"Piedi ballerini e cuori felici"

Il corpo narra, il gesto impara



"Il corpo dice ciò che le parole non possono dire.
Ogni passo è una storia che nasce del cuore"
(Martha Graham)

Premessa

Le più recenti scoperte neuroscientifiche hanno definitivamente superato il vecchio mito che considerava la mente e il corpo come due entità separate. Oggi la scienza parla di Embodied Cognition (cognizione incarnata): nei bambini in età evolutiva, il pensiero, il ragionamento e la regolazione delle e mozioni non nascono isolati nel cervello, ma si strutturano e si sviluppano direttamente attraverso l'esperienza fisica, il movimento e l'esplorazione dello spazio.

La danza educativa e corporeo-creativa si inserisce in questo panorama come uno dei più potenti attivatori neurologici.

Quando un bambino danza si attivano simultaneamente in frazioni di secondo quattro grandi sistemi cerebrali:

Motorio

Uditivo

Emotivo

Relazionale.



Questo laboratorio, per gruppo misto, 3/4 anni, si fonda su questi presupposti: sfruttare la straordinaria plasticità cerebrale di questa fascia di età per stimolare, attraverso il gesto creativo, le funzioni esecutive (come l'inibizione motoria e l'attenzione) e l'architettura emotiva profonda (come la resilienza e l'autonomia).

Muovere il corpo significa, in sintesi, organizzare e far crescere il cervello.

Introduzione e Obiettivi

Il corpo e il movimento sono quindi i primi canali di esplorazione, conoscenza e relazione per il bambino della scuola dell'infanzia. Questo laboratorio nasce per offrire uno spazio protetto di espressione globale, dove l'azione motoria si trasforma in un processo cognitivo, emotivo e sociale.

All'interno di un gruppo misto (3/4 anni), la diversità dell'età diventa una risorsa preziosa per attività dinamiche di accoglienza, imitazione positiva e cura reciproca.

L'attività si propone di accompagnare la crescita dei bambini rispettando i diversi ritmi di sviluppo, ponendo l'accento non sulla precisione tecnica del gesto, ma sul piacere della scoperta e sulla creatività:

Per i bambini di 4 anni (mezzani) il percorso punta a stimolare:

- l'intelligenza motoria
- la consapevolezza del proprio sé corporeo nello spazio.
- Attraverso il gioco simbolico e la danza, si lavorerà in modo approfondito sull'inibizione motoria (la capacità di fermarsi, di dosare l'energia e di controllare l'impulso), fondamentale per lo sviluppo dei processi attentivi e di autoregolazione.
- Muovendosi insieme ai compagni imparano a riconoscere e "leggere" le emozioni degli altri e sviluppano la capacità di collaborare.
- Si andrà, inoltre, ad aumentare la fiducia nelle proprie capacità e usando il corpo come canale espressivo impareranno a dare un nome e sfogheranno emozioni che a parole non riescono a spiegare.

Per i bambini di tre anni il focus sarà orientato:

- alla costruzione della sicurezza emotiva.
- L'introduzione di routine ritmiche e rituali di inizio e di fine aiuteranno i piccoli a scandire il tempo dell'esperienza, offrendo loro un terreno stabile.
- Il laboratorio diventerà così un'officina per esplorare i primi passi verso l'autonomia e per sperimentare il concetto di riparazione, intesa sia come gestione dell'errore nel movimento ,sia come rassicurazione emotiva in caso di piccoli momenti di frustrazione o distacco.

In questo viaggio sensoriale e motorio, la musica , la voce e i materiali stimolo guideranno il gruppo verso la consapevolezza che ogni corpo ha una storia unica da raccontare e un modo speciale di abitare lo spazio comune.

Si andrà quindi a fare esperienza circa la sfera delle emozioni in quanto, nella danza per la prima infanzia, l'emozione non è qualcosa da spiegare, ma un "motore di movimento": la



rabbia diventa una danza pesante e percussiva, la gioia una danza aerea e saltata, l'attesa una danza immobile.

Organizzazione/durata e svolgimento

Il percorso sarà modulato con la seguente formula:

- 6 incontri di Danza Movimento Creativo
- durata di 45 minuti
- cadenza di tre incontri settimanali (martedi, mercoledi e giovedi)
- orario: dalle 10.00 alle 10.45.

