

CUPRINS

INTRODUCERE.....	2
1. ABORDĂRI TEORETICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE A PREȘCOLARILOR.....	4
1.1. Contribuția educației fizice la formarea personalității copilului.....	4
1.2. Profilul psihopedagogic al preșcolarilor.....	9
1.3. Conținutul educației fizice la preșcolari.....	16
2. ROLUL JOCURILOR DINAMICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ A PREȘCOLARILOR	21
2.1. Caracteristica pedagogică a jocurilor dinamice.....	21
2.2. Jocuri dinamice folosite în educația fizică a preșcolarilor.....	26
CONCLUZII.....	33
BIBLIOGRAFIE.....	35
ANEXE.....	37

INTRODUCERE

Actualitatea temei investigate. Existența și prosperarea civilizată a unui popor depinde în mod esențial și principial de perfecțiunea fizică și funcțională a tinerei generații din cea mai fragedă vârstă. Ideea de bază a conceptului de educație fizică la treapta preșcolară constă în formarea unui mod sănătos de viață pentru acest contingent de copii. Un rol deosebit în menținerea sănătății revine exercițiilor fizice, jocurilor de mișcare, factorilor naturali de călire a organismului și masajului.

În procesul educației fizice a elevilor, jocurile dinamice ocupă un loc însemnat, fiind mijloace eficiente prin intermediul cărora se realizează obiective referitoare la formarea / dezvoltarea competențelor / și subcompetențelor specifice educației fizice. Jocurile dinamice folosite la lecțiile de educație fizică au diverse conținuturi și modalități de organizare.

Jocul dinamic prezintă metoda eficientă de formare și perfecționare a deprinderilor și priceperilor motrice a copiilor de vârstă preșcolară, de dezvoltare a calităților fizice și moralvolitive nu numai în cadrul activităților de educație fizică dirijate, dar și în cadrul activității motrice de sine stătătoare realizate prin comunicarea cu semenii și adulții, dirijarea indirectă a procesului de asimilare a mișcărilor, îmbogățirea experienței motrice a copiilor.

Jocurile dinamice bine alese și dirijate prezintă un mijloc important de dezvoltare psiho-fizică a copilului, de formare a calităților motrice și volitive, de fortificare a sănătății copiilor de vârstă preșcolară.

Scopul cercetării constă în abordarea teoretică a jocurilor dinamice și determinarea rolului jocurilor dinamice în educația fizică a preșcolarilor. Pentru a realiza acest scop, au fost stabilite câteva **obiective**:

1. Determinarea contribuției educației fizice la formarea personalității preșcolarilor;
2. Analiza conținutului educației fizice la preșcolari;
3. Studiarea particularităților pedagogice ale jocurilor dinamice;
4. Selectarea și aplicarea jocurilor dinamice eficiente folosite în educația fizică a preșcolarilor.

Metodele cercetării: în procesul de cercetare au fost folosite următoarele metode: metoda bibliografică, metoda analitică și comparativă a datelor obținute, observarea, conversația.

Suportul teoretico-științific al lucrării. În ultimele decenii, jocurile dinamice și rolul lor în educația fizică a preșcolarilor, au fost abordate de către : Badiu T., Ciorbă C., Badiu G., Boian I., Guțu V., Sava P., Leahu D., Ivanova O., Hâncu B., Novac L., Mihailov M., Preja C. A., Rață G., Rotaru A., Marin E., Bojescu O., Săbău L., Drăgoi C., Straliuc N.

Structura lucrării: lucrarea cuprinde introducerea, două capitole, concluziile, bibliografia și anexele.

1. ABORDĂRI TEORETICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE A PREȘCOLARILOR

1.1. Contribuția educației fizice la formarea personalității copilului

În prezent atenția pedagogilor, psihologilor și fiziologilor este îndreptată spre studierea în continuare a vârstei preșcolare privind problema perfecționării sistemului de educație fizică. Experiența pedagogică și multiplele investigații în domeniu semnalează rezerve psihofiziologice considerabile privind influențarea dezvoltării copiilor.

După cum afirmă Șchiopu U., [22, p.55] vârsta preșcolară este o perioadă determinantă în dezvoltarea multilaterală a individului fiind apreciată ca o perioadă favorabilă în formarea personalității și dezvoltarea aptitudinilor lui. Acestei perioade îi sunt caracteristice dezvoltarea aptitudinilor intelectuale artistice, motrice și a altor aptitudini.

Potrivit părerilor psihologilor micuțul este o sursă de energie, activitatea sa se manifestă, în primul rând, în mișcare. La fel și fiziologii consideră mișcarea drept formă de activitate înnăscută, vital necesară omului și este deosebit de importantă la copii în perioada primei copilării, prin intermediul căreia se formează toate sistemele și funcțiile de bază ale organismului.

Primele reprezentări despre lume, lucruri și fenomene copilul le dobândește prin mișcarea ochilor, limbii, mâinilor, prin deplasarea în spațiu etc.

Cu cât sunt mai variate mișcărilor sale cu atât mai multă informație parvine în creier, fapt ce contribuie la o mai intensă dezvoltare intelectuală. În acest context psiho-pedagogia preșcolară atribuie un loc central activității motrice în dezvoltarea copilului și care se realizează printr-un conținut special conceput pentru programele de educație fizică în grădinița de copii [19, p.11].

Un loc important în realizarea conținutului programei se rezervă diverselor forme de practicare a exercițiilor fizice în instituțiile preșcolare precum și în familie.

Rezultatele investigațiilor psiho-pedagogice, acumulate în ultimele decenii caracterizează preșcolarii ca având posibilități psihofiziologice de dezvoltare cu mult mai mari decât se presupunea.

Conform informațiilor pedagogilor și psihologilor [6, 20, 21] preșcolarii însușesc cunoștințe, ating un nivel de dezvoltare a mișcărilor, își dezvoltă calitățile moral-volitive, etc. la cote considerate anterior inaccesibile acestei perioade de vârstă.

Dar posibilitățile potențiale nu se maturizează spontan la o anumită vârstă, ci necesită un proces instructiv-educativ special conceput în acest scop și de lungă durată. Astfel în literatura pedagogică și de specialitate sunt mulți autori care confirmă ideea implicării educației fizice în procesul formativ și stabilesc o serie de cerințe față de această activitate [10, p.15].

Aceste cerințe le găsim definite și bine studiate în opt lucrările psihologului rus Zaporojet A. [26] și care pot fi considerate puncte de plecare în realizarea conținutului educației fizice a preșcolarului:

1. În procesul unei pregătiri intensive este important să prevedem nu numai ceea ce copilul poate însuși, dar și mi necesitatea manifestării forțelor sale psihofizice și spirituale. De reținut însă că orice suprasolicitare dăunează substanțial asupra stării de sănătate la vârsta preșcolară.

