

Stretching in classe, esercizio fisico a scuola come occasione di integrazione mente-corpo: l'esperienza toscana

Stretching at school, physical exercise at school as an opportunity for mind-body integration: the Tuscan experience

Sara Pezzica¹, Manuela Marchetti¹, Luana Brucculeri², Elisa Sereno¹, Giampiero Montanelli¹, Delia Trotta¹, Gianna Ciampi¹

¹U.F.C. Promozione della Salute Dipartimento della Prevenzione Azienda USL Toscana Centro

²U.F.C. Promozione della Salute Dipartimento della Prevenzione e Polo Documentario Azienda USL Toscana Centro

Parole Chiave: promozione della salute, mindfulness, scuola dell'infanzia, stretching in classe, yoga

RIASSUNTO

Il progetto "Stretching in classe "come stare bene a scuola"" nasce da un'esperienza della UF Promozione della Salute della AUSL TC Ambito territoriale Pistoia ed entra nel 2010 nella sperimentazione regionale all'interno del programma nazionale "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute. Fin dai primi anni ha integrato conoscenze di educazione alla corporeità con occasioni di consapevolezza e ascolto del sé corporeo, emotivo e cognitivo per contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico, ridurre i problemi dovuti ad una prolungata postura, spesso scorretta, nei banchi scolastici e veicolare messaggi a favore del movimento. Le tecniche di stretching sono inizialmente apprese dagli insegnanti attraverso una metodologia pratica e inserite all'interno di un progetto educativo più ampio realizzato dagli stessi insegnanti nelle classi con metodologie attive legate alle *life skills*.

Nel tempo il progetto si è ulteriormente arricchito con procedure e metodologie di mindfulness e un approccio al bambino che tenga conto di una visione olistica per una maggiore armonizzazione fra mente, processi emotivi e corpo. Attualmente il progetto è realizzato nei tre ordini di scuola: infanzia, primaria e secondaria di primo grado. Il presente contributo descrive in particolare l'esperienza realizzata nella scuola dell'infanzia con il progetto Stretching che favola!

Key Words: health promotion, mindfulness, kindergarten, stretching at school, yoga

Autore per corrispondenza: sara.pezzica@uslcentro.toscana.it

SUMMARY

The project “Stretching in class “how to feel good at school”” originated from an experience of the Health Promotion Unit of the Local Health Authority (AUSL) in the Pistoia territorial area and became part of the regional experimentation within the national program “Guadagnare Salute” by the Ministry of Health in 2010. From the early years, it integrated knowledge of physical education with opportunities for awareness and self-listening in the physical, emotional, and cognitive aspects to counteract the effects of sedentary behavior in schools, reduce issues related to prolonged and often incorrect posture in school desks, and convey messages in favor of movement. Stretching techniques were initially learned by teachers through a practical methodology and incorporated into a broader educational project implemented by the teachers themselves in classrooms using active methodologies linked to life skills. Over time, the project has further enriched itself with mindfulness procedures and methodologies, adopting an approach to the child that considers a holistic view for greater harmonization between mind, emotional processes, and body. Currently, the project is implemented in all three school levels: kindergarten, primary, and lower secondary. This contribution specifically describes the experience carried out in the kindergarten with the “Stretching ... Tales!” project.

Stretching in classe

La letteratura scientifica sottolinea il ruolo fondamentale dell'attività motoria come determinante di salute in ogni fase di vita dell'individuo. Nei bambini e adolescenti il movimento promuove il benessere fisico a livello cardio-respiratorio, cardio-metabolico, muscolo-scheletrico, migliora il metabolismo con ricadute sul tessuto adiposo e ha effetti positivi sia sulle funzioni cognitive che sul benessere mentale. Sulla base di queste evidenze l'Organizzazione Mondiale della Salute ha stilato, e recentemente aggiornato (1), linee guida che raccomandano attività fisica quotidiana di tipo principalmente aerobico per 60 minuti abbinata ad attività vigorosa per rafforzare ossa e muscoli, da svolgersi 3 volte alla settimana. Nello stesso documento si definiscono buone pratiche per la promozione dell'attività motoria l'esercizio di attività fisiche a bassa intensità, svolte per brevi periodi di tempo e adattate alle caratteristiche atletiche di ogni individuo. Lo stretching è un'attività di allungamento muscolare che non necessita di tempi specifici, è praticabile dalla maggior parte degli individui e non richiede attrezzature specifiche, può pertanto essere considerata una pratica utile per promuovere l'attività motoria e la forma fisica anche nel contesto scolastico. La scuola, in quanto ambiente di apprendimento dei saperi e dei linguaggi culturali di base e più in generale in qualità di comunità educante (2) all'interno della quale bambini e ragazzi trascorrono una considerevole quantità di tempo impegnati in una pluralità di attività, è il setting ideale per implementare anche questa tipologia di attività. L'articolo 5 della Carta etica dello Sport (Delibera n. 729 del 29 agosto