La Struttura Ritmo-Coreografica di ogni Incontro

Per i bambini di 3-4 anni, la ripetizione della struttura è rassicurante come una coreografia fissa:

1 *L'Ingresso in Scena* (5 min) – Routine e Identità: Si entra a piedi scalzi seguendo un percorso ritmico (es. passo-passo-salto). Ci si siede in cerchio e si fa l'appello danzato: l'insegnante dirà il nome del bambino ballando un movimento, e il bambino lo ripeterà per rispondere "Presente!".
2 *Il Riscaldamento del Corpo* (7 min) – Autonomia: Una canzone fissa (sempre la stessa per tutti e 6 gli incontri) in cui si svegliano le parti del corpo, dai piedi alla testa. Aiuta i Piccoli a riconoscersi e dà ritmo ai Mezzani.
3 *L'Esplorazione Danzata* (23 min) – Il Canale Corporeo: Il tema del giorno attraverso il movimento nello spazio, l'uso di oggetti (tessuti, elastici) e il ritmo.
4 *Il Defaticamento e la Riparazione* (10 min) – Rilassamento e Congedo: La danza rallenta fino a diventare immobili a terra (il "rilassamento del sasso"). Routine finale di riordino e cerchio dei saluti.

Il Programma dei 6 Incontri di Danza-Emozione

Incontro 1: La Danza dei Piedi e delle Mani (Identità e Spazio)

Lavorare sui confini del corpo, sul peso e sull'incontro con l'altro.

- Oggetto-Mediazione: Un grande cerchio di elastico colorato (un elastico da sartoria lungo 4-5 metri legato alle estremità).
- La Danza: Tutti i bambini tengono l'elastico tra le mani. Insieme ci si muove nello spazio: l'elastico si allarga (il cerchio diventa grande), si stringe (diventiamo piccolissimi), si alza e si abbassa. Poi, a turno, un bambino entra nel cerchio dell'elastico e fa la sua "danza del nome" (un salto, una giravolta) e gli altri lo imitano.
- Focus 3-4 anni: I Piccoli lavorano sulla coordinazione con il gruppo (non mollare l'elastico); i Mezzani sperimentano la tensione muscolare e la leadership del movimento.

Incontro 2: La Danza del Fuoco e della Roccia (La Rabbia e il Controllo)

Esplorare la polarità tra movimento esplosivo (sfogo per i Mezzani) e blocco improvviso (attesa/controllo).



- Oggetto-Mediazione: Tamburo o musica percussiva forte (es. tamburi africani), seguita da silenzio.

- La Danza: I bambini sono "fiamme di un fuoco d'artificio". Quando la musica picchia forte, danzano con movimenti spigolosi, scatti, pugni leggeri nell'aria, pestando i piedi a terra (danza pesante). All'improvviso la musica si spegne: il fuoco si spegne e i bambini devono tra-sformarsi istantaneamente in "rocce immobili" pesanti e fredde.

- Focus 3-4 anni: Questo contrasto dinamico scarica i Mezzani e allena i Piccoli sul "freno inibitore" (fermarsi subito e aspettare che la musica riparta).

Incontro 3: La Danza del Tunnel e dell'Abbraccio (La Paura e la Fiducia)

Esplorare lo spazio basso (strisciare, rimpicciolirsi) e la riparazione attraverso il contatto.

- Oggetto-Mediazione: Grandi teli di lycra o stoffa leggera colorata.

- La Danza: L'educatore e un bambino tengono un telo sospeso. Gli altri bambini devono passarci sotto ballando "bassi bassi come gatti timorosi" o strisciando come serpenti (esplorazione della paura dello spazio chiuso). Se la musica cambia e diventa dolce, il telo si abbassa delicatamente sopra di loro come una coperta: sotto il telo ci si stringe in un abbraccio di gruppo, dove ci si sente al sicuro.

- Focus 3-4 anni: Accettare la vicinanza fisica, regolare il movimento nello spazio ridotto, superare l'esitazione motoria.

Incontro 4: La Danza delle Piume e dell'Aria (La Gioia e la Leggerezza)

Sperimentare l'espansione, la danza acrobatica, il salto e il volo.