2. Numai utilizarea metodelor și formelor educaționale corespunzătoare particularităților psihofiziologice ale preșcolarilor pot da rezultate maxime.

3. Educația fizică capătă un caracter formativ și dinamic real, numai în cazul în care perioadei primei copilării i se atribuie un rol primordial în dezvoltarea individului. Această perioadă are o importanță absolută în dezvoltarea (multilaterală a acestuia și probează contribuția sa deosebită la formarea personalității. Știința pedagogică a demonstrat, că la vârsta preșcolară este perioada optimă în dezvoltarea gândirii intuitiv-imaginative a vorbirii, a memoriei, a imaginației creative [17, p.15].

După Cristea S., educația fizică este activitatea de formare-dezvoltare corporală, necesară pentru asigurarea și cultivarea valorilor sănătății omului, respectiv a stării de echilibru și funcționare a organismului [3, p.65].

Notele definiției ale educației fizice sunt:

- a) dispune de un sistem de mijloace și metode, tehnologii de predare, diferențiate conform condițiilor și obiectivelor proprii categoriilor de subiecți;
- b) răspunde cerințelor de realizare a dezvoltării fizice și capacității, motrice în vederea satisfacerii solicitărilor proprii diferitelor profesii și menținerii îndelungate a unei bune condiții fizice;
- c) îmbină în mod echilibrat instruirea cu educația în vederea formării unei personalități complete evaluate și armonioase;
- d) este o componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv - educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții;
- e) cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato - funcțională, motrică și psihică;
- f) se reflectă ca un ansamblu de idei, norme și reguli, reunite într-o concepție unitară de organizare și aplicare la diferite categorii de subiecți;
- g) se constituie ca un ansamblu de forme de organizare care valorifică sistematic exercițiile fizice în scopul realizării obiectivelor sale;
- h) este un sistem complex de instrumente care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio-culturală;
- i) implică un sistem de mijloace, metode, forme de organizare cu caracter mixt, care vizează dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, capacitatea de efort, într-o sinteză a acțiunii multilaterale a acestei activități;
- j) se constituie ca o necesitate pentru toți indivizii societății și în special pentru cei cu nevoi speciale (cu diferite tipuri de deficiențe) [10, p.11].

O semnificație deosebită capătă dezvoltarea capacităților motrice pentru copiii de vârstă mare 5-7 ani, important fiind asigurarea pedagogică a unui nivel suficient de dezvoltare a capacităților de viteză, forță, rezistență, coordonare a mișcărilor, atât de necesare executării unui șir de mișcări complexe.

În procesul educației fizice preșcolarilor li se formează și valori morale, calități și capacități motrice, intelectuale, estetice, atitudine grijulie față de sănătatea proprie, priceperi și deprinderi aplicative, cunoștințe despre propriul organism.

Procesul de educație fizică a preșcolarilor reprezintă interacțiunea aspectului psihologic, anatomo-fiziologic a preșcolarului în activitatea motrică sistematică. În baza acestei idei față de conținutul educațional se înaintează respectarea unor principii (fig.1.1).



Figura 1.1. Principiile educației fizice a preșcolarilor [2, p.4]

1. *Principiul dezvoltării armonioase a copilului.* Educația fizică se sprijină pe legitățile naturale de dezvoltare fizică, funcțională și psihică a copiilor de vîrstă preșcolară. Din aceste considerente activitatea motrice trebuie să se bazeze pe formarea unui spectru larg de priceperi și deprinderi vitale, personal și social importante în cadrul executării exercițiilor fizice.

2. *Principiul continuității.* Procesul de educație fizică să aibă conținut continuu de la an la an, fără pauze nereglementate între activitățile practice, asigurînd garanția formării treptate a calităților și capacităților preșcolarului, luîndu-se în considerație interesele, aptitudinile și particularitățile anatomo- fiziologice și psihologice de vîrstă.

3. *Principiul funcționalității.* Metodologia educației fizice, călirea organismului, masajul să repereze pe un suport științific.

4. *Principiul umanizării.* Relațiile interpersonale în procesul de educație fizică „educator-copil”, „copil-copil” și „copil-educator” să se bazeze pe cooperare și echitate umană [2].

Curriculumul de educație fizică pentru preșcolari include elemente care, din punct de vedere științific, îl întregesc ca fenomen educațional, acordându-i caracter și funcții complexe, și conține trei compartimente: cunoștințe; calități și capacități, atitudini. Acestor compartimente le corespund obiectivele generale și de referință, conținuturile didactice și sugestiile de evaluare. Copiilor, pe parcursul activităților motrice, educatorul le formează unele cunoștințe generale și speciale, calități motrice și funcționale, educă calități morale de personalitate, volitive și estetice - toate având scopul - dobândirea unui nivel optim de sănătate, de dezvoltare fizică și spirituală.

Competențele specifice prevăzute de curriculum, la educația fizică a preșcolarilor sunt:

1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism;
2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență;
3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric [5, p.17].

Obiectivele generale la educația fizică pentru preșcolari sunt:

- a) Formarea deprinderilor, calităților/capacităților psihomotrice și funcționale.
- b) Educarea calităților de personalitate și celor cognitive prin intermediul activității motrice în conformitate cu particularitățile de vârstă.
- c) Formarea trăsăturilor de comportament uman în cadrul ocupațiilor motrice.
- d) Dezvoltarea unor capacități creative și volitive la copii în procesul executării exercițiilor fizice.
- e) Dezvoltarea sferei emotive în procesul activității motrice.
- f) Formarea motivației practicării sistematice a exercițiilor fizice în regimul zilei.
- g) Fortificarea și menținerea atitudinii grijului față de sănătatea organismului propriu.

- h) Formarea sentimentului estetic și a ținutei corecte a organismului.
- i) }mbogățirea vocabularului terminologic inițial în domeniul educației fizice, anatomiei, fiziologiei organismului uman [2, p.5].