2011 Regione Toscana) ad esempio, sottolinea l'importanza dell'attività sportiva non solo per lo sviluppo fisico ma come elemento essenziale del percorso educativo, in quanto elemento fondamentale dello sviluppo sociale e psicologico.

Il progetto "Stretching in classe" o "stiracchiamento tra i banchi" nasce come esperienza locale nella provincia di Pistoia, grazie alla collaborazione delle due unità operative dell'Azienda Sanitaria Locale: 'Medicina dello Sport' e 'Educazione e Promozione della Salute'.

Nel 2010 diventa sperimentazione regionale all'interno del programma "Guadagnare salute: rendere facili scelte salutari", per contrastare gli effetti della sedentarietà con pause attive in classe e richiamare l'attenzione di adulti e bambini sull'importanza del movimento come strumento di benessere partendo dal contesto scolastico dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola secondaria di primo grado.



Figura 1- Progetto regione Toscana "Stretching in classe": Poster di Stretching utilizzabile a scuola e a casa come supporto per gli esercizi

I processi di estensione e decontrazione dei muscoli, che caratterizzano gli esercizi di stretching, sollecitano la muscolatura e il tessuto connettivo migliorando l'elasticità e

flessibilità dei muscoli. Attraverso la mobilitazione dei segmenti corporei, gli alunni sono inoltre portati ad acquisire consapevolezza delle proprie posture e modificarle riducendo i problemi dovuti ad una prolungata, e spesso scorretta, posizione nei banchi di scuola. Si tratta di movimenti semplici e praticabili da tutti indipendentemente dalle qualità atletiche, pensati per garantirne la pratica a chiunque nell'ottica dell'accessibilità ed equità. Gli insegnanti, appositamente formati, praticano quotidianamente con le loro classi almeno 10 minuti di semplici esercizi costruendo così pause attive durante la didattica e rinforzando il valore del movimento quotidiano anche al di fuori delle ore di educazione fisica. Questo principio è stato ulteriormente promosso da alcune scuole con l'invito ad adottare pratiche di mobilità sostenibile quali la realizzazione di "pedibus" ovvero gruppi organizzati di alunni che, accompagnati da volontari, si spostano a piedi per raggiungere la scuola. Una recente revisione della letteratura ha evidenziato che proprio le attività di tipo multicomponente che coinvolgono l'intero ambiente scolastico e incorporano l'attività fisica nella quotidianità didattica (piccole pause attive, o lezioni che coinvolgono l'attività motoria) possono avere il maggiore impatto e ricaduta sul tempo che bambini e ragazzi trascorrono in attività fisiche (3).

La cornice educativa all'interno della quale sono implementati gli esercizi di stretching si riferisce alla metodologia Life skills education che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (4) considera strumento fondamentale per veicolare messaggi di salute. Anche in una semplice attività di movimento, attraverso proposte interattive ed esperienziali che attivano riflessioni personali e dinamiche di gruppo, è infatti possibile curare abilità per la vita quali la consapevolezza cognitiva, emotiva e relazionale. Gli insegnanti hanno ricevuto una formazione che permettesse non solo di sperimentare e insegnare il gesto motorio, ma che, attraverso lo "stiracchiamento" orientasse l'attenzione della classe su contenuti di consapevolezza personale e sociale, consentendo quindi di attivare risorse verso scelte di vita più salutari. Sono stati messi a disposizione materiali cartacei per promuovere una migliore conoscenza del progetto, condivisione delle informazioni di salute e pratica degli esercizi anche con i genitori che diventano pertanto parte integrante del progetto. Per promuovere la riflessione e la partecipazione attiva al percorso, i bambini e le bambine hanno ricevuto il "Taccuino per ragazze e ragazzi: cose da sapere per stare bene" che, con l'ausilio di un personaggio guida rappresentato da un simpatico gattino, invita i bambini a riflettere su se stessi, le proprie emozioni, le scelte alimentari e le abitudini motorie nell'ottica di sviluppare un personale pensiero critico e sperimentare ciò che fa stare bene. L'attività è stata inoltre corredata da un

