

PRATICA PSICOMOTORIA

DEDICATA AI BAMBINI DI 4 e 5 ANNI

(gruppo mezzani e grandi)

di Valentina Deitinger

Psico-pedagogista Consulente e Formatore per l'età Evolutiva

Incontrate le Insegnanti e ricevuta richiesta a procedere con la stesura di un progetto e del relativo preventivo per la Scuola dell'Infanzia di Brebbia per l'anno scolastico 2020/21 così procedo.

Il progetto di Psicomotricità in base alla richiesta ricevuta e ai bisogni rilevati

verrà destinato a tutti i bambini di 4 e 5 anni frequentanti le 3 classi della scuola dell'Infanzia di Brebbia.

Il progetto viene inserito nei percorsi afferenti alle aree

- Promozione della Salute e del Benessere psico fisico e
- Raccordo e Continuità

In questo anno, segnato dalla Pandemia, l'attività di Pratica Psicomotoria mirerà fondamentalmente a:

- **Recuperare serenità interiore**
- **Rielaborare eventuali emozioni non espresse legate al lock down**
- **Riprendere il rapporto con i pari cooperando e giocando**
- **Recuperare il rapporto ed il contatto con il proprio corpo**
- **Supportare ed accompagnare il naturale processo di sviluppo degli alunni in fase di crescita nonché nel, non sempre semplice, passaggio dalla "materna" alla "primaria".**

Le sessioni si svolgeranno con cadenza settimanale nei giorni da stabilire direttamente con le insegnanti e avranno la durata di 45 minuti di pratica e 15 minuti di tempo dedicato alla logistica e agli spostamenti, per **1 ora totale a gruppo.**

Il percorso base prevede n. 10 sessioni per gruppo

I gruppi saranno 3 secondo le 3 sezioni e saranno di tipo eterogeneo comprendendo sia mezzani che grandi.

Ogni sessione verrà così strutturata (indicativamente)

Una prima parte verrà sempre dedicata ad aumentare la

- **Consapevolezza del proprio corpo**, del movimento del proprio corpo, delle molteplici

possibilità di movimento

- **ad integrare le diverse funzioni del corpo** ovvero a percepire e riconoscere i propri schemi motori, a sperimentare altre possibilità di movimento magari mai provate... a fare scoperta delle proprie capacità e possibilità
- **ad orientarsi nello spazio e in se stessi** (ovvero muoversi di qua e di là, a destra a sinistra, avanti e indietro, incrociare, alternare, cambiare direzioni, ritmi ecc. e ancora ascoltare il proprio respiro e percepirne differenti modalità e i ritmi-interiori, i suoi cambiamenti, ascoltare e percepire le differenze del corpo fermo o in movimento e allenare la capacità di relazione (il comando) tra mente e corpo.

Per fare questo e perseguire tali obiettivi si sceglie di fare uso:

- del **Metodo Feldenkrais** (per i bambini) che attraverso esercizi semplici, naturalmente giocosi e che riducono la fatica per renderli accessibili a tutti, è particolarmente indicato a stimolare diverse aree della corteccia cerebrale sensorimotoria ad ampliare, quindi, l'impiego delle proprie risorse e a migliorare il proprio modo di "muoversi". Attraverso l'imitazione e la riproduzione del movimento ad esempio degli animali i bambini vengono condotti in giochi di fantasia muovendo il proprio corpo in tutte le sue parti.
- E del **gioco corporeo musicale**. Balli liberi e coreografie già precostituite accompagneranno il bambino a cercare il proprio ritmo, ad allenare la coordinazione .

La seconda parte di ogni sessione invece verrà **dedicata a giochi di squadra e/o lavori di gruppo** attraverso i quali:

- **stimolare la relazione tra pari e la capacità di ciascuno di organizzarsi in gruppo**. Per organizzarsi s'intende trovare il proprio posto, il proprio ruolo, riuscire a proporsi, imporsi o associarsi. (Le attività vanno, per es. dal tiro alla fune, a chi recupera più oggetti di uno stesso colore, a percorsi e staffette e simili).

Durante questa fase il bambino è lasciato libero di esprimersi pertanto sarà momento prezioso, per lo specialista e l'insegnante presente, di **osservazione delle capacità di ciascuno**:

- di mettere in atto (o non) strategie utili per ottenere risposte efficaci all'obiettivo richiesto dal gioco,
- di prendere parte attivamente o meno al gioco
- e, ove si manifestino, sarà spazio di osservazione utile per rilevare abilità sociali/relazionali carenti

Durante il gioco verranno inserite, all'occorrenza, varianti mirate a supportare chi in difficoltà e/o a suggerire differenti strategie d'azione.