1.2. Profilul psihopedagogic al preșcolarilor

Preșcolăritatea aduce schimbări importante în viața copilului, atât în planul dezvoltării somatice, cât și în a celei psihice, dar și în ceea ce privește planul relațional. Marea majoritate a copiilor sunt cuprinși în învățământul preșcolar, cadrul grădiniței depășind orizontul restrâns al familiei și punând în fața copiilor cerințe noi, mult deosebite față de cele din familie și mai ales de cele din etapa anterioară. Aceste diferențe de solicitări antrenează după ele, pe de o parte, diversificarea conduitelor sale. Modul dezvoltării psihice îl va constitui însă adâncirea contradicțiilor dintre solicitările externe și posibilitățile interne ale copilului, dintre dorințele, aspirațiile, interesele copilului și posibilităților lui de a și le satisface. Toate aceste contradicții sunt nu numai punct de plecare, dar și factori acceleratori ai dezvoltării explozive a compartimentelor copilului, a diferențierii și individualizării acestora, a socializării treptate, dar sigure, a copilului.

Stadiul copilului preșcolar se caracterizează prin transformări importante în planul dezvoltării somatice, psihice și relaționale. Majoritatea copiilor frecventează grădinița, cadru ce multiplică și diversifică relațiile cu cei din jur, lărgeste orizontul de cunoaștere al copilului, contribuie la adâncirea contradicțiilor dintre cerințele, solicitările externe și posibilitățile interne ale copilului. Această contradicție constituie chiar sursa dezvoltării psihice [4, p.63].

Activitatea dominantă a acestei etape rămâne jocul, dar el este corelat din ce în ce mai mult cu sarcini de natură instructiv-educativă, cu elemente ale muncii și creației. Toate acestea favorizează complicarea și diferențierea treptată a proceselor cognitiv-operaționale ale preșcolarului, schimbarea atitudinii față de mediul înconjurător, extinderea relațiilor cu cei din jur, făcându-l apt ca la vârsta de 6/7 ani să pășească într-o nouă etapă, cea a școlarității.

Procesele senzorial- perceptive se dezvoltă și se perfecționează în strânsă legătură cu procesul de creștere și maturizare, cu noile schimbări din cadrul activității și al planului relațional al copilului cu mediul natural social. La vârsta preșcolară segmentul periferic al analizatorilor este format. Dezvoltarea în continuare a sensibilității acestora și discriminarea tot mai precisă a însușirilor obiectelor și fenomenelor sunt consecința dezvoltării și perfecționării activității centrale, corticale a analizatorilor, a participării active a celui de-al doilea sistem de semnalizare la activitatea de analiză și diferențiere [23, p.52].

Sensibilitatea tuturor analizatorilor se adâncește și se restructurează, dar cea auditivă și vizuală au cea mai mare pondere. În general, în jurul vârstei de 5 ani, preșcolarii diferențiază și denumesc culorile fundamentale ale spectrului, precum și pe cele intermediare. Sensibilitatea tactilă, se dezvoltă în strânsă legătură cu cea chinestezică prin contactul cu obiectele, fiind totuși subordonată văzului și auzului. Se dezvoltă, de asemenea, și celelalte forme de sensibilitate: olfactivă, gustativă, chinestezică, proprioceptivă.

Golu M. a menționat că cunoașterea complexă a diversității obiectelor și fenomenelor se realizează prin intermediul percepțiilor care subordonează și integrează senzațiile, detașându-se, individualizându-se, în raport cu cele ale antepreșcolarului. Astfel, deși încărcate încă afectiv și situațional, percepțiile se vor desprinde treptat de particularitățile concrete ale situațiilor și do semnificațiile afective, centrându-se mai mult pe obiect, pe caracteristicile lui reale, obiective [6, p.69].

Se organizează și se perfecționează și unele forme complexe ale percepției: *percepția spațiului, a timpului, a mișcării*. Astfel, reflectarea însușirilor spațiale ale obiectelor implică interacțiunea mai multor modalități senzoriale (vizuală, tactilă, chinestezică), iar detașarea însușirilor semnificative este facilitată și de dirijarea și întărirea verbală. Treptat, copilul poate percepe succesiunea în timp a unor evenimente și durata desfășurării lor, un rol important avându-l acțiunile practice, jocurile organizate, programul activităților instructiv-educative din grădiniță.

La preșcolar, *reprezentările* au un caracter intuitiv, situativ și sunt încărcate de elemente concrete, particulare. Paralel cu reprezentările memoriei se dezvoltă și reprezentările imaginației. Funcția cognitivă a reprezentărilor se dezvoltă mai ales după vârsta de 4 ani facilitând procesul înțelegerii, coerența vieții psihice, dându-i posibilitatea preșcolarului să poată trăi mental trecutul și viitorul în prezent, realul și imaginarul în acțiune. În formarea reprezentărilor cuvântul are o funcție reglatoare, ajutând la desprinderea unor însușiri mai importante ale obiectelor, la sporirea clarității și stabilității lor, la reactualizarea experienței trecute și integrarea ei în cea prezentă sau chiar în cea viitoare [24, p.65].

Referitor la *intelect*, Șchiopu U., Verza E. susțin că cuprinde un sistem de relații, activități și procese psihice superioare (inteligentă, gândire, memorie, imaginație, limbaj) în cadrul căruia gândirea constituie procesul psihic central, care orientează, conduce și valorifică toate celelalte procese și funcții psihice [22, p.42].

Preșcolăritatea este considerată astfel ca o perioadă de organizare și pregătire a dezvoltării gândirii, desăvârșirea operațiilor concrete având loc între 7/8 ani și 11/12 ani. Progrese înregistrează toate *procesele memoriei* (memorarea, păstrarea, reactualizarea), cât și calitățile acestora (volumul, rapiditatea înlipăririi, durata păstrării etc.). Cu toate acestea, cercetările efectuate au evidențiat și unele caracteristici ale memoriei preșcolarului, precum: caracterul nediferențiat, difuz; caracterul incoerent, nesistematic; caracterul concret, plastic, intuitiv; caracterul pasiv, neintenționat în memorarea și evocarea unor fapte în mod spontan [23, p.55].

Imaginația devine mai activă și mai intențională, crește activitatea de prelucrare analitico-sintetică a reprezentărilor, procesul imaginativ fiind stimulat de joc, activitățile obligatorii și liber-creative, de îndrumarea părinților și a educatoarei.

Se consideră că *motivele învățării* (care apar la vârsta preșcolară mijlocie) se formează mai întâi în procesul de efectuare a unor acțiuni practice concrete, organizate cu copiii, activitățile din grădiniță reprezentând o etapă necesară în constituirea motivelor învățării școlare. Motivația la vârstă preșcolară prezintă o structură destul de simplă, arc caracter predominant afectiv, situativ și de perspectivă

imediată, instabilitate, trăsături determinate de particularitățile psihologice ale vârstei respective [6, p.86].