- Oggetto-Mediazione: Tanti foulard di danza leggeri e colorati (uno per bambino).

- La Danza: Musica classica allegra (es. Vivaldi o Tchaikovsky). I bambini corrono e danzano facendo volare i foulard. Il foulard diventa un'estensione delle braccia: si danza sulle punte dei piedi, si gira, si lancia il foulard in alto e lo si riprende al volo prima che tocchi terra. La danza si espande in tutta la stanza.

- Focus 3-4 anni: I Mezzani sfogano la coordinazione nei salti e nei giri; i Piccoli lavorano sull'inseguimento visivo dell'oggetto e sull'estensione delle braccia nello spazio alto.

Incontro 5: La Danza del Ghiaccio che si Scioglie (Tristezza e Rallentamento)

Sperimentare la lentezza fluida, il peso rilasciato a terra e la cura dell'altro.

- Oggetto-Mediazione: Una musica liquida (suoni dell'acqua, arpa) e un "tocco magico".

- La Danza: All'inizio i bambini sono "statue di ghiaccio" rigide, tristi e immobili. Sotto l'effetto del calore del sole (la musica dolce), il ghiaccio inizia a sciogliersi lentamente: una mano si ammorbidisce, la testa cade di lato, il corpo scivola lentamente verso il pavimento. La danza diventa un rotolare fluido e lento a terra. Se un bambino è completa-mente sciolto a terra, un compagno si avvicina ballando piano e gli fa una leggera carezza per aiutarlo a rialzarsi (cura e riparazione).

- Focus 3-4 anni: Lavoro straordinario sulla regolazione tonica (pas-sare da rigido a morbido) e sull'empatia corporea.

Incontro 6: La Grande Coreografia delle Emozioni (Integrazione e Congedo)

Unire le qualità di movimento scoperte e celebrare l'autonomia del gruppo.

- Oggetto-Mediazione: Quattro cartelli colorati posizionati ai quattro angoli della stanza (Rosso=Fuoco/Rabbia, Blu=Acqua/Tristezza, Giallo=Aria/Gioia, Verde=Terra/Calma).



- La Danza ("Il Telecomando delle Emozioni"): L'educatore batte le mani o cambia musica. I bambini devono muoversi verso l'angolo corrispondente cambiando immediatamente la loro "qualità di danza" (saltata nell'angolo giallo, pesante nel rosso, lenta nel blu). Alla fine, ci si ritrova tutti al centro per la coreografia finale: un grande inchino teatrale tutti insieme, mano nella mano, per salutarsi.

Quale è l'emozione che trasmette questo laboratorio nell'adulto che assiste?

La bellezza della danza educativa sta nel fatto che vedi l'emozione prender forma. Non c'è bisogno di chiedere a un bambino di 3 anni "Sei triste?", lo vedrai nella sua schiena che si curva e nel suo movimento che rallenta. Vedrai i Mezzani, solitamente iperattivi, trovare una sintonizzazione pazzesca nel momento in cui devono immobilizzarsi come rocce, fieri di riuscire a controllare il proprio corpo.

Importante sarà usare brani musicali evocativi (senza parole) e lasciare che sia il contrasto tra Forte/Piano, Veloce/Lento, Alto/Basso a guidare il gruppo. L'autonomia qui si costruisce nell'imparare a muoversi con gli altri senza scontrarsi, rispettando lo spazio del compagno.

I tavoli non esistono, l'autonomia si misura su come si rimettono i cuscini apposto, come ci si toglie e mette le calze antiscivolo e come si collabora a raccogliere e sistemare i materiali.

Luogo di esperienza e utilizzo della musica

L'utilizzo di un salone grande e libero è la condizione ideale per la danza educativa perché permette di lavorare sulle traiettorie nello spazio e sulle grandi dinamiche di movimento (corse, salti, cadute), essenziali soprattutto per l'intelligenza motoria dei Mezzani.

