

Obbiettivi specifici:

Sviluppo della memorizzazione attraverso la rappresentazione

Sviluppo del coordinamento oculo-motorio e audio-motorio

Espressione sonora del proprio stile alimentare (riconoscerlo e riprodurlo)

Fornire conoscenze basilari che li aiutino a scegliere consapevolmente

○ CONOSCENZE & ABILITA':

LA PAUSA

Saper aspettare con "gusto"

IL RITMO

Saper riconoscere i ritmi della giornata e del nostro corpo-mente

ZUCCHERI, LIPIDI, PROTEINE, VITAMINE e SALI MINERALI

Saper riconoscere gli alimenti trasmettendo i propri gusti ed il rapporto con il cibo ○

◆ Percorso sonoro tra il cibo in musica...



Iniziativa promossa dall'Associazione



Musica, Terapia, Arte
come forme espressive

Cosa bolle in pentola

Laboratorio di Musicoterapia
rivolto a bambini dai 6 ai 10 anni

I bambini tendono ad ingurgitare cibo senza GUSTARLO oppure esternando un "che schifo non mi piace" senza nemmeno assaggiare, per ripiegare più tardi su un pacco di merendine o patatine più tardi su per riempire lo stomaco e perché sono più buone. Risulta ancora difficile far comprendere ed interiorizzare alcuni aspetti fondamentali dell'alimentazione. Le nozioni alimentari di per sé possono essere sia noiose che difficili ed è qui che si inserisce questa iniziativa culturale attraverso il gioco musico-teatrale. Infatti i bambini, e non solo, quando si divertono sono più predisposti all'ASCOLTO ed all'APPRENDIMENTO di messaggi, all'immaginazione ed all'esplorazione. "COSA BOLLE IN PENTOLA" è un progetto di promozione all'agio che si proporrà di offrire giochi di animazione musicale sul tema dell'alimentazione.



Il metodo generale applicato è la **MUSICOTERAPIA**

L'importanza della musica è testimoniata in tutta la storia umana, dalle origini sino ai nostri giorni.

La Musicoterapia, basata sugli studi dedicati agli effetti della musica sull'uomo, è un insieme di tecniche basate sull'uso del suono e della musica come strumenti atti a facilitare lo sviluppo di una buona relazione capace di produrre effetti benefici su chi vi partecipa (è scientificamente dimostrato ad esempio che la musica ha effetti positivi sulla frequenza cardiaca o respiratoria, sulla pressione arteriosa). Si basa sulla capacità dei suoni di favorire una comunicazione che oltrepassa l'uso del linguaggio, muovendo l'espressione dei vissuti profondi: la scarica delle tensioni e tutti gli affetti che animano l'interiorità umana. La musica è stata infatti appropriatamente definita come "il linguaggio delle emozioni". La musicoterapia dispone di due tecniche fondamentali:

l'ascolto

(musicoterapia ricettiva)

Si tratta dell'ascolto di brani musicali, opportunamente scelti dal musicoterapeuta, capaci di stimolare sensazioni, emozioni, immagini mentali, ricordi, pensieri

la **produzione**

(musicoterapia attiva)

in cui si utilizzano alcuni strumenti musicali, per costruire un dialogo sonoro in grado di facilitare l'espressione dei vissuti emotivi, aumentando così la consapevolezza di sé, l'autostima, l'equilibrio tra le tensioni interne, la creatività.

La finalità principale della Musicoterapia è sempre l'armonizzazione della personalità dell'individuo.