Preșcolăritatea reprezintă *stadiul apariției și începutului organizării voinței*, ca formă complexă de reglaj psihic. Capacitatea de a-și dirija activitatea se dezvoltă o dată cu funcția reglatoare a limbajului: prin intermediul limbajului intern, copilul își dă singur comenzi cu privire la declanșarea sau frânarea unor mișcări sau acțiuni simple. Motivația devine unul dintre factorii importanți ai susținerii voinței, dezvoltarea acesteia contribuind totodată la dezvoltarea și educarea voinței sale. Preșcolăritatea reprezintă perioada formării inițiale a *personalității*. Cele mai importante achiziții ale personalității în preșcolăritate sunt: extensia Eului, formarea conștiinței morale, socializarea conduitei.

Însușirea limbii materne are o importanță deosebită în formarea personalității preșcolarului. Dacă la începutul vieții copilului procesele de cunoaștere se desfășoară în exclusivitate prin contactul nemijlocit cu obiectele, la vârsta preșcolară aceasta se realizează prin intermediul cuvântului. Pentru cei mici există o relație directă între experiența concretă și înțelegerea ideilor abstracte. Cuvântul îl ajută pe copil să gândească, să analizeze, să clasifice, să compare, să opereze cu noțiuni, să descifreze lumea înconjurătoare, să cunoască realitatea. Forma specifică a comunicării în perioada preșcolară este cea a *limbajului oral* prin care se realizează, în primul rând, comunicarea și cunoașterea [3, p.120].

Vârsta preșcolară constituie o perioadă în care se produc însemnate schimbări în viața afectivă a copilului. Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Ele ocupă un loc important în viața copilului și exercită o puternică influență asupra conduitei lui.

Cercetările din domeniul psihologiei dezvoltării au dovedit faptul că nu este suficient să dezvoltăm abilitățile intelectuale ale copiilor. Studii care au urmărit copii începând cu primii ani de viață și până la vârsta adultă au indicat faptul că abilitățile copiilor de a-și conștientiza trăirile emoționale, de a le gestiona în mod adecvat sau

de a-și face prieteni, sunt cel puțin la fel de importante ca și abilitățile intelectuale (inclusiv pentru reușita la școală).

În cadrul interacțiunilor zilnice, copiii își dezvoltă și optimizează abilitățile socioemoționale. Ei învață [13, p.8]:

- Abilități necesare pentru a lega prietenii (de exemplu cum să se alăture altor copii care se joacă, cum să ceară și să împartă jucăriile, cum să ofere ajutor altora, cum să își ceară scuze etc.);
- Să își înțeleagă emoțiile – să identifice și numească emoțiile proprii și ale celorlalți, să le lege de contextele în care apar în mod tipic (de exemplu bucuria la primirea unui cadou, supărare atunci când ne doare ceva etc);
- Să își gestioneze furia (învățând să și-o conștientizeze și să folosească metode simple pentru a și-o controla);
- Să își rezolve problemele apărute în interacțiunea cu ceilalți (să își definească problema, să caute și să aleagă soluții adecvate).

Manifestarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară este remarcată de Vygotsky L. și urmașii săi. Pentru prima dată, Vygotsky L. a considerat unitatea emoțiilor și a intelectului ca o „*generalizare a experiențelor*”, „*o generalizare afectivă*” sau ca o „*logică a sentimentelor*”. Esența acestui fenomen este că, conform observației lui Vygotsky L., în acțiunile unui preșcolar, apare un moment intelectual, care este cuprins între experiență și un act direct, care este exact opusul acțiunii naive și imediate caracteristice unui copil. Un copil, care trece printr-o criză de șapte ani, începe să fie conștient de experiențele sale. Vygotsky L. a numit-o „*experiență semantică*” [25, p.377]. Conform lui Vygotsky L., datorită generalizării experiențelor sau a intelectualizării afectului, copilul are relații atât de noi cu sine care erau imposibile înainte de generalizarea experiențelor [ibid, p. 379]. În plus, copilul are și o luptă internă, adică contradicția experiențelor.

Problema unității inteligenței este considerată de Vygotsky L. ca piatră de temelie a teoriei dezvoltării mentale a copilului. Cu toate acestea, această unitate se manifestă ca o dinamică, mai degrabă decât o relație stabilă de afectare cu inteligența. Vygotsky L. consideră că procesele mentale se regăsesc în primul rând

în interacțiunea cu alte persoane. Rezultatele acestei interacțiuni sunt apoi interiorizate și încorporate în fluxul de gândire [25, p.90].

Zaporojeț A. susține că , la vârsta preșcolară, anticiparea emoțională apare ca urmare a orientării interne a activității și cercetării copilului, care se formează pe baza interacțiunii sale practice cu realitatea din jur. În această activitate, se formează un sistem funcțional particular în care procesele afective și cognitive sunt combinate organic. Dezvoltând în acest sistem, emoțiile „intelectualizează, devin inteligente, generalizate, anticipând” [26, p. 269]. Datorită acestui fapt, un copil de vârstă preșcolară nu poate doar să-și imagineze în avans, ci și să experimenteze semnificația acestei situații, acțiunile întreprinse și consecințele posibile ale acestora pentru ei și pentru alți oameni. Acest fenomen se numește „imaginație emoțională” în opinia lui Zaporojeț A. Cu ajutorul imaginației emoționale, un copil preșcolar, în contrast cu un copil mic, caută să facă ceva necesar, util nu numai pentru sine, ci și pentru semenii și adulții săi.

Sistemul osos, ligamentele, articulațiile contribuie la formarea ținutei corporale, poziției corpului în spațiu, posibilitatea componentelor ei de a se mișca în diferite direcții; oasele protejează corpul de lovituri și leziuni [2, p.12].

Dezvoltarea corectă și la timp a aparatului osos, a ligamentelor, articulațiilor asigură ținuta normală a corpului și dezvoltarea tuturor organelor și sistemelor de organe. Dacă coloana vertebrală este deformată, organismul gârbovit, iar laba piciorului plată se dereglează funcționarea principalelor organe, ceea ce poate duce în continuare la îmbolnăvirea lor. La copii articulațiile sunt foarte mobile, ligamentele ușor se luxează, tendoanele sunt mai scurte și slabe decât la adulți și de aceea apare necesitatea de a contribui la osificarea corectă și la timp, formarea încovoielilor coloanei vertebrale, dezvoltarea boitei labei piciorului, fortificarea ligamentelor articulațiilor. O atenție deosebită trebuie acordată dezvoltării corecte în corelație cu componentele corpului (proporțiile), reglarea creșterii și masei oaselor.

