



PICCOLI MoNuNa CRESCONO

Movimento, Nutrizione e Natura per il benessere dei bambini

Progetto di formazione e ricerca-azione

1. PREMESSA

“**Piccoli MoNuNa crescono: Movimento, Nutrizione e Natura per il benessere dei bambini**” è un progetto di **formazione e ricerca-azione** rivolto ai docenti, ai bambini della scuola dell’infanzia (3-6 anni) e agli alunni della classe prima della scuola primaria (6-7 anni), con il coinvolgimento attivo delle famiglie e della comunità territoriale.

L'obiettivo generale è favorire la costruzione di **sani modelli di vita quotidiana**, promuovendo il benessere fisico, emotivo e relazionale dei bambini attraverso esperienze significative, inclusive e partecipate.

Il progetto intende inoltre rafforzare il **patto educativo tra scuola, famiglia e territorio**, trasformando le esperienze proposte in pratiche educative sostenibili e integrabili nella progettazione curricolare.

2. DESTINATARI

Destinatari diretti

- **Docenti** della scuola dell’infanzia e della classe prima della scuola primaria, coinvolti nella formazione e nella ricerca-azione;
- **Bambini della scuola dell’infanzia**, dai 3 ai 6 anni;
- **Alunni della classe prima della scuola primaria**, dai 6 ai 7 anni.

Destinatari indiretti e soggetti coinvolti

- genitori e famiglie;
- nonni e figure adulte di riferimento;
- associazioni culturali e sportive del territorio;
- enti territoriali;
- fattorie didattiche e realtà ambientali;
- eventuali professionisti ed esperti, quali pedagogisti, nutrizionisti, educatori ambientali e altri operatori qualificati.

Il coinvolgimento di tali soggetti è finalizzato a rafforzare le relazioni educative, le competenze socio-emotive, l'autonomia dei bambini e i **legami intergenerazionali**.

3. TRASVERSALITÀ CURRICOLARE

4. OBIETTIVI

4.1 Obiettivi generali

Il progetto intende:

- favorire lo sviluppo di competenze **motorie, alimentari, ambientali, emotive e relazionali**;
 - promuovere l'acquisizione di sane abitudini quotidiane;
 - sostenere i docenti nella progettazione di interventi curricolari trasversali;
 - favorire metodologie didattiche attive, esperienziali e inclusive;
 - rafforzare il rapporto tra scuola, famiglia e territorio;
 - valorizzare il contributo delle famiglie e, in particolare, delle figure intergenerazionali;
 - promuovere una maggiore consapevolezza rispetto al rapporto tra salute, movimento, alimentazione e ambiente;
 - rendere le buone pratiche sperimentate **sostenibili anche oltre la durata del progetto**.
-

4.2 Obiettivi specifici – Didattica specifica

MOVIMENTO

- sviluppare la consapevolezza corporea e senso-percettiva;
- potenziare la motricità globale e fine;
- favorire l'esplorazione dello spazio e la coordinazione;
- sviluppare attraverso il movimento competenze socio-emotive;

- favorire autostima, autonomia e fiducia nelle proprie capacità.

NUTRIZIONE

- favorire la conoscenza degli alimenti e delle loro caratteristiche;
- promuovere il consumo consapevole di alimenti stagionali;
- valorizzare la territorialità e la cultura alimentare;
- sviluppare il rapporto positivo con il cibo e con la convivialità;
- promuovere l'autonomia nelle semplici pratiche legate al momento del pasto;
- favorire la conoscenza delle principali categorie alimentari attraverso attività ludiche ed esperienziali.

NATURA E OUTDOOR EDUCATION

- favorire la conoscenza e la fruizione consapevole degli spazi esterni;
- sviluppare curiosità e capacità di osservazione;
- promuovere il rispetto e la cura dell'ambiente;
- favorire esperienze di apprendimento all'aperto;
- sviluppare autonomia, capacità di adattamento e resilienza;
- valorizzare la natura come ambiente educativo e di apprendimento.

5. LE FASI DEL PROGETTO

Il progetto si sviluppa attraverso quattro fasi principali:

1. Giornata di conoscenza del progetto e approfondimenti per i docenti

- presentazione del progetto;
- formazione iniziale;
- laboratori pratici;
- co-progettazione delle attività;
- eventuale costituzione del Gruppo di Ricerca-Azione;
- individuazione degli strumenti di osservazione e documentazione.

2. Implementazione

Realizzazione delle attività integrate nei percorsi curricolari, attraverso i tre cardini del progetto:

Movimento – Nutrizione – Natura.

3. Monitoraggio e riflessione

La ricerca-azione accompagna l'intero percorso attraverso:

- osservazione;
- documentazione;
- confronto tra docenti;
- analisi delle esperienze;
- eventuale rimodulazione delle attività.