ulteriore taccuino “Domande in 1 minuto” che la classe poteva utilizzare per orientare l’attenzione su differenti tematiche personali (ad es. da 0 a 10 quanto sei stato preciso nel fare gli esercizi?) e interpersonali (ad es. che emozione pensi abbia provato il tuo compagno/a che ha guidato gli esercizi di stretching?).

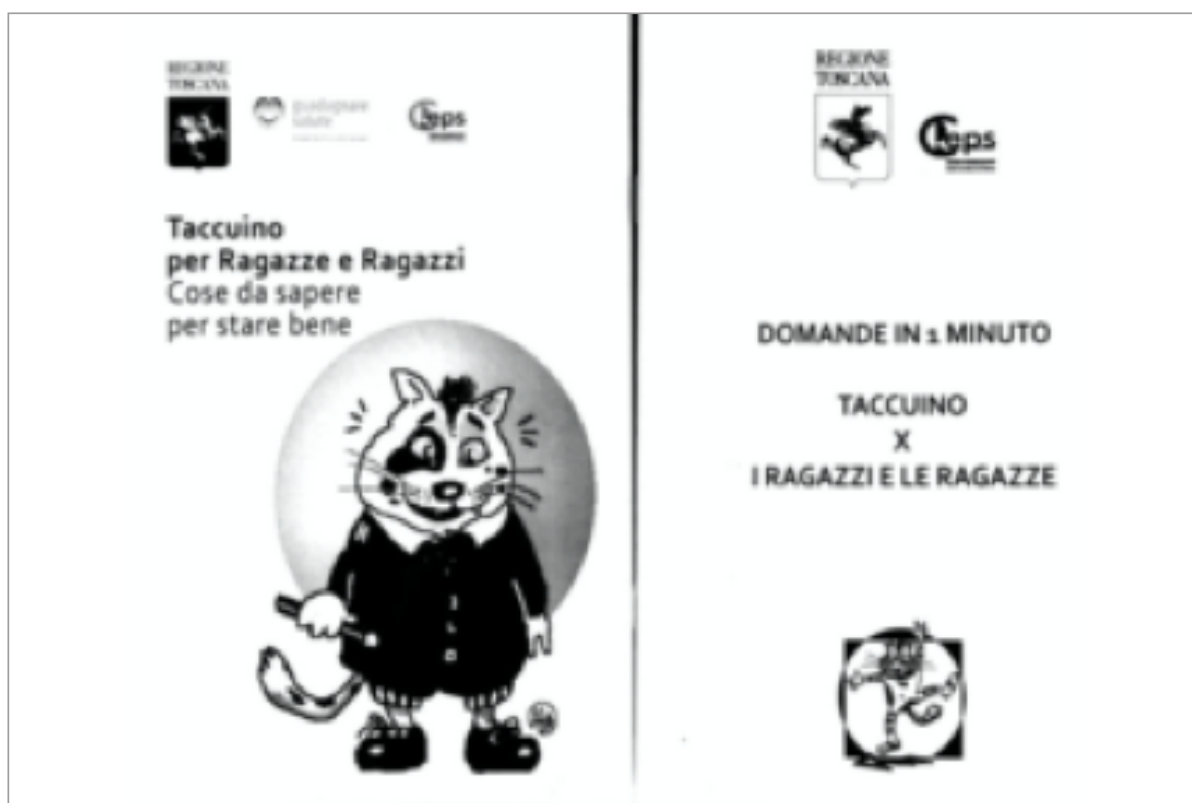


Figura 2 - Stretching in classe: alcuni materiali per promuovere la partecipazione attiva

