

Importanța jocurilor motrice la copii

„Esența fericirii este sănătatea, iar a sănătății este mișcarea”

James Thomson

Activitățile motrice la care participă copilul sunt foarte importante, acestea au rolul de a întări musculatura și de a-i îmbunătăți coordonarea.

Jocurile în general și mai ales jocurile motorii reprezintă cel mai important mijloc de dezvoltare a motricității generale și a celei fine, ele satisfacând nevoia de mișcare și acțiune a copiilor.

Dezvoltarea motricității generale, precum și a celei fine nu are loc doar în cadrul orelor de educație fizică, ci și în cadrul activităților integrate care au loc pe centre (educație muzicală: jocurile muzicale ce presupun executarea unor mișcări; educarea limbajului – scrierea de grafisme, activitățile practice – modelarea plastelini, mototolirea, ruperea, tăierea, plierea hârtiei etc.) Voi prezenta mai jos câteva jocuri pentru influențarea motricității globale pe care le-am desfășurat cu copiii din grupă.

1. „Lupul la stână”

Pentru desfășurarea jocului se desenează într-o parte a terenului un cerc mic „viziuna” lupului, în mijlocul terenului de joc se desenează un dreptunghi mare „stâna”, pe marginea căreia se trasează un șanț prin două linii paralele cu laturile mari ale dreptunghiului, restul terenului reprezintă „pășunea” unde stă „păstorul”.

Când acesta strigă : „Vine lupul!” „oile” sar peste șanț să vină la stână ca să nu fie prinse de lup. Oile prinse sunt duse în viziuna lupului.

Jocul se termină când au fost prinse jumătate din numărul oilor.

2. „Cei mai buni sportivi!”

Scop: consolidarea deprinderilor și calităților motrice :alergare, săritură, îndemânare

Materiale necesare: un obstacol, jalon

Copiii sunt așezați pe două sau patru șiruri la semnal, primii din echipă aleargă , apoi sar peste două linii paralele trasate pe sol la distanța de 60 cm, sar peste un obstacol, ocolesc jalonul și se întorc în alergare la echipele lor. Câștigă echipa care a terminat prima și care a executat corect acțiunile.

3. „Ferește-te de crocodili!”

*Scop:*consolidarea deprinderilor și calităților motrice :alergare, îndemânare, viteză, echilibru.

Materiale: jaloane, bancă de gimnastică, jucării din plastic „crocodili”.

Copiii sunt împărțiți în mai multe echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, cu fața la capătul câte unei bănci de gimnastică. Pe fiecare bancă sunt așezate jucării „crocodil”, iar după bancă la distanțe egale trei jaloane.

La comanda educatoarei primii din fiecare echipă se urcă pe bănci și merg în echilibru, pășind peste „crocodili”, astfel încât să nu-i doboare, apoi ocolesc jaloanele și aleargă înapoi la echipa sa. Este declarată câștigătoare echipa care a terminat jocul prima și are cel mai mic număr de „crocodili” dărâmați

4. „Din cerc în cerc”

*Scop:*consolidarea deprinderilor și calităților motrice: alergarea, săritura, viteza, îndemânarea.

Materiale: cercuri, stegulețe.

Copiii se împart în două echipe. La semnalul educatoarei, primii copiii din fiecare șir, aleargă 5-6 m, sar din cerc în cerc, aleargă 5 m, apoi iau două stegulețe și se întorc în alergare predând stegulețele următorului copil.

Câștigă echipa care a executat corect acțiunile.

Prof. înv. preșcolar Sandu Anca
Grădinița cu P.P. Nr. 3, Tulcea