Per rendere il laboratorio fluido e non perdere mai l'attenzione del gruppo (specialmente nei cambi di atmosfera), la musica sarà il vero e proprio "co-conduttore". I bambini devono imparare a sentire il cambio emotivo direttamente nelle orecchie e nei piedi verrà quindi utilizzata una playlist specifica per ognuno dei 6 incontri:

La Colonna Sonora del Laboratorio (Brani Strumentali)

Ecco i brani ideali scelti per la loro forte impronta ritmica o evocativa, perfetti per la fascia 3-4 anni:

Incontro & Emozione	**Brano Consigliato**	**Perché Funziona nel Salone**
1. Identità / Presenza	*Clapping Music* (Steve Reich) oppure *Chameleon* (Herbie Hancock)	Ritmo puro e scandito. Perfetto per camminare, fare lo "stop" e sintonizzare i piedi sul pavimento del salone.



2. Rabbia / Fuoco	*Kodo - Stomp* (Tamburi Giapponesi Taiko) o la sezione dei percussionisti di *The Lion King*	Forza pura. Le percussioni profonde vibrano nel corpo e spingono i Mezzani a scaricare il peso a terra in modo controllato.
3. Paura / Tunnel	*The Pink Panther Theme* (Henry Mancini) o *Peer Gynt: Nell'antro del re della montagna* (Grieg)	Creano quella suspense ironica e "misteriosa" che i bambini adorano. Non fa davvero paura, ma invita a muoversi di nascosto e bassi.
4. Gioia / Aria	*Primavera (Allegro)* (Vivaldi) oppure *Waltzing Cat* (Leroy Anderson)	Musica frizzante, leggera, che spinge naturalmente verso l'alto, i salti e il volo dei foulard in tutto lo spazio.
5. Tristezza / Calma	*Gymnopédie No. 1* (Erik Satie) oppure *The Swan* (Saint-Saëns)	Lenta, fluida, priva di picchi ritmici. Obbliga il corpo a rallentare e a rilassarsi sul pavimento del salone.
6. Il Mosaico Finale	Un mix dei brani precedenti (tagliati o sfumati da te)	Aiuta i bambini a ricollegare immediatamente il movimento alla memoria corporea degli incontri passati.

Gestione dello Spazio nel Salone: I "Confini Invisibili"

In un salone grande, i bambini di 3 anni rischiano di disperdersi e i Mezzani di correre all'impazzata senza meta. E' necessario creare dei punti di riferimento visivi nello spazio:

- Il Centro (Il Cerchio dei Cuscini/Cerchi): Posizioneremo dei cuscini o dei cerchi di plastica a inizio incontro. Quella è la "casa" o la "stazione di partenza". Ci si torna sempre per la routine iniziale e finale.
- Le Pareti / Angoli: Useremo dei nastri adesivi colorati di carta sul pavimento per delimitare delle zone se necessario (es. l'angolo del "fuoco" o della "tana").
- Uso delle Traiettorie: Sfrutteremo la lunghezza del salone. Faremo attraversare la stanza da una parete all'altra a piccoli gruppi (mentre gli altri aspettano seduti a specchio sulla parete opposta). Questo allena i Piccoli sul concetto di attesa del proprio turno e permette ai Mezzani di avere lo spazio per una corsa esplosiva quando tocca a loro.

Trucco per la Routine del Riscaldamento

E' importante usare sempre la stessa canzone nei primi 7 minuti di ogni incontro per svegliare il corpo. Un brano perfetto è "Il Carnevale degli Animali: l'Elefante" (Saint-Saëns) o un qualsiasi ritmo di marcia leggero.

Senza parlare, faranno quello che eseguirà l'insegnante: toccarsi i piedi, battere le mani sulle cosce, muovere le spalle. I bambini imiteranno per "neuroni specchio". I Piccoli memorizzeranno la routine dopo il secondo incontro, sentendosi autonomi e sicuri; i Mezzani useranno l'imitazione motoria come una sfida.

Che significato ha l'utilizzo dell'appello danzato?

L'appello danzato è uno strumento potentissimo, soprattutto nel primo incontro. Sostituisce la classica e noiosa "lista dei nomi" da seduti (che i Mezzani soffrono) con un gioco di ritmo,



corpo e identità [health]. Aiuta i Piccoli a sentirsi visti e accolti nella loro unicità, mentre allena l'attesa del proprio turno in modo attivo e visivo.

