



Progetto di promozione dell'attività motoria per l'Infanzia "GNAM Gioco Nutrizione Attività Motoria"

Premessa

Il mondo contemporaneo vede l'obesità infantile come un'emergenza sociale, che ci coinvolge in maniera diretta o indiretta e di fronte alla quale non possiamo restare passivi, perché l'Italia si trova ai primi posti in Europa per numero di bambini coinvolti. (http://www.mdc.it/documenti/REPORT_periscope.pdf)

I fattori determinanti: **CRESCENTE SEDENTARIETÀ** e **ALIMENTAZIONE NON EQUILIBRATA.**

Gli enti pubblici si occupano del problema solo relativamente alla scuola primaria, tuttavia **sarebbe bene agire anche sui soggetti compresi tra i 3 e i 6 anni**, una fascia d'età in cui i bambini

prendono coscienza e acquisiscono il senso del proprio sé fisico, il controllo del corpo, delle sue funzioni, della sua immagine, delle possibilità sensoriali ed espressive e di relazione e imparano ad averne cura attraverso **l'educazione alla salute.**

GNAM è un'azione sociale che riesce a coinvolgere i bambini, grazie alla partecipazione di genitori e insegnanti, aiutandoli a capire che EDUCARE fin dalla scuola dell'infanzia, ad uno stile di vita attivo, all'acquisizione di abitudini alimentari sane con sviluppo di occasioni di movimento formale ed informale, È UN'OPPORTUNITÀ IMPERDIBILE.

A tale proposito il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso condivide, cooperando, gli obiettivi di miglioramento della salute del cittadino con l'A.S.L. TO4 di Ciriè, Chivasso e Ivrea.

Descrizione del Progetto

Il **Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso**, ente promotore del progetto, è **già attivo nelle scuole primarie per la diffusione di uno stile di vita attivo dal 2007.**

Gli obiettivi che ci proponiamo di raggiungere sono:

- ❑ **PROMOZIONE DEL MOVIMENTO:** sottolineare come tutte le attività informali di vita quotidiana e i giochi all'aperto siano tanto significativi ed importanti quanto le attività espressive e di movimento libero o guidato.
- ❑ **LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ:** l'inattività causa, infatti, obesità e altre gravi malattie.
- ❑ **EVIDENZIARE GLI STILI ALIMENTARI RISCHIOSI PER LA SALUTE,** rendendo competenti i bambini nella scelta di comportamenti alimentari che salvaguardano la salute.
- ❑ **OFFRIRE STRUMENTI,** attraverso i quali, i bambini possono aumentare le occasioni di acquisire competenze, motivazione e risorse per intraprendere attività volte al miglioramento di vita.
- ❑ **MOVIMENTO COME VEICOLO DI EDUCAZIONE** al rispetto dell'altro, rispetto delle regole, veicolo di socialità, non discriminazione, convivenza civile e impegno sociale.
- ❑ **DIFFONDERE E CONFERMARE** la convinzione che gli asili e le scuole dell'infanzia rappresentano un ambiente positivo per trasferire alle famiglie corretti stili di vita.

- ❑ **INTEGRARE LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO** con gli obiettivi e le competenze disciplinari definite dal Curricolo e dalla Programmazione d'Istituto, potenziando così l'offerta formativa della scuola.

I principali destinatari del progetto sono i bambini di 3, 4 e 5 anni, ma si punta anche al **coinvolgimento delle famiglie**, per la divulgazione delle buone pratiche di uno stile di vita sano, non solo all'interno del contesto scolastico.

Durante **un incontro di un'ora circa**, preferibilmente negli spazi del salone della scuola, i bambini, diventano parte attiva del progetto GNAM, attraverso un approccio didattico *obliquo*, tale perché, si parla **sia di esercizio fisico come gioco, sia di salute come conoscenza e sperimentazione dei cibi.**

IL MOVIMENTO

Cosa facciamo: giochi con percorsi composti da movimenti in successione, ponendosi piccoli semplici obiettivi, poiché i traguardi sono relativi, ogni piccolo passo, è sempre un grande traguardo. Attraverso il racconto di storie, si cammina, si salta, si trova la strategia migliore per eseguire movimenti singoli o in sequenza, accompagnati dalla musica, per apprendere a muoversi nello spazio in maniera coordinata ma allo stesso tempo ludica e divertente.

L'ALIMENTAZIONE

Cosa facciamo: un intervento di educazione alimentare attraverso un progetto educativo globale, metadisciplinare, mirato alla maturazione complessiva degli allievi, che potendo, dovrebbe coinvolgere tutta la comunità educativa, nel suo contesto familiare, territoriale, culturale.

Pertanto l'attività si struttura come segue: Si gioca simbolicamente con gli alimenti.

Si passa a preparare gli alimenti seguendo una procedura.

Si conoscono i cibi che si mangiano.

Si osservano i colori delle bevande, si sentono i profumi dei cibi, si ascoltano i rumori della cucina.

Si usano materiali diversi e si comprendono i motivi di diffidenza alimentare.

Si scoprono, manipolando, le forme nascoste delle verdure.

Si associa il profumo al gusto, imparando ad orientarsi tramite i sensi minori.

Si conoscono i pasti della giornata e i primi rudimenti sul concetto di energia attraverso la metafora della 'macchinina'.

La metodologia

Ogni bambino ha qualcosa da raccontare...prima di ogni attività si cercherà di attivare il noto, di fare un brainstorming sull'argomento trattato, perché ciascun bambino accolga il nuovo con capacità critica e riflessiva.

Il progetto si svolgerà tenendo conto delle seguenti azioni:

- rilevazione dei bisogni;
- identificazione degli obiettivi specifici perseguiti, riferiti anche alle finalità generali dell'educazione alla salute, della prevenzione e della promozione del benessere;
- scelta dei percorsi formativi e metodologici;
- verifica di risultati attesi in termini di processi, esiti e modifica dei comportamenti.

Con l'obiettivo di far assimilare messaggi positivi, educativi, utili alla costruzione di una vita sana in tenera età, per diventare un domani, degli adulti sani, le nuove conoscenze si concretizzeranno nella costruzione di un gioco, nell'invenzione di una storia, in elaborazione grafiche, pittoriche, plastiche.

Tempi

Le attività previste dal progetto GNAM si svolgeranno presso le strutture scolastiche coinvolte. La periodicità degli incontri verrà definita insieme agli insegnanti coinvolti. In totale sono 10 incontri di un'ora per ciascun gruppo, di cui 7 sul movimento e 3 sull'alimentazione.

La sezione coinvolta potrà essere suddivisa a gruppi per fascia d'età omogenea e ciascun gruppo svolgerà l'attività di un'ora.

Periodo di svolgimento: da concordare, da ottobre a maggio. È prevista una "festa finale" da concordare con gli insegnanti.

Costi

Il costo dell'attività è di € 12, IVA compresa, per ciascun bambino, per l'intero modulo da 10 incontri.

Per avere ulteriori informazioni:

Fabrizia Lovarini tel. 0119203302/3425702202

fabrizia.lovarini@uispsettimoerie.it