Sistemul muscular contribuie la consolidarea diferitor părți ale corpului într-o anumită poziție și schimbarea acestor poziții, adică efectuează mișcări,

păstrînd echilibrul, totodată avînd funcția de protecție de la lovituri, vătămări, regenerarea sistemului osos, a organelor interne etc [20, p.58].

Mușchii se dezvoltă neuniform, ei sunt bogați în lichid și săraci în proteine și lipide. Iată de ce la preșcolari trebuie dezvoltate toate grupele de mușchi - a corpului, spatelui, abdominali, a membrelor inferioare și superioare, a labei piciorului, degetelor, gâtului, ochiului; mușchii și ligamentele tuturor organelor interne. O atenție deosebită trebuie acordată dezvoltării mușchilor dezdoitori. Dacă mușchii și ligamentele sunt dezvoltați la timpul cuvenit, atunci corpul devine estetic atrăgător, iar organele interne se situează în forma necesară și la locul cuvenit, ceea ce contribuie la funcționarea lor rațională. Așa ceva asigură și sănătatea corporală a copiilor.

Sistemul cardio-vascular începe să se formeze, să acționeze cu mult înaintea celorlalte sisteme de organe. Chiar la nașterea copilului sistemul circular atinge nivelul de maturitate. Vasele sangvine la copii sunt mai largi decît la maturitate în comparație cu masa corporală și de aceea presiunea arterială este mai scăzută și se compensează prin frecvența ridicată a contracțiilor cardiace. Și totuși, ritmul contracțiilor inimii poate fi dereglat, iar inima repede să obosească și nu întotdeauna poate să se acomodeze la schimbările prompte ce au loc în contracțiile inimii. Pulsul la preșcolari este foarte des - 140-160 contracții pe minut și abia la 7 ani este de 95-85. Iată de ce obiectivul principal în activitatea motrică este fortificarea mușchiului cardiac și a pereților vaselor sangvine (cit și a sistemului nervos central), influențînd forța afluxului de sînge spre inimă și ameliorarea ritmicității contracțiilor ei, capacității de a se acomoda la efortul fizic în schimbare [10, p.115].

Sistemul respirator

Reieșind din faptul, că căile superioare respiratorii la preșcolari, comparativ, sunt înguste și învelișul mucos a lor este bogat în vase limfatice și sangvine, în caz de condiții nefavorabile, se dilată, iar respirația se dereglează. Țesuturile plămînilor sunt foarte fine, iar mobilitatea cutiei toracice este limitată. Din cauza, că coastele sunt amplasate orizontal, iar musculatura respiratorie este dezvoltată slab, respirația devine frecventă și superficială (la vîrsta de 2-5 ani - 40-30 respirații pe minut).

Respirația superficială duce la stagnarea aerului în părțile prost ventilate a plămânilor. Ritmul respirației la copii, este instabil, ușor de derogat. Iată de ce apare necesitatea fortificării mușchilor respiratorii, dezvoltării mobilității cutiei toracice, contribuind la respirația aprofundată, ritmul de respirație stabil, majorând volumul vital al plămânilor; învățării copiilor să respire pe nas, pentru ca aerul să se încălzească, umezească și mai mult oxigen să ajungă în sânge. Respirația pe nas contribuie la excitarea mai bună a centrului de respirație din sistemul nervos central, intensificarea profunzimii respirației. Iar dacă copilul respiră pe gură aerul rece poate provoca suprarăcirea mucoasei rinofaringelui (migdalinele), a lor îmbolnăvire și, în afară de aceasta, în organism pot pătrunde microbi patogeni. Dar dacă copilul respiră pe nas, vilozitatea de pe învelișul mucos reține colbul din aer și microbii, curățându-1 [11, p.82].

Sistemul nervos. După naștere sistemul nervos al copilului încă nu este apt de a îndeplini numeroase funcții. Este mai bine dezvoltat sistemul nervos vegetativ, iar copiilor le este specific echilibru insuficient a proceselor de excitare și inhibiție, a lor mică mobilitate, prevalează excitația asupra inhibiției. Iată de ce la preșcolari este necesară perfecționarea proceselor nervoase, dezvoltarea inhibiției active, a analizatorului de mișcare, a organelor de simț.

La vârsta de 1-6 ani este slab format procesul de termoreglare, ceea ce provoacă necesitatea de a mări rezistența organismului față de condițiile nefavorabile ale mediului ambiant (temperatura scăzută sau ridicată a apei, a aerului; influența razelor solare), adică, călirea organismului.

1.3. Conținutul educației fizice la preșcolari

La vârsta preșcolară, copiii trebuie să-și formeze variate priceperi și deprinderi motrice; să-și dezvolte calitățile motrice; să-și formeze ținuta corectă și deprinderi igienice; să însușească unele cunoștințe speciale din domeniul activității motrice. Priceperile și deprinderile motrice se formează ușor la micuți, de exemplu, *mersul, alergarea, cățărarea, mersul pe trotinetă, pe tricicletă etc.*

Exercițiile fizice executate corect influențează pozitiv formarea mușchilor, ligamentelor, tendoanelor, articulațiilor, aparatului osos. Dacă copilul poate efectua liber exercițiile fizice, atunci influențează eficient sistemul cardio-vascular și respirator, contribuie la dezvoltarea calităților motrice. Deprinderile motrice bine formate ajută copilul în activitatea de joc (să sară, să alerge, să se eschiveze de la cel ce vrea să-l prindă etc) [15, p.66].

Priceperile și deprinderile motrice formate la copii până la vârsta de 7 ani reprezintă fundamente de bază pentru perfecționarea lor în școală. Astfel copiii ușor însușesc exercițiile fizice mai complexe. Preșcolarilor trebuie formate deprinderi să execute exerciții de front și formație, exerciții de dezvoltare fizică generală. Trebuie învățați să joace tenis de masă, badminton, fotbal etc după reguli simplificate.

Preșcolarilor trebuie formate așa calități ca: forța, rezistența, îndemânarea, viteza, simțul ritmului și a echilibrului, aprecierea distanței din ochi.

