

Forme și mijloace de realizare a educației fizice în grădinița de copii

La vârsta preșcolară, mișcarea există permanent în activitatea zilnică a copiilor. Ei se agită, se deplasează, se mișcă în ritmuri diferite, imită, se ridică, se așează, se învârtesc, dar aproape continuu se mișcă, de aceea organizarea mișcării în programul grădiniței vine să educe copilul și să-l ajute să se miște în mod organizat. Educatoarea organizează atât activitățile specifice de educație fizică, cât și alte activități în care copilul poate să desfășoare momente de joc și mișcare; în timpul celorlalte activități comune pot exista elemente de joc și mișcare, dar și în etapa de activități liber- alese.

În grupa de copii, activitățile de educație fizică se desfășoară sub mai multe forme:

- activitate comună;
- exerciții de înviorare;
- jocuri de mișcare în etapa de activități liber- alese;
- plimbări, excursii.

Jocurile de mișcare cu reguli

Jocurile de mișcare au o contribuție importantă la dezvoltarea fizică generală a copiilor, la formarea deprinderilor motrice, la sporirea rezistenței fizice, la călirea organismului, și implicit, la realizarea educației intelectuale și estetice.

Pe de o parte, de bogăția de idei a jocului de puterea atracției pe care o exercită aceste idei depinde **intensitatea emoției, a efortului intelectual de voință, spiritul de organizare** al fiecăruia dintre participanții la joc. Pe de altă parte, fără o bună organizare a colectivului de copii nu este posibilă desfășurarea cu succes a jocului, prin aceasta deprinzând copii **să acționeze în colectiv**. Jocurile de mișcare cu reguli dezvoltă la copii **comportarea disciplinată** deoarece regula jocului constituie unul dintre mijloacele prin care copiilor le este controlată și corectată comportarea. Regulile jocului stabilesc relațiile dintre jucători în timpul jocului. Orice încălcare a acestor reguli de către unii jucători produce nemulțumirea îndreptățită a celorlalți. Copilul învață astfel să țină seama nu numai de dorințele personale, ci și de condițiile comune și regulile generale.

Respectarea regulilor jocului de mișcare ajută la **dezvoltarea curajului, a stăpânirii de sine, a perseverenței, a chibzuinței**.

Jocurile de mișcare cu reguli dezvoltă și **atenția copiilor**. În timpul jocului, copilul trebuie să urmărească atât activitatea sa, cât și a celorlalți copii. Succesul personal al copilului depinde deseori de o hotărâre sau de o reacție promptă, de un cuvânt spus la timp, de executarea unei mișcări, de observarea unui obiect ascuns.

Jocurile de mișcare dau copilului posibilitatea să capete **impresii noi, îi dezvoltă gândirea și imaginația**.



Jocurile de mișcare trebuie executate vesel, vioi, fără prisos de zgomote și agitație. Cel mai important lucru este să se stimuleze interesul copiilor pentru joc.

Jocul de mișcare este strâns legat de specificul vârstei, o vârstă a dinamismului, a mișcării. El se va păstra până la vârsta adultă, îmbrăcând alte forme dar păstrându-și motivația interioară. La vârsta preșcolară mișcările încep să fie încadrate într-un anumit context care reflectă fragmente din viața reală, în special din viața „celor care nu cuvântă”. Literatura de specialitate enumera jocurile „Broasca și barza”, „Pisica și vrăbiile”, „Lupul și oile” etc., în grădiniță sau în grupul de joacă se reiau sub forma jocurilor de mișcare conflictuale arhicunoscute din filmele de desene animate; astfel, personaje ca Tom și Jerry, Chip și Dale revin cu ajutorul copiilor. De asemenea, viața adulților, în special profesiile dinamice sunt reflectate de jocurile de mișcare. Sunt cunoscute jocuri de tipul: „Pompierii”, „Piloții”, „Polițiștii”, „Extraterestrii” etc.

Deosebit de răspândite sunt jocurile fără o tematică anume, jocuri cu reguli ce au ca scop exersarea unor deprinderi motrice: atmosfera de joc este realizată prin spiritul de competiție imprimat. Din această categorie fac parte: Șotronul, Elasticul, Coarda, Cine aleargă mai repede? etc. Pe măsură ce se înaintează către vârsta școlară mică, jocurile de mișcare cu subiect vor câștiga în complexitate în vreme ce cele cu reguli vor recurge la formule din ce în ce mai complicate. Acest tip de jocuri este, în general preluat de la generațiile anterioare (ca subiecte și tipuri de reguli) chiar dacă, fiecare generație realizează uneori prelucrări și adaptări specifice.

Aceste jocuri trebuie să fie accesibile grupei de vârstă căreia i se adresează. În vreme ce la grupele mari jocurile de mișcare au reguli mai complexe, la grupele mici (nivelul I), au reguli simple.

Exerciții de dezvoltare fizică generală

Activitatea de educație fizică este structurată pe trei părți: partea pregătitoare, partea fundamentală și partea de încheiere. Partea pregătitoare îndeosebi, presupune alegerea unor exerciții care angrenează grupele principale de mușchi și au acțiune stimulatorie asupra unor funcții fiziologice. Alegerea și îmbinarea acestor exerciții trebuie făcută în așa fel de către educatoare, încât acțiunea lor să angreneze întregul organism al copiilor

Partea pregătitoare include, în general, exerciții de mers și alergare, 1-2 exerciții de front și ordine, de grupare și regrupare și 3-5 exerciții de pregătire fizică generală .

Exercițiile de front și ordine se compun din forme de adunare, alinieri, formații și desfășurări, mers și alergare, alese în funcție de nivelul grupei.

Exercițiile de dezvoltare fizică generală, stimulează funcțiile vitale ale organismului și în raport cu părțile corpului cărora se adresează deosebit:

- Exerciții pentru membrele superioare
- Exerciții pentru membrele inferioare
- Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, abdomenului și mobilitatea trunchiului.

Se recomandă ca educatoarea să demonstreze personal exercițiile, alegând în acest scop locul cel mai potrivit pentru a putea fi urmărită de întregul colectiv al clasei. Demonstrarea se va face cu fața la copii, folosind procedeul oglinzii, și dând explicațiile necesare pe parcursul mișcării.

În cursul vârstei preșcolare, dezvoltarea nu rămâne la același nivel. Fiecare an aduce modificări esențiale, atât cantitative, cât și calitative. Ele justifică și necesită organizarea diferențiată a vieții și a educației preșcolarelor de vârste diferite. Respectarea particularităților de vârstă ale copiilor preșcolari duce la realizarea optimă a sarcinilor care revin educației fizice în grădiniță condiționate de alegerea unei tematici corespunzătoare, de aplicarea celor mai potrivite mijloace și procedee de lucru cu copiii.

Prof. Janeta RĂDOI

Școala Gimnazială "Gheorghe Banea" Măcin, județul Tulcea