
- Pensate a una persona a cui volete bene e pensate a una cosa bella che volete dire a questa persona.

Fate un bel respiro lungo... lungo,
E poi mandate fuori tutta l'aria.

Infine ho ascoltato tutti i bambini individualmente e trascritto le risposte alle mie domande.

Esercizio:	“SEGUI IL RESPIRO”
	Dove va l’aria che respiri? Nel naso? Nella bocca? Nella pancia?
Kamilla	“Va nella pancia”.
Younes	“L’aria va nel cuore perché batte...senti come batte!”
Dario	“L’aria va nelle gambe”.
Elian	“L’aria va fuori e poi va nel cuore”.
Victoria	“Nella pancia e poi nel dito”.
Lorenzo	“Va nel dito e pancia”.
Margherita	L’aria va nel naso e nella pancia”.
Emanuel	“L’aria va nel naso e poi nel vento”.
Ruhi	“L’aria va nella testa”.
Rachele	“Nelle gambe”.
Bexhet	“Nelle gambe”.

Esercizio:

“IL SUONO DEL SILENZIO”

Cosa senti? Quali suoni senti? Se ascolti più attentamente cosa senti?

- Kamilla** “Sento rumore e casino”, “Sento i bambini che stanno giocando”.
- Younes** “Sento i bambini”.
- Dario** “Sento i bambini che parlano”.
- Elia** “Sento Dario che urla”.
- Victoria** “Sento il rumore dei bambini che parlano”:
- Lorenzo** Sento la voce di Kamilla e i bambini che giocano”.
- Margherita** “Sento Elia e tutti i bambini”.
- Emanuel** “Sento i rumori di quelli di sopra, (bambini Scuola Primaria) e poi sento la voce di Ruhi e Kamilla”.
- Ruhi** “Sento Kamilla”.
- Rachele** “Sento la voce di Dario”.
- Bexhet** “Sento Lorenzo e Younes”.

Esercizio:	“TI PENSO”
nome	Pensa a una persona a cui vuoi bene e pensa a una cosa bella che vuoi dire a questa persona.
Kamilla	“Penso a mia sorella Kathia.”, “Gli voglio dare un bacino”.
Younes	“Karim...mio fratello!”- “Ti voglio bene”.
Dario	“Mamma” - “Ti voglio tanto bene”.
Elian	“Mamma” – “Gli do un bacino”.
Victoria	“Mamma” – “Ti voglio tanto bene e un bacio”.
Lorenzo	“Mamma e babbo” – “Li abbraccio e gli do un bacino”.
Margherita	“Penso alla mia amica Chanel” – “Le do un abbraccio, un bacio e le disegno un cuoricino”.
Emanuel	“A mio fratello, mia sorella, papà e mamma” – “Gli do un abbraccio”.
Ruhi	“Babbo” – “Gli do un bacio”.
Rachele	“Penso alla mia amica Margherita” –“Gli darei un abbraccio”.
Bexhet	“Mamma” – “Ti voglio bene”.







"ANDRA' TUTTO BENE"

Saluti dai bambini

Della sezione E

Scuola dell'Infanzia

"P. Mascagni" PRATO (PO)