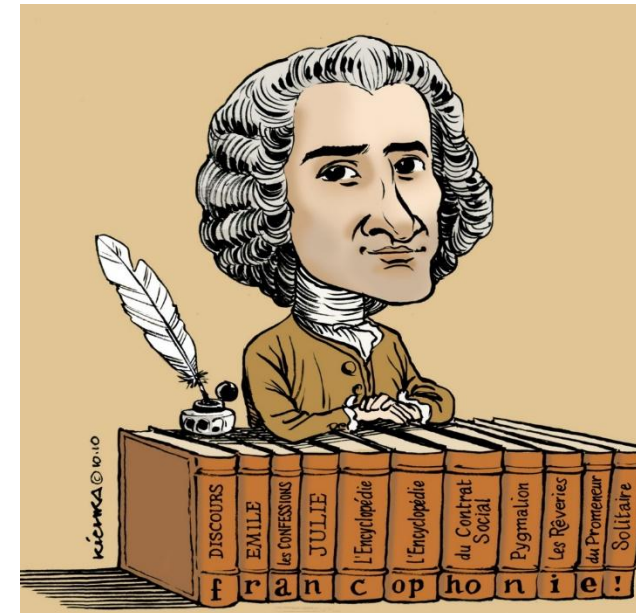


*CERC PEDAGOGIC
GRĂDINIȚA NR.34*



*IMPORTANȚA
ACTIVITĂȚILOR DE
EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN
DEZVOLTAREA
COPILOR DE VÂRSTĂ
PREȘCOLARĂ*

- Din cele mai vechi timpuri, exercițiile fizice și jocurile au fost practicate de către om cu scopul de a-și menține sănătatea, vigoarea fizică și psihică.



„Mersul și mișcarea promovează jocul și gândirea creierului.”

Jean Jacques Rousseau

DOMENIUL-Dezvoltarea fizică, sănătate și igiena personală cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități, dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practice referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, practici de menținere a sănătății și securității personale.

• **Dimensiuni ale domeniului:**

- ✓ Dezvoltarea fizică;
- ✓ Sănătatea și igiena personală.



traversarea treptată

intensitate mărită
față de activitatea
obișnuită a copilului

consum mare de
energie musculară și
nervoasă

*Structura activității din cadrul
domeniului psihomotric*

pregătire prealabilă a
organismului pentru
efort

activitatea propriu
zisă

revenirea treptată a
organismului la starea
inițială

După sarcinile caracteristice pe care le îndeplinesc cele trei părți ale activității domeniului psihomotric, ele se numesc:



- parte pregătitoare;
- parte fundamentală;
- parte de încheiere.



În practica pedagogică structura unei activități a domeniului psihomotric transpusă în proiectarea didactică urmărește următoarele secvențe:

1. Momentul organizatoric;
2. Captarea atenției;
3. Anunțarea temei și a obiectivelor;
4. Dirijarea învățării:
 - a) Pregătirea organismului pentru efort;
 - b) Influențarea selectivă a aparatului locomotor;
 - c) Consolidarea deprinderilor motrice de bază;
 - d) Revenirea organismului după efort;
5. Evaluarea activității;
6. Încheierea activității.

Deprinderile motrice

□ **Deprinderile** sunt definite ca moduri de acțiune elaborate și consolidate care permit desfășurarea mai facilă a unor activități.

□ **Deprinderea motrică** se definește drept mișcarea musculară sau corporală care asigură succesul execuției în sensul dorit.

Clasificarea deprinderilor motrice:

- *deprinderi de bază*: mersul, alergarea, săriturile, aruncările și prinderea;
- *deprinderi aplicativ-utilitare*: tracțiunile, împingerile, târârea, cățărarea, transportul de greutate;

Calitățile motrice

- **Calitățile motrice** sunt însușiri ale organismului uman.
- Ele se dezvoltă pe parcursul vieții, dar se pot educa prin proces special de instruire, acestea sunt în strânsă legătură cu deprinderile și/sau priceperile motrice.



Clasificarea calităților motrice:

- **Calități motrice de bază:** viteza, îndemânarea, rezistența și forța;
- **Calități motrice specifice,** cele implicate în practicarea unor ramuri de sport sau în exercitarea unor profesii.