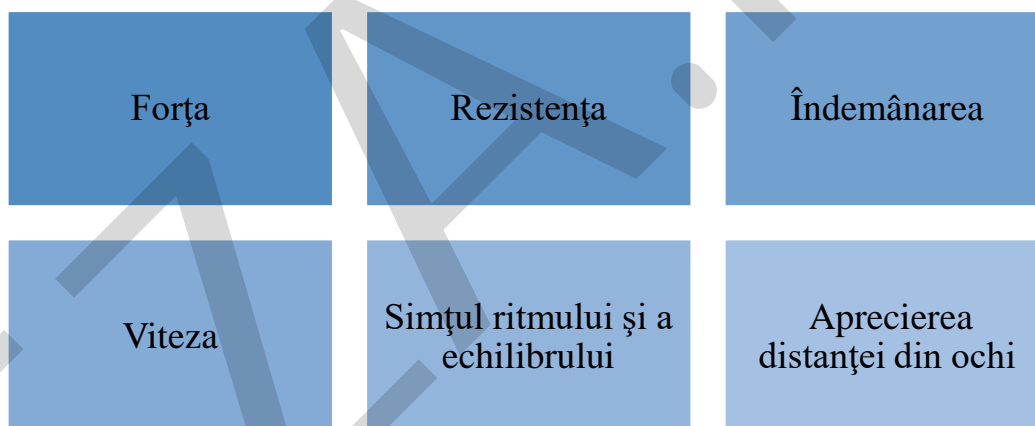


Figura 1.2. Calitățile formate la preșcolari la educația fizică [2, p.14]

Toate aceste calități sunt foarte importante pentru ca copilul să poată alerga, merge, sări, arunca etc. activități ce contribuie la formarea armonioasă a corpului și a funcțiilor tuturor organelor lui. Dacă copilul este puternic, iute în mișcări, îndemnatic el va putea sări, arunca, alerga mai repede, ceea ce formează încrederea în forțele personale și hotărârea în acțiuni.

Rezistența. Această calitate permite copiilor, fără a obosi, să execute diferite exerciții fizice, să meargă, să alerge la distanțe mici, să execute acțiuni de muncă intelectuală mai îndelungată, el este mai rezistent și la diferite maladii [16, p.78].

Aprecierea distanței din ochi. Demonstrează, că copilul apreciază bine distanța din ochi, dacă el poate nimeri în țintă cu obiectul aruncat, respectă direcția alergării etc.

Ținuta corectă. Unul din obiectivele principale ale educației fizice a preșcolarilor este formarea la ei a ținutei corecte a corpului în timpul mersului, alergării, sederii. Ținuta corectă este importantă pentru ca organele interne și sistemele organismului să funcționeze normal. Ea depinde de dezvoltarea oportună a aparatului osos și muscular.

Atât în grădiniță, cât și în familie o atenție deosebită trebuie să se atragă formării la copii a deprinderilor de igienă personală și socială, de ce, în mare măsură, depinde sănătatea (spălarea mâinilor, folosirea de WC înainte de practicarea exercițiilor fizice, grija față de curățenia pielii corpului, hainelor, încălțăminteii, jucăriilor, locuinței etc).

Copiilor de vârstă preșcolară li se pot forma și unele cunoștințe despre influența exercițiilor fizice asupra organismului (cu atât mai mult că ei fiziologic tind spre mișcare).

Cunoștințele pot fi despre condițiile igienice și activitatea motrică, factorii naturali și influența lor asupra organismului, munca fizică, reacția inimii și a plămânilor la mișcările active. Se pot forma și cunoștințe elementare privind cerințele față de executarea corectă a exercițiilor fizice, despre ținuta corectă și incorectă, normele igienice personale. Copiii trebuie să cunoască și denumirile diferitor părți ale organismului, direcțiile executării exercițiilor fizice (în sus, în jos, înainte, înapoi, spre spate, în lateral, la dreapta, la stînga etc.), denumirea și destinația utilajului folosit în activitatea motrică, regulile de păstrare și îngrijire a lui, a îmbrăcămintei și încălțăminteii etc.

Începând cu vârsta fragedă la copiii preșcolari se pot forma deprinderi de a respecta strict regimul zilei, se poate educa și necesitatea de a executa exerciții fizice în fiecare zi, de a le practica independent la grădiniță și la domiciliu cu ajutorul părinților. Este important ca copiii să execute *exerciții fizice și jocuri dinamice* în grup [15, p.88].

Organizarea, desfășurarea corectă a activităților motrice contribuie la formarea la copii și a calităților morale, intelectuale, estetice, educarea hărniciei. Se crează condițiile pentru educarea calităților pozitive de personalitate (a fi ordonat, disciplinat, independent, activ, onest, isteț, grijuliu față de utilajul sportiv, responsabil), a calităților volitive (curajul, fermitatea, insistența în atingerea scopului, încrederea în forțele personale, stăpânirea de sine ș.a).

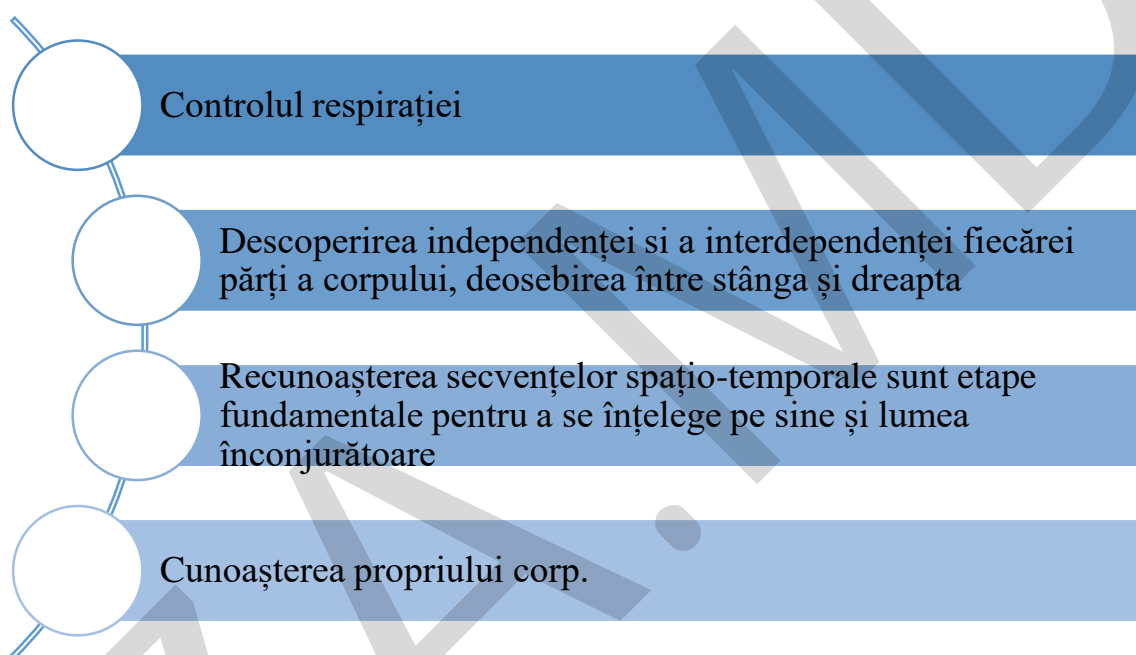


Figura 1.3. Obiectivele educației fizice în grădiniță [15, p.3]

Practicarea regulată a exercițiilor fizice de către copii sporește în mare măsură și educația intelectuală deoarece crează condiții optime privind activitatea normală a sistemului nervos central și a altor sisteme ale organismului, care, la rândul lor, susțin perceperea și memoria mai bună. În procesul educației fizice la copii se formează *gândirea, memoria, imaginația etc, au loc activități intelectuale - observația, comparația, analiza, sinteza, generalizarea* [15, p.4].