La pratica ripetuta di attività di stretching, inizialmente guidata dall’insegnante, nel tempo diventa una competenza della classe intera e fruibile con un approccio di insegnamento orizzontale tra pari (peer to peer). I bambini stessi diventano “insegnanti di stiracchiamento” e vengono a turno coinvolti nel guidare i compagni nell’esecuzione degli esercizi e nell’orientamento dell’attenzione. Affidare la gestione degli esercizi agli stessi alunni diventa un’importante occasione sia per rendere più significative le abitudini relative al corpo e al movimento che per promuovere competenze per il benessere socio-emotivo (autoregolazione emotiva, senso di responsabilità, abilità di comunicazione). A partire dalla primaria, gli alunni dell’ultimo anno del ciclo scolastico assumono inoltre il ruolo di *peer educator* con i compagni più piccoli delle classi prime offrendo un’ulteriore occasione per porre gli stessi bambini al centro del

sistema educativo col ruolo di protagonisti nello svolgimento di attività finalizzate al benessere psico - fisico di tutta la comunità scolastica.

L'attività di stiracchiamento durante le ore di scuola è un'occasione per lavorare e promuovere numerose abilità e competenze di vita (Life skills). Negli ultimi anni sono state apportate alcune modifiche al percorso di stretching finalizzate a valorizzare la connessione tra attività motoria e altre dimensioni dell'esperienza che coinvolgono processi cognitivi, emotivi e relazionali. Nella scuola dell'infanzia il progetto è stato riorganizzando sulla base dei principi della filosofia yoga e con l'utilizzo di albi illustrati. Nella scuola primaria nell'ottica di rendere più profonda la connessione corpo mente, lo stretching è stato integrato con la mindfulness. La pratica della mindfulness, intesa come attenzione consapevole rivolta al *momento presente* in modo *gentile e non giudicante*, è stata collegata a maggiori livelli di partecipazione nelle attività fisiche e, più in generale, ad una serie di benefici in ambito fisico e psicologico (5).

In particolare le pratiche Mindfulness sono state considerate un importante veicolo per agire sulle resistenze al cambiamento (6) e come strumento per facilitare il coinvolgimento in comportamenti e abitudini salutari (7).

Stretching e mindfulness possono essere combinati per creare una pratica che promuova circoli virtuosi nella relazione corpo e mente. Praticare stretching in base ai principi della mindfulness significa infatti svolgere gli esercizi prestando attenzione al gesto che si sta compiendo ma soprattutto a ciò che il corpo sta comunicando, imparando ad accogliere lo stato attuale e valutare di volta in volta ciò che è possibile chiedere al proprio corpo sulla base di quello che può dare in quel momento. Lo stesso atto respiratorio che accompagna il movimento consapevole, rappresenta un mediatore che si discosta da obiettivi di prestazione e gestione dello sforzo fisico, ma diventa occasione per creare un ritmo interno, ascoltare il flusso interiore, favorire il rilassamento e assumere un punto di vista orientato all'ascolto gentile. Negli ultimi 5 anni (2018/2023) nel territorio empolesse – Valdarno – Valdelsa sono stati formati in questa ottica 180 insegnanti di scuola primaria che hanno realizzato il progetto in 266 classi coinvolgendo un totale di 3938 bambini e bambine.

In questo anno scolastico è stato realizzato nell'ambito territoriale di Prato, un progetto pilota per la scuola secondaria di primo grado che ha coinvolto 6 classi per un totale di 11 insegnanti e 129 studenti. L'intervento ha integrato stretching, movimento consapevole e riflessione guidata. La consueta formazione con gli insegnanti è stata seguita da due incontri tenuti dagli operatori della promozione della salute direttamente nelle classi. È stata proposta la visione di 3 brevi video tratti

dal film Kung Fu Panda che permettessero di attivare riflessioni sulla motivazione al movimento sui livelli di piacevolezza e soddisfazione e sugli obiettivi connessi all'attività fisica. Tema centrale della discussione è il riconoscimento che ognuno ha una propria propria fisicità, propri punti di forza o criticità, proprie attitudini, gusti e pensieri che possono muovere le nostre scelte e determinare abitudini che possono favorire o interferire con l'equilibrio tra mente e corpo. La pratica del movimento consapevole diventa quindi un modo per riflettere su se stessi fino a riconoscere e percepire le risonanze del proprio equilibrio nella relazione con gli altri e nella costruzione di un clima di benessere. L'attività di scansione corporea consapevole (body scan), ad esempio, è un esercizio della durata di pochi minuti che orienta l'attenzione all'ascolto del corpo. Si tratta di uno strumento che i ragazzi hanno la possibilità di utilizzare anche in modo autonomo per riequilibrare i propri livelli energetici ed emotivi.