Ecco un esempio di come strutturarlo all'interno del salone, usando la musica di sottofondo (ad esempio Chameleon di Herbie Hancock o un ritmo di tamburo costante):

Come funziona l'Appello Danzato (Step by Step)

1 La "Casa" di Partenza: I bambini sono seduti in cerchio sui cuscini o su dei cerchi colorati disposti a terra. Tu fai parte del cerchio.

2 Il Tuo Esempio (Il Conduttore): Ti alzi in piedi al centro del cerchio. Dici il tuo nome ad alta voce dandogli un ritmo e abbinandolo a un movimento del corpo.

Esempio: Dici "A-les-san-dra!" facendo contemporaneamente due grandi battiti di mani sulle cosce e un salto finale.

3 L'Eco del Gruppo (Risposta Corporea): Immediatamente, tutti i bambini seduti (sia Piccoli che Mezzani) devono imitarti. Ripetono in coro "A-les-san-dra!" rifacendo i due battiti sulle cosce e il salto (anche da seduti, o accennandolo). Questo fa sentire il bambino al centro "accolto" dall'eco di tutto il gruppo.

4 Il Passaggio del Testimone: Ci si risiede e si chiama il primo bambino. Tocca a lui andare al centro (oppure alzarsi in piedi davanti al suo cuscino se è troppo timido).

◦ Il bambino dice il suo nome e inventa un movimento (un giro, un calcio all'aria, un dondolio, una smorfia con le braccia).

◦ Tutto il gruppo ripete il suo nome e il suo movimento.

Come reagiranno i bambini (e come gestirli)

Avendo un gruppo misto, si vedranno reazioni molto diverse. Ecco indicativamente verrà gestito il momento:

- I Mezzani (Iperattivi/Creativi): Saranno felicissimi. Probabilmente faranno movimenti esplosivi (salti mortali, scivolate a terra). Cosa fare: Accetta la loro energia! L'eco del gruppo che li imita canalizzerà la loro spinta motoria in un atto di leadership positiva, gratificando la loro spiccata intelligenza motoria.

- I Piccoli (Timidi/In Fase di Sviluppo dell'Autonomia): Potrebbero bloccarsi, dimenticare il movimento o dire il nome a voce bassissima. Cosa fare: Non forzarli a fare movimenti complessi. Se un Piccolo si alza e rimane immobile, il suo movimento è "l'immobilità". Tu dirai il suo nome restando immobile come una statua, e il gruppo farà lo stesso. Se si nota un tentennamento, lo si può aiutare dicendo: "Facciamo la danza di Luca che muove solo le dita delle mani?".

- Il Lavoro sull'Attesa: Per i bambini di 3-4 anni aspettare che altri 10-12 compagni facciano l'appello può essere difficile. L'appello danzato risolve questo problema perché nessuno è mai passivo. Anche mentre aspettano il proprio turno, i bambini sono sintonizzati con l'orecchio e con il corpo perché sanno che dovranno fare l' "eco" (imitare) il compagno successivo.



FOCUS

I punti focali sono:

- il Bisogno di agganciare i Piccoli sulle routine e sull'autonomia,
- incanalare l'energia motoria dei Mezzani, che detestano l'ascolto passivo.

La chiave è ribaltare l'approccio: non partire da una storia per arrivare al corpo, ma partire dal corpo e dall'azione per dare un nome alle emozioni. Ogni incontro deve essere un piccolo "rituale" motorio dove l'attesa e la routine diventano parte del gioco.

La proposta sarà strutturata in 6 incontri da 45 minuti, pensata per essere altamente fisica, visiva e scandita da routine fisse che rassicurano i Piccoli e sfogano i Mezzani.

Spesso nella danza educativa per la prima infanzia il rischio è di dare consegne astratte (tipo "danzate la rabbia"), che per bambini di 3-4 anni sono incomprensibili.

I bambini hanno bisogno di immagini concrete e di oggetti da manipolare. Le storie non si ascoltano da seduti, si vivono con il corpo.

Svolgimento

Ecco lo svolgimento pratico, passo dopo passo, del momento centrale (i 23-25 minuti di esplorazione) per ciascuno dei 6 incontri, spiegato in modo che l'insegnante possa visualizzare esattamente cosa fanno i bambini nel salone.

Incontro 1: Identità ed Elastico (La Danza del "Ci Sono!")