4. Valutazione e sostenibilità

- valutazione degli esiti;
- documentazione delle buone pratiche;
- condivisione dei risultati;
- individuazione delle attività da mantenere stabilmente nella progettazione scolastica.

6. METODOLOGIA

Ricerca-Azione Partecipata

La metodologia di riferimento è quella della **Ricerca-Azione Partecipata**, nella quale i docenti assumono un ruolo attivo di **ricercatori-praticanti**.

Essi progettano le attività, osservano i processi, documentano le esperienze e riflettono sui risultati, intervenendo successivamente per ricalibrare e migliorare le pratiche educative.

La documentazione può avvenire attraverso:

- diari di bordo;
- schede di osservazione;
- portfolio dei bambini;
- fotografie e video, nel rispetto della normativa sulla privacy e delle necessarie autorizzazioni;
- prodotti realizzati dai bambini;
- momenti di confronto tra docenti.

L'approccio pedagogico è **attivo, esperienziale, inclusivo e partecipativo**, con particolare attenzione alle pratiche di **Outdoor Education** e all'utilizzo degli ambienti naturali come contesti di apprendimento.

Il progetto può prevedere la collaborazione con esperti esterni e realtà territoriali competenti.

7. I TRE CARDINI DEL PROGETTO

7.1 MOVimento

Dalla senso-percezione alla motricità

Le attività motorie saranno finalizzate a favorire la conoscenza del proprio corpo, l'esplorazione dello spazio, la coordinazione e lo sviluppo delle competenze motorie e socio-emotive.

Attività esemplificative:

- percorsi psicomotori;
- giochi di movimento;
- attività senso-percettive;
- giochi con materiali naturali quali foglie, pietre e rami;
- esplorazione degli spazi scolastici;
- giochi individuali e di gruppo.

Pratica quotidiana

“Il momento del movimento”: breve attività quotidiana, preferibilmente all'aperto, della durata indicativa di 10-15 minuti.

7.2 NUtrizione

Sane abitudini, piramide, stagionalità, territorialità e convivialità

Le attività saranno orientate alla conoscenza degli alimenti e alla costruzione di un rapporto positivo e consapevole con il cibo.

Attività esemplificative:

- laboratori sensoriali;
- assaggio guidato di alimenti stagionali;
- riconoscimento della piramide alimentare transculturale;
- realizzazione e cura di un piccolo orto scolastico o in vaso;
- preparazione di semplici merende sane;
- giochi e attività sulla stagionalità degli alimenti;
- racconti e attività grafiche sul cibo;
- giochi di ruolo sulla convivialità;
- collaborazione con la mensa scolastica;
- raccolta di ricette e tradizioni alimentari delle famiglie e dei nonni.

Autonomia

“Io mi servo da solo”: attività finalizzate allo sviluppo dell'autonomia durante il momento del pasto, accompagnate da semplici momenti di riflessione sulle emozioni associate al cibo e alla convivialità.

7.3 NATURA e Outdoor Education

La natura diventa un vero e proprio **ambiente educativo**, attraverso un utilizzo frequente e intenzionale degli spazi esterni.

Attività esemplificative:

- esplorazioni sensoriali;
- osservazione della biodiversità;
- cura dell'orto;
- attività di giardinaggio;
- narrazioni all'aperto;
- land art;
- piccoli progetti di cura e rigenerazione degli spazi;
- attività di osservazione delle trasformazioni stagionali;
- utilizzo di materiali naturali e loose parts.

Gli spazi esterni potranno essere utilizzati anche in condizioni meteorologiche non ottimali, nel rispetto delle condizioni di sicurezza e attraverso un abbigliamento adeguato.

Anche gli spazi interni potranno essere arricchiti attraverso la creazione di **angoli della natura** e ambienti dedicati all'esplorazione e alla manipolazione.

8. INTEGRAZIONE TRASVERSALE

I tre cardini non vengono proposti come percorsi separati, ma come dimensioni interconnesse. e può prevedere:

- **Incontri periodici:** i nonni raccontano tradizioni alimentari, legate al movimento e alla natura; laboratori congiunti (cucina, orto, passeggiate).
- **Coinvolgimento delle associazioni:** visite a fattorie didattiche, musei all'aperto, eventi familiari.

“Albero dei legami”: Attività finalizzata a rappresentare e valorizzare le relazioni familiari e sociali significative per il bambino, attraverso racconti, immagini, produzioni grafiche e materiali realizzati insieme alle famiglie.

9. VALUTAZIONE E DOCUMENTAZIONE

La valutazione accompagnerà l'intero percorso e sarà finalizzata soprattutto a rilevare i processi di cambiamento e l'efficacia delle pratiche sperimentate.

