

# **mangia gioca cresci**

progetto anno scolastico  
2025-26



## **PROGETTO A.S. 2025-2026**

### **“ Mangia. Gioca. Cresci. ”**

#### **INTRODUZIONE**

L'attività motoria riveste un ruolo fondamentale nello sviluppo globale del bambino in età prescolare.

Attraverso il movimento i bambini esplorano il mondo, conoscono se stessi e costruiscono le relazioni con gli altri.

Il corpo è il primo strumento di comunicazione, apprendimento e scoperta e ogni esperienza motoria contribuisce allo sviluppo delle capacità cognitive, emotive e sociali.

In questa fase della crescita, l'educazione motoria ha sì una finalità ludica, ma in particolare rappresenta un vero e proprio percorso educativo, in cui il gioco si trasforma in un'occasione di apprendimento.

Oltre all'attività fisica, anche la sana alimentazione è un aspetto fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei bambini, sia dal punto di vista fisico sia cognitivo. La trasmissione delle buone abitudini alimentari parte sin dalla prima infanzia e diventa con il tempo parte integrante dello stile di vita dei bambini e delle loro famiglie.

Il compito della scuola non è quello di “addestrare” i bambini ad una alimentazione sana e corretta, ma di accompagnarli nel trovare il proprio benessere a tavola. Ad accompagnare i bambini in questo viaggio sarà “Ebby” un simpatico draghetto golosone che imparerà l'importanza del movimento e della sana alimentazione.

#### **OBIETTIVI**

- Sviluppo motorio: migliorare le capacità motorie di base (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc.).
- Sviluppo percettivo: sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e dello spazio circostante. Favorire la conoscenza del territorio ed il rispetto dell'ambiente promuovendo l'incontro con altre culture.
- Sviluppo sensoriale: utilizzo dei 5 sensi per riconoscere il mondo che ci circonda.
- Espressività: esprimere emozioni e stati d'animo attraverso il movimento e il cibo.
- Socializzazione: favorire l'interazione e la collaborazione tra i bambini. Promuovere la socializzazione e la condivisione anche durante il momento del pasto
- Salute: promuovere uno stile di vita e alimentare attivo e salutare.
- Alimentazione: conoscere i principali alimenti e la loro funzione, esprimere le proprie esigenze ed i propri gusti, rafforzare l'identità personale e culturale e la buona educazione a tavola.

## Obiettivi specifici per età

### **Corpo e Movimento**

<b>3 ANNI</b>	<b>4 ANNI</b>	<b>5 ANNI</b>
Sviluppare un uso corretto del proprio corpo	Rafforzare la conoscenza del sé corporeo	Potenziare il comportamento autonomo ed indipendente nell'ordine ed espressione del sé
Sviluppare la conoscenza e la consapevolezza del sé corporeo	Percepire, denominare e rappresentare lo schema corporeo	Conoscere, denominare e rappresentare lo schema corporeo
Coordinare i propri movimenti muovendosi con sicurezza	Possedere autocontrollo motorio	Percepire il corpo in rapporto allo spazio
Imparare ad accettare la frustrazione, le regole e le norme nel percorso di crescita	Utilizzare i sensi per la conoscenza della realtà	Rivelare una buona lateralizzazione e affinare la motricità fine
Interiorizzare semplici regole di cura personale e di convivenza	Verbalizzare esperienze e condividerle con i compagni	Favorire situazioni che possano sperimentare e rafforzare l'identità di genere
Rispettare se stesso e gli altri	Possedere una buona coordinazione oculo manuale	Muoversi nello spazio ad azioni, comandi, suoni, musica
Imparare a rappresentare la realtà attraverso simboli	Essere attento alla cura della propria persona	Interiorizzare l'importanza di una alimentazione corretta
Interiorizzare alcuni concetti topologici	Partecipare con piacere e curiosità alle attività libere e guidate	Sviluppare l'autonomia, la capacità di iniziativa personale e il senso critico
Stimolare e favorire la condivisione di oggetti e situazioni tra coetanei	Rappresentare graficamente le parti fondamentali del corpo	Collocare se stesso in base a parametri spaziali
Imparare a dilazionare nel tempo i propri bisogni e desideri	Orientarsi in modo autonomo negli spazi scolastici	Accettare, collaborare, rispettare ed usare regole nei giochi
	Imparare a rispettare regole e consegne	Imparare ad esprimere, accettare e controllare i propri stati d'animo

### **Alimentazione**

<b>3 ANNI</b>	<b>4 ANNI</b>	<b>5 ANNI</b>
Esplorare, ricercare, scoprire e riconoscere i vari alimenti.	Ordinare, classificare e mettere in relazione i vari alimenti	Narrare le proprie esperienze alimentari

Ascoltare e comprendere semplici messaggi	Narrare le proprie esperienze su ciò che si mangia	Scoprire la diversità degli alimenti nel gusto
Riconoscere i pasti della giornata	Scoprire la diversità degli alimenti nel gusto	Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione
Scoprire la diversità degli alimenti nel gusto	Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione	Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi
Scoprire l'appartenenza di cibi e realtà diverse dalla nostra	Conoscere gli alimenti	Rielaborare le esperienze utilizzando il linguaggio mimico-gestuale e mimico-musicale
Conoscere la composizione di una prima, varia, sana e corretta alimentazione	Sviluppare la curiosità dei bambini nei confronti delle altre culture alimentari	Promuovere una visione interculturale e globale dell'alimentazione
Avvicinare i bambini alle usanze culinarie di altri Paesi	Promuovere la convivialità a tavola come strumenti di conoscenza dell'altro	Promuovere la convivialità a tavola come strumenti di conoscenza dell'altro