L'obiettivo è far capire ai bambini dove finisce il proprio corpo e dove inizia quello degli altri, lavorando sull'unione del gruppo.

- Cosa fa l'adulto: Prende un grande cerchio di elastico (va benissimo l'elastico da sartoria alto 2-3 cm, lungo circa 4-5 metri, cucito alle estremità).
- Cosa fanno i bambini:

1 Dentro l'astronave: Tutti i bambini entrano fisicamente nel cerchio di elastico, tenendolo all'altezza della vita senza usare le mani. Sperimentano il movimento comune: se tutti camminano avanti l'elastico si sposta, se qualcuno tira troppo gli altri lo sentono.

2 Il tiro alla fune morbido: Ci si siede a terra, si prende l'elastico con le mani. Sulle note della musica, ci si sdraia all'indietro tirando l'elastico, poi si torna su fluttuando. I Piccoli sentono la contrazione muscolare, i Mezzani la usano per dondolarsi.

3 Il solista al centro: L'elastico viene posato a terra a formare un grande cerchio-recinto. A turno, un bambino salta dentro il cerchio e propone un movimento (es. saltare come una rana, girare come una trottola). Tutti i bambini fuori dal cerchio devono imitarlo.



Incontro 2: Il Fuoco e la Roccia (La Danza della Rabbia)

I Mezzani hanno bisogno di scarica muscolare (canale corporeo), i Piccoli di capire come frenare (attesa e controllo).

- Cosa fa l'adulto: Mette i tamburi forti. Tu sei il "Mago del Vento" che accende e spegne il fuoco.
- Cosa fanno i bambini:

1 Le scintille: La musica parte piano. I bambini sono piccole scintille: muovono solo le dita, poi i polsi, poi le braccia.

2 L'incendio (Massimo sfogo): Il ritmo del tamburo diventa incalzante. I bambini si trasformano in un fuoco gigante. Corrono nel salone, tirano calci leggeri all'aria, pestano i piedi a terra a ritmo, fanno balzi. I Mezzani qui usano tutta la loro intelligenza motoria.

3 La Roccia di Ghiaccio (Freno inibitore): All'improvviso spegni la musica e gridi "Roccia!". I bambini devono bloccarsi all'istante nella posizione in cui si trovano, indurendo tutti i muscoli e restando immobili e in silenzio. Tieni l'immobilità per 5-10 secondi (allena l'attesa). Poi il tamburo riparte.

Incontro 3: Il Tunnel di Lycra (La Danza della Paura e Fiducia)

Esplorare lo spazio basso (strisciare, rimpicciolirsi) e trovare conforto nella vicinanza dei compagni.

- Cosa fa l'adulto: Prendi un grande telo (di lycra o un lenzuolo leggero). Tu e un eventuale collega tenete il telo sospeso a mezz'aria.
- Cosa fanno i bambini:

1 I gatti nella notte: Sulle note della musica misteriosa (tipo la Pantera Rosa), i bambini si muovono carponi nel salone, guardandosi intorno come gattini guardinghi.

2 Attraversare il pericolo (Lavoro sull'attesa): Tu abbassi il telo a 30 cm da terra. I bambini, uno alla volta a trenino, devono strisciare sotto il telo da una parte all'altra del salone. Chi è fuori guarda e aspetta il proprio turno. I Mezzani adorano la sfida fisica del passare sotto senza toccare il telo con la schiena.

3 La casa sicura (Riparazione): Quando tutti sono passati, alzate il telo sopra le loro teste e poi fatelo cadere delicatamente sopra di loro, coprendoli tutti insieme. Sotto il telo, al buio e protetti, i bambini si siedono vicini vicini, si abbracciano e ascoltano il rumore del proprio respiro finché la paura passa.

Incontro 4: I Foulard Volanti (La Danza della Gioia)

Lavorare sulla leggerezza, l'estensione del corpo verso l'alto e l'occupazione totale del salone.

- Cosa fa l'adulto: Distribuisci un foulard leggero e colorato a testa (vanno benissimo quelli di chiffon colorati da giocoleria).
- Cosa fanno i bambini:

1 Il risveglio dell'aquilone: Il foulard è una parte del corpo che vola. Lo si fa sventolare alto sopra la testa, lo si avvolge intorno al braccio, lo si usa come una coda.