Stretching, albi illustrati e filosofia yoga alla scuola dell'infanzia

Il progetto regionale "Stretching... che favola!", destinato agli insegnanti delle scuole dell'infanzia, mette in relazione l'educazione alle Life Skills con la psicomotricità e, nella sua forma originale, è promosso dal servizio di promozione della salute in collaborazione con medicina dello sport e riabilitazione funzionale. Ha l'obiettivo di:

- prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti e allo stesso tempo educativi
- stimolare lo sviluppo dello schema motorio in età sensibile
- favorire un'alfabetizzazione emozionale.

È previsto un primo incontro di carattere teorico pratico con tutti gli insegnanti che proseguiranno successivamente il progetto nelle loro sezioni. L'incontro permette la condivisione di informazioni specifiche relative ai bisogni di salute dei bambini nell'ottica di un sano sviluppo psicomotorio e consente ai docenti di iniziare ad apprendere con modalità attive e partecipative la metodologia Life skills education e la sua applicazione nell'attività di stretching.

Dal 2019 il Servizio di Promozione della Salute ambito territoriale Firenze, grazie alla collaborazione con il Polo Documentario AUSL TC Sezione del Centro di Documentazione per l'educazione alla Salute, ha operato una revisione del progetto con un ampliamento della proposta che coniuga l'approccio delle Life Skills con la filosofia dello yoga in una visione olistica che, partendo dal corpo coinvolge tutte le dimensioni della persona a livello emotivo, intellettuale e sociale. Ad oggi hanno

richiesto questa tipologia di formazione un totale di 201 insegnanti di scuola dell'infanzia che hanno continuato il percorso con almeno 580 bambini e bambine. Non è possibile stimare il numero effettivo di classi coinvolte in quanto il percorso può essere stato replicato dagli insegnanti anche negli anni successivi alla formazione e al di fuori del monitoraggio degli operatori dell'Azienda Sanitaria Locale, trasformando pertanto il progetto in un patrimonio educativo personale e ripetibile nel tempo.

Sono stati introdotti alcuni strumenti per una fruizione ludica del percorso e per permettere ai bambini di interagire con materiali sempre più vicini alla loro quotidianità e caratteristiche di sviluppo. Il percorso prevede una continua interazione tra materiale narrativo e giochi di imitazione dei personaggi della storia che introducono le posizioni corporee dello stretching.

In base alla teoria delle fasi di sviluppo di Piaget, il periodo prescolare 3-6 anni rientra nello stadio preoperatorio concreto, nel quale il bambino attribuisce significati simbolici a oggetti e situazioni, le storie narrate e visualizzate hanno il potere di animarsi e fornire un prezioso nutrimento per l'immaginario infantile perché "per immaginare, la mente ha bisogno di immagini" (8).

In questa fase di sviluppo gli albi illustrati, ovvero libri che raccontano storie attraverso l'uso preponderante delle immagini, possono pertanto essere un importante ausilio per promuovere la familiarità e ampliare il significato di ciò che viene proposto. Le attività di stretching sono state corredate da una bibliografia personalizzata costruita intorno alle esigenze specifiche di ogni sezione in base alle indicazioni degli insegnanti, alle caratteristiche del gruppo di bambini e ai temi affrontati durante l'anno scolastico e presenti all'interno del Piano dell'Offerta Formativa (POF). I protagonisti di ogni storia permettono di introdurre le posizioni dello stretching e inserirle in un contesto ludico ma anche rinforzare temi discendenti dalla progettazione scolastica e affrontare questioni più delicate che caratterizzano lo specifico gruppo classe. L'utilizzo degli albi illustrati e della lettura ad alta voce diventano pertanto strumenti al servizio di una visione olistica del bambino e del progetto per facilitare l'interazione del gruppo, la costruzione e l'identificazione in storie dall'alto valore etico, come veicolo per la conoscenza del mondo. Lo sguardo olistico attraversa l'intero progetto: dall'organizzazione della pratica alla costruzione degli strumenti, all'approccio nelle relazioni. Il gioco è il filo rosso di tutte le attività, perché stimola l'apprendimento esperienziale mettendo in connessione il corpo e la mente e facilita le relazioni e la cooperazione.