Valutazione qualitativa

- osservazioni strutturate;
- portfolio dei bambini;
- documentazione delle esperienze;
- riflessioni dei docenti;
- questionari e/o focus group rivolti alle famiglie.

Indicatori quantitativi

Potranno essere utilizzati semplici indicatori relativi, ad esempio, a:

- partecipazione alle attività;
- frequenza delle esperienze motorie e outdoor;
- sviluppo dell'autonomia;
- partecipazione alle attività alimentari;
- coinvolgimento delle famiglie.

Ricerca-azione

Il percorso potrà essere sviluppato secondo cicli di:

Plan → Do → Check → Act

ovvero:

Progettare → Agire → Osservare/Verificare → Riprogettare.

Disseminazione

I risultati potranno essere condivisi attraverso:

- open day;
- eventi conclusivi;
- documentazione inserita nel PTOF;
- prodotti audio-video;
- presentazioni pubbliche;
- eventuali articoli o contributi di documentazione dell'esperienza.

10. RISORSE NECESSARIE

Si prevede l'utilizzo di:

- materiali a basso costo e materiali naturali;
- spazi scolastici interni ed esterni;
- spazi territoriali;

- eventuali risorse economiche per formazione, esperti e uscite didattiche;
 - collaborazioni con enti locali, servizi territoriali e associazioni.
-

11. RISULTATI ATTESI

Per i bambini

- sviluppo delle competenze motorie;
- maggiore autonomia nelle attività quotidiane;
- maggiore consapevolezza rispetto alle abitudini alimentari;
- maggiore conoscenza e rispetto dell'ambiente;
- sviluppo delle competenze socio-emotive;
- rafforzamento dell'autostima;
- maggiore capacità di adattamento e resilienza;
- sviluppo delle capacità relazionali e dei legami intergenerazionali.

Per i docenti

- maggiore autonomia nella progettazione di percorsi interdisciplinari;
- acquisizione di strumenti di osservazione e documentazione;
- sviluppo di pratiche didattiche attive, inclusive ed esperienziali;
- consolidamento della capacità di progettare attività sostenibili nel tempo.

Per le famiglie

- maggiore consapevolezza dell'importanza degli stili di vita sani;
- maggiore partecipazione alla vita educativa della scuola;
- valorizzazione delle competenze e delle tradizioni familiari;
- rafforzamento del patto educativo scuola-famiglia.

Per la comunità scolastica

- diffusione di una cultura del benessere;
 - maggiore collaborazione tra scuola, famiglia e territorio;
 - valorizzazione degli spazi scolastici e territoriali;
 - consolidamento di pratiche educative sostenibili.
-

12. CRONOPROGRAMMA

Formazione e sperimentazione guidata

Periodo	Attività
Ottobre	Presentazione del progetto da parte della scuola al Collegio dei Docenti e inserimento nel PTOF.
Novembre	Giornata di approfondimento e formazione per i docenti coinvolti: Outdoor Education, alimentazione, competenze motorie e socio-emotive, metodologie di osservazione e documentazione. Eventuale costituzione del Gruppo di Ricerca-Azione.
Novembre – Febbraio	Avvio e sviluppo delle attività relative ai tre cardini: Movimento, Natura/Outdoor e Nutrizione. Primo ciclo di laboratori intergenerazionali con famiglie e nonni. Raccolta sistematica della documentazione.
Febbraio	Incontro per un primo monitoraggio e per la riflessione tra i docenti coinvolti.
Marzo – Aprile	Uscite sul territorio e collaborazione con associazioni e realtà locali, se previste. Prosecuzione delle attività e della documentazione.
Maggio – Giugno	Elaborazione del prodotto audio-video finale e preparazione della presentazione al GRAN GALÀ .

13. FREQUENZA DELLE ATTIVITÀ

Per favorire la continuità delle esperienze, si propone indicativamente:

- **Movimento e Outdoor Education:** almeno 3 volte alla settimana, per 10-30 minuti;
- **Alimentazione:** un laboratorio ogni 15 giorni, integrato con i quotidiani momenti di convivialità;
- **Attività intergenerazionali:** almeno un incontro al mese, accompagnato da eventuali occasioni informali di collaborazione con le famiglie.

14. SVILUPPO FUTURO

La ricerca-azione consentirà ai docenti di trasformare le esperienze sperimentate in **Unità di Apprendimento** e percorsi curriculari annuali, definendo obiettivi osservabili e indicatori coerenti con l'età dei bambini.

In questo modo, il progetto non si esaurirà nella realizzazione delle singole attività, ma potrà diventare un **modello educativo stabile e replicabile**, capace di integrare movimento, alimentazione, natura, benessere emotivo e relazioni nella quotidianità scolastica.

Piccoli MoNuNa crescono: perché il benessere si impara, si vive e si costruisce insieme.