Atât educatorul, cit și părinții trebuie să tindă spre formarea la copii a emoțiilor pozitive, ceea ce creează viață și bucurie de viață, insistență de a înfrunta stările psihice negative. Așa ceva este necesar din cauza, că emoțiile pozitive influențează binefăcătoare funcțiile tuturor organelor și sisteme lor organismului asupra formării mai rapide a priceperilor și deprinderilor motrice.

În timpul executării exercițiilor fizice se educă la copii capacitatea de a recepta, a simți, a înțelege și a aprecia corect ce este frumos, elegant, expresiv în mișcări, poză, ținută, frumusețea îmbrăcămintei, utilajului sportiv, mediului ambiant, se formează tendința de comportament corect; intrasigență față de totul ce este brutal în acțiuni, cuvinte și fapte.

Practicarea sistematică a exercițiilor fizice contribuie la însușirea rapidă a procedeelelor de muncă, formarea capacităților de a confecționa și prepara utilaj simplu (săculețe cu nisip, bastoane de gimnastică, corzi etc.), a îngriji de el, de sala de joc, a duce în ordine și distribui utilajul sportiv pe teren, a se autodeservi (îmbrăca, încălța, dezbrăca, descălța).

Un loc deosebit în educația fizică a preșcolarilor îl ocupă **jocurile dinamice**. Un element important aici îl constituie disciplina bazată pe respectarea anumitor reguli. Însă trebuie de ținut minte că disciplina este antagonistul libertății și are o funcție dublă: una - contribuie la formarea stăpânirii de sine, tăriei de caracter și a doua - poate distruge independența, spiritul de inițiativă, poate transforma copilul într-o ființă neputincioasă. Iată de ce disciplina în joc, în activitatea de toate zilele nu trebuie exagerată.

2. ROLUL JOCURILOR DINAMICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ A PREȘCOLARILOR

2.1. Caracteristica pedagogică a jocurilor dinamice

În procesul educației fizice a elevilor, **jocurile dinamice** ocupă un loc însemnat, fiind mijloace eficiente prin intermediul cărora se realizează obiective referitoare la formarea / dezvoltarea competențelor / și subcompetențelor specifice educației fizice. Jocurile dinamice folosite la lecțiile de educație fizică au diverse conținuturi și modalități de organizare. Conform conținutului, modului de organizare, numărului de participanți, locului de desfășurare unii specialiști clasifică jocurile, în general, în trei grupe:

- 1) Jocuri dinamice cu diverse subiecte generale.
- 2) Jocuri dinamice pregătitoare, care au scopul de a pregăti copiii pentru practicarea diferitor genuri de jocuri sportive (baschet, volei, fotbal, handbal etc.).
- 3) Jocuri sportive care au anumite particularități de desfășurare, reguli precise, diferite procedee tehnico-tactice [7, p.4].

Jocurile dinamice oferă multiple posibilități de formare, perfecționare a diverselor deprinderi motrice: mers, alergări, sărituri, aruncări, prinderi, cățărări, escaladări, echilibru, totodată contribuind la dezvoltarea calităților motrice de bază (forța, viteza, rezistența, îndemânarea), concomitent afectând și starea emoțională a elevilor. Jocul presupune cooperare, colaborare cu coechipierii, acordarea ajutorului reciproc etc. Situațiile plăcute sau mai puțin plăcute, care apar în timpul desfășurării jocurilor, influențează diferit asupra copiilor. Emoțiile și sentimentele sunt proprii fiecărui elev, dar în aceeași timp comune echipei din care acesta face parte.

Manifestarea independenței în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cadrul în care elevii stăpânesc un arsenal larg de priceperi / deprinderi, au calități motrice bine dezvoltate, sunt instruiți corect cum să acționeze conform anumitor reguli. Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie organizat în așa fel ca să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, capacitățile

de anticipare și generalizare a situațiilor de joc. Inițiativa și independența în rezolvarea diferitelor situații întâlnite pe parcursul jocului stimulează dezvoltarea unor procese cognitive și psihice importante: gândirea, judecata, atenția etc. Jocurile dinamice nu permit o dozare precisă a efortului fizic ca în atletism sau gimnastică. În timpul jocului, unii elevi participă foarte activ, alții — sunt mai reținuți din cauza volumului redus al capacităților motrice pe care le posedă sau a interesului față de conținutul jocului concret.

Jocul dinamic este o activitate complexă, emoțională ce include variate mișcări, care se execută în diverse situații și condiții, cu reguli stabilite orientate spre un rezultat final.

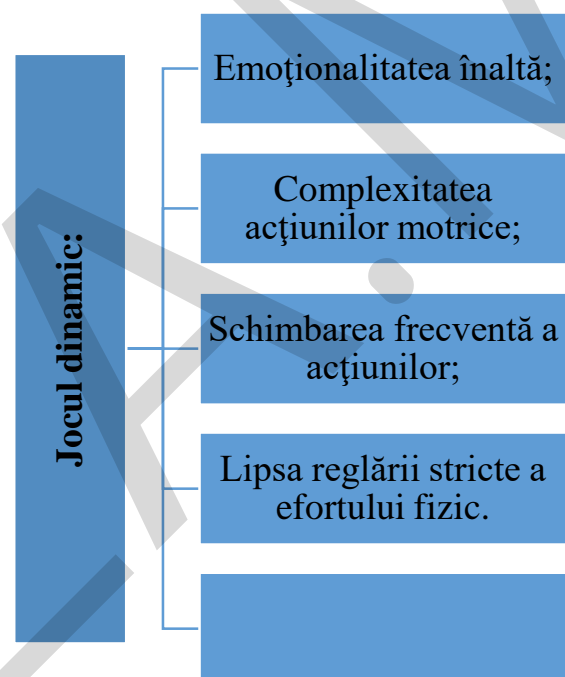


Figura 2.1. Particularitățile specifice ale jocului dinamic [10, p.57]

Jocul dinamic diferă de celelalte exerciții fizice prin specificul organizării și dirijării acestuia. În cadrul jocului apare necesitatea de a acționa și a lua decizii repede în condiții schimbătoare, manifestând astfel de calități fizice ca îndemânarea, viteza. Respectarea regulilor de joc asigură educarea calităților morale, ajutorului reciproc, disciplinei, etc. În cadrul jocului copii au posibilitatea de a manifesta sine stărnica în ceea ce privește alegerea acțiunii, ingeniozitate, istețime. Particularitățile sus menționate permit de a utiliza jocul dinamic ca mijloc important de educație fizică.