I libri vengono presentati e visionati dagli insegnanti durante la giornata di formazione.

È stata organizzata a tale scopo la “valigia degli albi”, una vera e propria valigia nella quale vengono inseriti tutti i volumi selezionati per lo specifico incontro.



Fig. 3 - Progetto “Stretching... che favola!”: la valigia degli albi illustrati

Ogni volume ha un segnalibro con l’indicazione del soggetto, il riferimento agli altri testi sullo stesso tema e l’eventuale suggerimento di laboratori ludico-espressivi finalizzati alla rielaborazione e acquisizione di tematiche più complesse.

I libri scelti sono utilizzati direttamente dagli insegnanti in sezione con i bambini per introdurre le attività di stretching. Viene promossa la lettura interattiva. Questo tipo di lettura, può essere bene spiegata dal concetto di lettura dialogica che invita ad un importante cambiamento nei ruoli assunti dall’adulto e dal bambino durante la lettura stessa. Nella lettura dialogica si esce dalla funzione di adulto come lettore e bambino come ascoltatore per trasformare il bambino stesso nel narratore della storia mentre l’adulto assume progressivamente il ruolo di un ascoltatore attivo, proponendo domande, aggiungendo informazioni, suggerendo al bambino di proporre una sua personale esposizione sulla base dei contenuti del libro (9).

L'insegnante, quindi, attraverso la lettura interattiva degli albi, favorisce l'interazione e il protagonismo dei bambini e delle bambine, aprendo il libro ad una reinterpretazione e a una nuova narrazione che, dal singolo, arrivi al gruppo per creare una nuova storia, una storia collettiva che sollecita corpo mente e cuore. Lo stretching abbinato alla favola agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino. Inoltre attraverso lo studio e la messa in atto delle posizioni, ognuno può costruire una favola dando libera espressione alla propria creatività.

È fondamentale che i contenuti e la filosofia del progetto possano essere inclusi nella didattica fino a diventarne parte integrante e l'insegnante sia orientato ad adattare le attività ed esercizi alle caratteristiche di ciascun bambino e del gruppo. Affinché tutto ciò sia possibile è necessario assumere una posizione di osservazione e ascolto per comprendere e valorizzare le reali esigenze dei bambini uscendo da un approccio orientato alla prestazione di un movimento corretto a favore della promozione della consapevolezza motoria e personale. La corporeità e il movimento, in questa ottica, rappresentano veri e propri strumenti di scoperta e di sviluppo che contribuiscono alla maturazione globale della personalità. Il progetto, così declinato, guarda il bambino e i bambini nelle loro caratteristiche peculiari e nei loro talenti per la valorizzazione dei singoli e la composizione di un gruppo classe rappresentativo delle caratteristiche di tutti e tutte. Attraverso il gioco, la lettura interattiva, l'invenzione di storie e l'interazione guidata dall'insegnante, i bambini e le bambine affrontano un percorso di apprendimento e di trasformazione per una conoscenza più profonda di sé, palestra per vivere e osservare il mondo interno ed esterno nella considerazione che conoscere se stessi e le proprie emozioni significhi anche capire meglio gli altri e, quindi, rispettarli. In questo modo la consapevolezza di sé si sviluppa attraverso il confronto che, partendo dal singolo e dal gruppo classe, si allarga a tutti e tutte, all'umanità. Nei bambini in età prescolare il corpo diventa uno strumento fondamentale di conoscenza che permette di esplorare differenze tra stati di tensione e rilassamento ma che implica al tempo stesso differenti livelli di controllo o discontrollo comportamentale.