2 I cacciatori di vento: Sulla musica allegra di Vivaldi, i bambini corrono liberi per tutto il salone lanciando il foulard più in alto possibile. La sfida motoria è: lanciarlo, fare una



giravolta (o un salto) e riprenderlo al volo prima che tocchi terra. I Mezzani si scateneranno nei salti, i Piccoli lavoreranno sulla coordinazione occhio-mano per afferrarlo.

3 Il prato fiorito (Riordino autonomo): Alla fine, per rimetterli a posto senza farlo pesare, dici che il pavimento è un prato e ognuno deve stendere il proprio foulard a terra per far nascere un fiore, camminandoci intorno senza calpestarlo.

Incontro 5: Le Lumache e il Sole (La Danza della Tristezza e della Cura)

Sperimentare la lentezza fluida, il peso rilasciato a terra (rilassamento) e l'empatia corporea (riparazione).

- Cosa fa l'adulto: Mettere una musica dolcissima ed evochi un'immagine di lentezza.
- Cosa fanno i bambini:

1 Il movimento al rallentatore: I bambini si trasformano in lumache pesanti. Devono muoversi nello spazio a pancia a terra o sulle ginocchia. Il movimento deve seguire la musica: un braccio si allunga lentissimo, la testa si gira piano. È un lavoro utilissimo sia per calmare i Mezzani sia per far sperimentare ai Piccoli il controllo motorio lento.

2 La lumaca triste: A un certo punto dici che alcune lumache sono stanche o tristi e si chiudono nel loro guscio (i bambini si rannicchiano a terra a uovo).

3 Il tocco che ripara: I bambini rimasti in piedi (le lumache felici) devono camminare piano tra i compagni rannicchiati. Quando ne trovano uno, si inginocchiano e gli fanno una leggera carezza sulla schiena o sulla testa. Chi riceve la carezza (la riparazione) si sente meglio, si "srotola" lentamente e torna a ballare.

Incontro 6: Il Viaggio nei Paesi del Corpo (Il Mosaico Finale)

Integrare tutte le qualità di movimento provate nei giorni scorsi, verificando l'autonomia acquisita.

- Cosa fa l'adulto: Mettere 4 cerchi colorati nei 4 angoli del salone (Rosso, Giallo, Blu, Verde) e prepari lo stereo.
- Cosa fanno i bambini:

1 Il viaggio nello spazio: I bambini camminano liberamente per il salone. Tu sei il "telecomando".

2 I cambi di stato: Quando indichi l'angolo Rosso, i bambini ci corrono dentro e ballano come il fuoco (Rabbia - Incontro 2). Quando indichi l'angolo Giallo, corrono lì e saltano leggeri (Gioia - Incontro 4). Nell'angolo Blu, si muovono al rallentatore (Tristezza - Incontro 5). Nell'angolo Verde, si siedono vicini e respirano (Calma/Fiducia - Incontro 3).

3 L'inchino finale: Ci si ritrova tutti al centro. Ci si prende per mano e si fa un grande passo avanti (ci si stringe), un grande passo indietro (ci si allarga) e un grande inchino teatrale toccando terra con le mani per dire "Grazie!" al salone e ai compagni.

Perché questo schema funziona dal vivo

I bambini non devono "capire" l'emozione con la testa ma la agiscono.

In ogni incontro c'è una fase in cui i Mezzani possono correre e saltare sfruttando tutto il salone (le scintille, i lanci dei foulard, i salti nel cerchio) e una fase successiva obbligata di



rallentamento o stop dove i Piccoli esercitano l'autonomia, il riordino e l'attesa (diventare rocce, strisciare uno alla volta, fare le carezze).

In conclusione: Cos'è il Laboratorio di Danza Educativa e Movimento Creativo?

Nelle sessioni descritte i bambini non imparano coreografie fisse o regole rigide. Al contrario, utilizziamo il gioco, la musica, storie animate e piccoli oggetti (come teli colorati, cerchi o nastri) per stimolare l'esplorazione libera e spontanea. È un'educazione al movimento che unisce corpo, mente ed emozioni.