## ATTIVITÀ

### Corpo e movimento

- Percorsi motori con ostacoli, salti, equilibrio, ecc.
- Giochi di movimento che stimolano la coordinazione, la velocità e la collaborazione.
- Attività espressive, come danza, mimo, giochi di ruolo che permettono ai bambini di esprimere emozioni e sentimenti.
- Manipolazione di materiali (tessuti, corde, palle, ecc.) per favorire la motricità fine.
- Momenti di rilassamento e consapevolezza del proprio corpo.
- (Mindfulness)

### Alimentazione

- Letture a tema
- Illustrazione e riproduzione grafica
- Conversazioni guidate
- Costruzioni di manufatti artistici
- Giochi motori e di simulazione
- Preparazioni di semplici ricette
- Canzoni
- Giochi con i cinque sensi
- La frutta e la verdura di stagione
- Manipolazioni di cibo vero e pasta di sale

## TRAGUARDI DI SVILUPPO SECONDO LE SPECIFICHE AREE

### Il Sé e l'altro:

- Il bambino gioca in modo costruttivo e creativo con gli altri, sa argomentare, confrontarsi, sostenere le proprie ragioni con adulti e bambini.
- Sviluppa il senso dell'identità personale, percepisce le proprie esigenze e i propri sentimenti, sa esprimere in modo sempre più adeguato.
- Sa di avere una storia personale e familiare, conosce le tradizioni della famiglia, della comunità e le mette a confronto con altre.
- Riflette, si confronta, discute con gli adulti e con gli altri bambini e comincia a riconoscere la reciprocità di attenzione tra chi parla e chi ascolta.
- Pone domande sui temi esistenziali e religiosi, sulle diversità culturali, su ciò che è bene o male, sulla giustizia, e ha raggiunto una prima consapevolezza dei propri diritti e doveri, delle regole del vivere insieme.
- Si orienta nelle prime generalizzazioni di passato, presente, futuro e si muove con crescente sicurezza e autonomia negli spazi che gli sono familiari, modulando progressivamente voce e movimento anche in rapporto con gli altri e con le regole condivise.
- Riconosce i più importanti segni della sua cultura e del territorio, le istituzioni, i servizi pubblici, il funzionamento delle piccole comunità e della città.

### Il corpo e il movimento:

- Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola.
- Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.
- Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto.
- Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

### Immagini, suoni, colori:

- Il bambino comunica, esprime emozioni, racconta, utilizzando le varie possibilità che il linguaggio del corpo consente.
- Inventa storie e sa esprimerele attraverso la drammaturgia, il disegno, la pittura e altre attività manipolative; utilizza materiali e strumenti, tecniche espressive e creative; esplora le potenzialità offerte dalle tecnologie.
- Segue con curiosità e piacere spettacoli di vario tipo (teatrali, musicali, visivi, di animazione ...); sviluppa interesse per l'ascolto della musica e per la fruizione di opere d'arte.
- Scopre il paesaggio sonoro attraverso attività di percezione e produzione musicale utilizzando voce, corpo e oggetti.

- Sperimenta e combina elementi musicali di base, producendo semplici sequenze sonoro-musicali.
- Esplora i primi alfabeti musicali, utilizzando anche i simboli di una notazione informale per codificare i suoni percepiti e riprodurli.

**I discorsi e le parole:**

- Il bambino usa la lingua italiana, arricchisce e precisa il proprio lessico, comprende parole e discorsi, fa ipotesi sui significati.
- Sa esprimere e comunicare agli altri emozioni, sentimenti, argomentazioni attraverso il linguaggio verbale che utilizza in differenti situazioni comunicative.
- Sperimenta rime, filastrocche, drammatizzazioni; inventa nuove parole, cerca somiglianze e analogie tra i suoni e i significati.
- Ascolta e comprende narrazioni, racconta e inventa storie, chiede e offre spiegazioni, usa il linguaggio per progettare attività e per definirne regole.
- Ragiona sulla lingua, scopre la presenza di lingue diverse, riconosce e sperimenta la pluralità dei linguaggi, si misura con la creatività e la fantasia.
- Si avvicina alla lingua scritta, esplora e sperimenta prime forme di comunicazione attraverso la scrittura, incontrando anche le tecnologie digitali e i nuovi media.

**La conoscenza del mondo:**

- Il bambino raggruppa e ordina oggetti e materiali secondo criteri diversi, ne identifica alcune proprietà, confronta e valuta quantità; utilizza simboli per registrarle; esegue misurazioni usando strumenti alla sua portata.
- Sa collocare le azioni quotidiane nel tempo della giornata e della settimana.
- Riferisce correttamente eventi del passato recente; sa dire cosa potrà succedere in un futuro immediato e prossimo.
- Osserva con attenzione il suo corpo, gli organismi viventi e i loro ambienti, i fenomeni naturali, accorgendosi dei loro cambiamenti.
- Si interessa a macchine e strumenti tecnologici, sa scoprirne le funzioni e i possibili usi.
- Ha familiarità sia con le strategie del contare e dell'operare con i numeri sia con quelle necessarie per eseguire le prime misurazioni di lunghezze, pesi, e altre quantità.
- Individua le posizioni di oggetti e persone nello spazio, usando termini come avanti/dietro, sopra/sotto, destra/sinistra, ecc: segue correttamente un percorso sulla base di indicazioni verbali.