Importanța domeniului psihomotric în grădiniță

- Activitățile domeniului psihomotric au un statut aparte în cadrul sistemului de învățământ, cu influență benefică majoră asupra dezvoltării copiilor spre o viitoare integrare socială.
- Educația fizică este o acțiune umană de practicare sistematică și conștientă a exercițiilor fizice în vederea realizării unor obiective bine precizate, dar în special a următoarelor două:
 1. perfecționarea dezvoltării fizice;
 2. perfecționarea capacități lor motrice .



Activitățile din cadrul acestui domeniu dezvoltă:

- conduita psihomotorie;
- echilibrul sistemului osos, muscular;
- gesturile;

- aptitudini dintre cele mai variate;
- imagine de sine;
- autocontrolul.



- Exercițiile fizice, ghidate rațional îi dau prilejul copilului să-și descarce surplusul de energie și contribuie la călirea și dezvoltarea armonioasă a corpului.

- Sportul practicat de la vârstă mică ajută la dezvoltarea creativității, îmbunătățește coordonarea și relația copilului cu alți copii și adulți.

- Participarea în sporturi organizate le dă celor mici oportunitatea de a-și crește nivelul de activitate zilnică și de a-și dezvolta abilități fizice și sociale.
- Practicarea unui sport în mod organizat aduce multe beneficii atât fizic, emoțional, cât și la nivel social.



Copiii vor putea învăța:

- să se descurce în situații neprevăzute, căutând și găsind soluții de rezolvare a problemelor
- să se adapteze mai ușor unui mediu necunoscut.
- cât de importantă este perseverența și competitivitatea,

- să lucreze în echipă,
- să fie răbdători cu ceilalți,
- să își aștepte calmi rândul,
- să fie responsabili,
- să își dorească să fie cei mai buni,

- să răspundă în mod pozitiv provocărilor, celor sportive și nu numai.



Domeniul psiho motric reprezintă cea mai utilizată oferta de a desfășura activitățile tip outdoor.

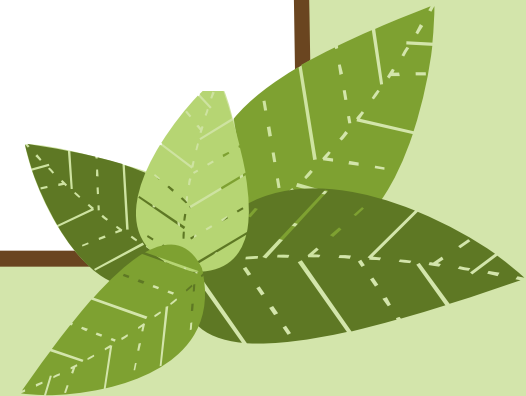
- Activitățile în aer liber contribuie la călirea organismului, asigurând și creșterea imunității organismului prin exploatarea condițiilor naturale de mediu: soare, aer, apă.



- Jocurile sportive de echipă dezvoltă calități ale personalității prin implicarea și aportul personal la echipă

- Activitățile fizice în aer liber ajută la controlul greutateii corporale, la dezvoltarea armonioasă a organismului aflat în creștere, la prevenirea unor probleme de sănătate printr-un stil de viață sănătos.

„S-a dovedit că educația fizică este cea mai bună metodă de educație, care sinergic contribuie la oțelirea trupului și a sufletului, la formarea caracterului.” - **Iuliu Hațieganu**



BIBLIOGRAFIE:

1. Albulescu A. și Catalano H., Sinteze de pedagogia învățământului preșcolar, Editura DPH, București, 2019
2. Crețu C, Petre D, Ciucurel C. & Ivan A., Ghid privind desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Editura Tiparg, 2008
3. Tătaru L, Glava A. & Chiș O., Piramida Cunoașterii-repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar, editura DIAMANT, Pitești, 2014
4. Importanța și rolul activităților de educație fizică în dezvoltarea armonioasă a copiilor de vârstă preșcolară, citit la <https://ro.scribd.com/doc/91708252/importantasirolulactivitatilordeeducatiefizicaindezvoltareaarmonioasaacopiilordevarstaprescolara-1> , data 14.11.2022, ora 09:10



Vă
multumim!