



CRESCIAMO INSIEME... alla verdura!



Piccolo esercizio motorio di rilassamento per familiarizzare con le verdure, stimolare la conoscenza delle diverse specie e intuirne il processo di crescita, dal seme al prodotto che si mangia.

L'insegnante prepara un cartellone con disegni/immagini di alcuni ortaggi (oppure aiuta i bambini più grandi a disegnare e a colorare, magari facendone il contorno, ortaggi veri portati per l'occasione). Si gioca insieme a riconoscerli e a indovinarne il nome. *Quali si assomigliano e quali sono proprio diversi? Descriviamo la loro forma.*



Simili o diversi, tutti gli ortaggi nascono da un seme piccolino, immerso nel terreno, che pian piano si apre, germoglia e cresce sino a trasformarsi in... insalata, zucchine, peperoni...

Alcuni però crescono verso l'alto (per esempio, sedano, cavoli, zucchine, spinaci...) e altri verso il basso (per esempio, le carote, le cipolle,...).

L'insegnante invita i bambini a simulare il verso di crescita, estendendo il busto in alto, o flettendosi in basso.

La posizione di partenza è quella del seme: *Facciamo finta di essere dei semini!*

Guidati dall'insegnante, i bambini **si raggomitano per simulare il seme**, seduti sui talloni, la schiena arrotondata, la fronte appoggiata al pavimento e le braccia che racchiudono il corpo.

Ora i semini germogliano: si aprono le braccia verso l'esterno, quindi l'insegnante dà l'esempio e le indicazioni per simulare con i movimenti il verso di crescita:





• *Siamo delle zucchine!* (estensione in alto) I bambini sciolgono la posizione a uovo, mettendosi prima in ginocchio e poi, mantenendo le ginocchia piegate e morbide, la testa rivolta verso il basso, il mento vicino allo sterno, si srotolano, sino ad assumere la posizione eretta, raddrizzando per ultima la testa. **Ci si estende il più possibile verso l'alto**, come se si volesse sembrare più alti e si alzano le braccia, ai lati del capo, distendendole e unendo le manine. Ognuno si allunga quanto può e i più grandi magari possono alzarsi sulla punta dei piedini.



• *Siamo delle carote!* (flessione in basso) I bambini sciolgono la posizione a uovo, si mettono prima in ginocchio e poi, poggiando le mani sul pavimento, puntano i piedini a terra e **lentamente stendono le gambe, mantenendo il busto piegato, il collo rilassato e la testa che ciiondola all'ingiù**: si mantengono morbide e leggermente flesse le ginocchia e si rimane così, con le mani che cadono morbide a terra, spingendo il coccige in alto. Si mantiene la posizione qualche minuto. Poi ci si srotola lentamente, mantenendo le ginocchia morbide, riguadagnando la posizione eretta.

Tutta l'attività va svolta lentamente, imparando a muoversi senza scatti: si può spiegare come in natura tutto ha bisogno di tempo, per nascere, per crescere, per maturare. Proprio come noi.

Se mettiamo una musica di sottofondo, scopriamo che i nostri movimenti diventano ancora più fluidi e morbidi!