Una particolare cura è dedicata ai momenti di inizio e fine delle attività che permettono ai bambini di prepararsi ed entrare nella pratica e, poi, a congedarsi dalla stessa. Il momento rituale, ripetuto secondo regole fisse e condivise, rassicura i bambini e rinsalda le relazioni del gruppo, che si riconosce come tale. Gli insegnanti possono scegliere la frequenza con cui realizzare l'attività, è preferibile tuttavia individuare un giorno fisso e mantenere una cadenza settimanale.

La proposta di gioco inizia sempre con la lettura di un albo illustrato che contiene alcuni dei personaggi del progetto, in modo da favorire il riconoscimento delle figure durante la lettura interattiva e la successiva pratica delle posizioni individuate. Le posizioni di stretching sono successivamente inserite all'interno di giochi guidati con i *dadi gioco* e le *carte plastificate* che, attraverso simpatiche immagini, illustrano in modo semplice e chiaro le modalità di esecuzione degli esercizi.



Fig. 4 - Progetto “Stretching... che favola!”: un esempio di carte plastificate che descrivono le posizioni di stretching proposte nel progetto corredate da alcuni suggerimenti di utilizzo

La pratica è caratterizzata da un graduale e armonico passaggio dal movimento libero, al movimento consapevole e, infine, a dei momenti di silenzio, concentrazione e ascolto introspettivo (10).

Per consentire l'espressione della vivacità e dell'energia dei bambini e favorire momenti di ascolto profondo, l'attività complessiva viene strutturata in modo da alternare momenti di movimento e di interazione, a momenti di rilassamento, respirazione profonda e silenzio.

“Stretching...che favola!” si presenta come momento divertente in cui i bambini

e le bambine potranno sentirsi liberi di esprimersi fino in fondo, al di fuori di competizioni e confronti giudicanti. Viene promossa la partecipazione attiva di tutti e tutte, adattando le proposte per rispondere ad eventuali deficit di tipo sensomotorio. Il movimento e il corpo sono linguaggi universali e, quindi, intrinsecamente inclusivi. Si promuove inoltre il protagonismo del bambino, portavoce privilegiato della propria esperienza, che insegna le posizioni e il rilassamento in famiglia e tra i pari. La famiglia entra quindi nel progetto sia attraverso l'esperienza dei bambini che grazie ad un incontro organizzato ad hoc a conclusione dell'anno scolastico, nella certezza che i progetti educativi possano essere più pregnanti ed efficaci nel momento in cui venga coinvolto l'eco-sistema coinvolto nella co-educazione dei bambini.

Ogni percorso prevede un incontro di restituzione tra gli operatori della promozione della salute e gli insegnanti per condividere quanto è stato realizzato nelle sezioni e gli effetti legati alla pratica. In base alle osservazioni raccolte emerge una difficoltà iniziale, talvolta descritta come disagio dei bambini nello stare in contatto con il proprio corpo. Questa resistenza iniziale grazie all'allenamento si scioglie e diventa abitudine, aprendosi ad una maggiore piacevolezza e una migliore disposizione verso processi di tipo attentivo. I bambini stessi riconoscono nell'attività di stretching uno strumento utile a migliorare il benessere individuale nelle dinamiche di gruppo. Con il passare del tempo non è raro che essi stessi ne richiedano la pratica, anche in momenti al di fuori della routine, per ristabilire uno stato di quiete utile al proseguimento della giornata.

Conclusioni

L'abitudine al movimento e ad una dieta sana, promosse fin dal periodo infantile, possono avere importanti ricadute positive sulla qualità di vita e la salute a lungo termine. Compito dei Servizi di Promozione della salute è aiutare le persone a conseguire il massimo potenziale di salute attraverso interventi che siano fruibili da tutti, ciascuno in base alle proprie caratteristiche e possibilità. Gli esercizi di stretching sono un intervento che da anni viene proposto e realizzato nelle scuole del territorio toscano e non solo. Si tratta di un percorso che rispetta i criteri di equità ed è proposto direttamente dagli insegnanti nelle loro classi in modo calibrato sulle effettive risorse di ogni bambino, è facilmente trasferibile in ogni contesto di vita e ampiamente sostenibile in quanto non necessita di attrezzature. Movimento e corpo sono fondamentali nell'intero processo di crescita della persona e sono strettamente collegati sia alla costruzione della propria immagine psico-corporea che