Perché è Importante che Piccoli (3 anni) e Mezzani (4 anni) lavorino Insieme?

La scelta di un gruppo eterogeneo per età in questo tipo di laboratorio ha un profondo valore pedagogico ed è una grandissima risorsa relazionale:

1 L'Apprendimento per Imitazione (per i Piccoli): I bambini di 3 anni beneficiano enormemente della presenza dei compagni di 4 anni. Vedere i più grandi muoversi nello spazio, inventare forme e seguire le indicazioni funge da fortissimo stimolo visivo e motorio, accelerando i loro tempi di comprensione del gioco.

2 La Cospontaneità e il Tutoring (per i Mezzani): I bambini di 4 anni sperimentano dinamiche di cura e responsabilità. Diventano dei veri e propri "modelli" positivi, e questo accresce la loro autostima e le loro competenze socio-affettive. Imparano a calibrare la propria energia motoria per non travolgere i compagni più piccoli.

3 Abbattimento della Competitività: In un gruppo della stessa età, scatta più facilmente il confronto emotivo. In un gruppo misto, le differenze sono naturali e fisiologiche: si crea un clima di cooperazione pura, dove ognuno si muove secondo il proprio ritmo biologico ed evolutivo.

Ruolo dell'insegnante

Nel contesto della danza educativa del movimento nella scuola dell'infanzia, specialmente per il gruppo misto di 3/4 anni, il ruolo dell'insegnante si trasforma profondamente: non è un coreografo che insegna i passi rigidi, ma un facilitatore e un mediatore artistico e corporeo.

Il ruolo dell'insegnante avrà le seguenti caratteristiche:

- Fornitore di stimoli e non di modelli: non dirà "fai come me!", ma propone immagini simboliche, musiche, oggetti (come teli, cechi e piume ecc) e domande-simbolo (es. "Come si muove un corpo pesante come un elefante? e uno leggero come una foglia?") lasciando che il bambino trovi la sua personale risposta motoria.

- Regista dello spazio e dei tempi (contenimento): soprattutto per i bambini di tre anni, l'insegnante garantisce la sicurezza emotiva attraverso la gestione dei rituali d'inizio e fine (le routine ritmiche). Crea un cerchio protetto dove ogni bambino si sente al sicuro nel potersi esprimere senza il timore di essere giudicato o di sbagliare (concetto di riparazione).

- Attivatore dell'inibizione e della regolazione (focus 4 anni): l'insegnante guida i giochi di "stop e via", fungendo da "interruttore" esterno. Attraverso l'uso della voce o del tamburo, aiuta i mezzani a calibrare l'energia, a fermarsi quando necessario e a sviluppare il controllo dell'impulso.

- Osservatore partecipante: l'insegnante si mette in gioco fisicamente (danza con i bambini, non si limita a guardare dall'alto), ma mantiene uno sguardo attento e rilassato per cogliere i bisogni del gruppo misto, valorizzando le dinamiche in cui i bambini di 4 annidano da esempio o si prendono cura dei piccoli di 3 anni.



- Specchio emotivo: Accoglie e rimanda i vissuti emotivi che emergono durante il movimento. Se un bambino esprime rabbia con un gesto forte, l'insegnante verbalizza e lo legittima ("il tuo corpo oggi ha una forza grandissima, facciamola ballare!"), aiutandolo a canalizzarla positivamente.

In conclusione: Questo laboratorio non serve a "creare ballerini", ma a supportare i bambini nella crescita armonica e nella gioia di stare e muoversi insieme agli altri.
La danza educativa e il movimento creativo non sono una lezione di danza classica o moderna con passi rigidi da imparare, ma un percorso per far scoprire ai bambini le potenzialità espressive del proprio corpo. In questo viaggio, il movimento diventerà il ponte tra la mente, il cuore e la relazione con l'altro.
Si vedranno i piccoli conquistare la propria autonomia attraverso il ritmo e i mezzani padroneggiare lo spazio e le proprie risposte motorie confermandoci che danzare, a quest'età, significa imparare ad abitare il mondo con fiducia, creatività e resilienza. Il laboratorio non si concluderà con una coreografia ma con un gruppo di bambini più consapevoli di sé e profondamente uniti dall'emozione condivisa del gesto.