alla conoscenza di se stessi nello spazio. L'attività motoria sostiene i comportamenti di esplorazione e quindi, la possibilità di conoscersi ed autodeterminarsi nel mondo. Lavorare sul movimento nel periodo evolutivo significa pertanto non soltanto allenare processi e consapevolezze di tipo motorio ma accedere a contenuti più profondi che attraversano differenti livelli dell'esistenza e possono essere "curati" attraverso un approccio trasversale che permetta al bambino di essere visto e vedersi nella sua interezza, riconoscendo la propria autonomia ma anche i limiti presenti in ogni contesto sia individuale che sociale.

Il periodo prescolare, in particolare, rappresenta una fase importante dello sviluppo per l'acquisizione di competenze socio-emotive. Le pratiche di mindfulness e lo Yoga sono sempre più utilizzate anche nel contesto scolastico in abbinamento ad esercizi di tipo motorio con una buona ricaduta sulle competenze emotive dei bambini soprattutto quando utilizzate in modo sistematico (11).

Le attività di stretching ripetute in modo continuativo all'interno di un contesto di accoglienza permettono al bambino di acquisire maggiore sicurezza nel gesto motorio e sviluppare la propria creatività. L'esecuzione di un gesto, non finalizzata alla prestazione ma alla conoscenza e autoconsapevolezza, può promuovere nuovi modi di fare ciò che rientra già nel proprio patrimonio di competenze (12). In altre parole, i bambini hanno la possibilità di sperimentare liberamente sostenuti dalla sicurezza di un'attività che è diventata familiare e all'interno della quale si sentono al sicuro.

Il progetto "Stretching... che favola!" propone inoltre un approccio multisensoriale che permette di vedere il corpo non solo come protagonista del movimento ma anche strumento di espressione di sé, canale per interpretare e raccontare le narrazioni degli albi illustrati e come prezioso informatore delle necessità di rilassamento o di energia, in altre parole, per promuovere un atteggiamento di benevolenza verso se stessi e il contesto di cui si fa parte.

Costruire occasioni di interazione ed integrazione tra sistemi conoscitivi differenti adatti al livello di sviluppo del bambino ed orientati ad una visione globale di sé e del proprio benessere possono rappresentare occasioni importanti per promuovere autoconsapevolezza ed autodeterminazione nella scelta dei propri stili di vita e nel riconoscimento dei propri bisogni. Sarà necessario nel futuro abbinare queste considerazioni a studi di valutazione dell'outcome con strumenti di tipo quantitativo e qualitativo che permettano di analizzare in maniera specifica la ricaduta dei progetti in termini di efficacia e penetrazione nei differenti contesti di vita.

Bibliografia

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 2020 Dec;54(24):1451-1462.
2. Ministero dell'istruzione dell'università e della ricerca. La scuola, in quanto ambiente di apprendimento dei saperi e dei linguaggi culturali di base e più in generale in qualità di comunità educante. 2012
3. Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Sep 23;9(9):CD007651. doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub3.
4. Division of mental health and prevention of substance abuse. World Health Organization. Life skills education in schools. 1993.
5. Kabat-Zinn J. Vivere momento per momento: sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness. Ed. riveduta e aggiornata. - Milano: TEA, 2019.
6. Hayes, S. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. 2004, 35, 639–665.
7. Roberts, K.; Danoff-Burg, S. Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you? *Journal of American College Health* 2010, 59, 165–173.
8. Valentino Merletti R., Tognolini B. Leggimi forte : accompagnare i bambini nel grande universo della lettura. Milano: Salani, 2006.
9. Dickinson D.K., Neuman S.B. Handbook of Early Literacy Research: Vol. 2. New York Edited by David K. Dickinson and Susan B. Neuman; 2007.
10. Tedeschi C. Piccolo yoga: come creare lezioni di yoga per bambini da 5 a 11 anni, con giochi, esercizi e favole per crescere. Cesena: Macro, 2016.
11. Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R., & Bazzano, A. N. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6091.
12. Feldenkrais M. La saggezza del Corpo. Roma: Astrolabio, 2011.

Confitti di interesse dichiarati: nessuno