O clasificare detaliată a jocurilor dinamice se bazează pe divizarea acestora conform acțiunilor motrice. Din acest punct de vedere deosebim jocuri:

- de imitație a unor mișcări, procedee, acțiuni motrice;
- dominate de alergări la distanțe scurte;
- cu înfruntarea obstacolelor;
- în care se folosesc diverse obiecte (mingea, bastonul, etc.);
- cu opunerea rezistenței;
- de orientare la diferite semnale auditive și vizuale [7, p.5].

Decizia alegerii unui sau altui joc este determinată de scopul urmărit și condițiile desfășurării acestuia. Pentru fiecare categorie de vârstă școlară sunt caracteristice aceleași particularități metodice de desfășurare a jocurilor. Copiii de vârstă preșcolară se deosebesc printr-o mobilitate sporită parvenită din necesitatea biologică de a se mișca în permanență, însă este foarte important de reținut în momentul alegerii jocului că organismul elevilor de vârstă școlară mică nu este pregătit pentru eforturi fizice îndelungate. Copiii repede se istovesc. De aceea jocurile nu trebuie să fie foarte îndelungate, totodată având pauze suficiente de odihnă.

Indiferent de vârsta copiilor, la alegerea jocului dinamic, educatorul trebuie să ia în considerație următoarele:

- ✓ subcompetența psihomotrice care urmează să fie formată /dezvoltată prin intermediul jocului;
- ✓ caracterul jocului în procesul educațional;
- ✓ conținutul didactic al jocului (diversitatea procedeelelor și acțiunilor motrice de bază ale jocului);
- ✓ mărimea efortul fizic și intensitatea psihică și emoțională a jocului;
- ✓ efectivul elevilor după vârstă, sex și pregătire fizică;
- ✓ locul și condițiile de desfășurare a jocului, inventarul și utilajul necesar;
- ✓ modalitățile de organizare a activității elevilor în timpul jocului [3, p.45].

În procesul jocului copiii trebuie nu doar să se joace, ci prin joc să-și dezvolte calitățile motrice, să perfecționeze conștient tehnica executării unor procedee și

acțiuni motrice, să-și îmbogățească propria experiență motrice. Fie trebuie învățați să aplice în mod conștient procedeele însușite în diferite condiții care mereu sunt schimbătoare (de exemplu jocul: „Lupul și căprioarele”). Multe jocuri dinamice se pot cu acompaniament muzical, în care sunt determinate din timp ce de la un acord muzical la altul. Acordurile și accentele în melodii sen esc drept semne pentru începere, finalizate sau pentru o anumită altă etapă a jocului. Jocurile: „*Serpentine muzicale*”, „*Găsește obiectul*”, „*Când am fost noi la pădure*” și altele pot fi desfășurate fără muzică, însă însoțite de cânt. Muzica și cântul nu numai armonizează jocul, dar și creează premise suplimentare pentru educarea sentimentului de prietenie. La desfășurarea unui joc cunoscut pedagogul trebuie să amintească copiilor conținutul și regulile lui, dar e mai bine dacă acest lucru o să-l facă înșiși copiii. Pentru a menține interesul copiilor față de joc și dorința de „a juca data viitoare”, pedagogul nu trebuie să exerseze unul și același joc mult timp [20, p.58].

Pe parcursul desfășurării jocului, pedagogul își va alege un loc potrivit de unde va putea observa tot demersul jocului, putând interveni la momentul oportun. O importanță deosebită se va acorda respectării regulilor de joc de către toți copiii. Jocurile trebuie să contribuie la educarea conștientă a disciplinei copiilor. Acest lucru se realizează prin respectarea regulilor de joc, lipsa acțiunilor de prisos, relații corecte dintre elevi etc. Pentru asigurarea unei ordine mai bune în timpul jocului, pedagogul poate să introducă și unele elemente speciale, care vor favoriza disciplina copiilor (lucru util în deosebi pentru desfășurarea jocurilor pe echipe). De exemplu, fiecare faptă neadecvată duce după sine la micșorarea punctelor acumulate de echipă. De pedagog depinde nu numai pregătirea jocului, dar și întregul proces de desfășurare a acestuia care influențează mult rezultatele lui. Pedagogul ia parte activă la joc. El conduce jocul, supraveghează, iar dacă este nevoie, joacă împreună cu elevii (în afară de jocurile cu elemente de competiție). El trebuie să arbitreze jocul în mod exact, obiectiv și cu tact, asigurând relații prietenești între preșcolari. Pedagogul trebuie să inspire încredere elevilor slabi și să atenționeze jucătorii care manifestă superioritate trufașă față de colegii mai slabi. În jocurile de echipă

condițiile trebuie să fie egale (schimbarea la timp a părților de teren, inventarului, numărul egal de curse, același timp acordat pentru jocul fiecărei echipe).

Jocurile dinamice se caracterizează printr-un conținut simplu și reguli minime (dar importante) și ușor de înțeles. Jocurile pot fi desfășurate și în spații reduse, nu necesită instalații complicate, contribuind la formarea și consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergări, aruncări, sărituri, cățărări, etc.), dezvoltarea unor calități motrice, (viteza de deplasare și de reacție, rezistența și îndemânarea etc.). Jocurile dinamice au o mare influență asupra formării și educării unor deprinderi, obișnuințe, calități morale și de voință ale preșcolarilor.

Pentru realizarea reperelor menționate, în organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice, trebuie respectate unele cerințe metodice, care vor permite atingerea obiectivelor urmărite în vederea formării / dezvoltării competențelor preșcolarilor. Aceste cerințe sunt următoarele [2, p.22]:

1. Conținutul jocului trebuie să corespundă particularităților somato - funcționale și psihice ale copiilor. Dacă jocul va fi prea ușor sau prea simplu, interesul preșcolarilor va fi scăzut, ei vor participa din obligație. Când jocul va fi prea complicat (din punct de vedere al structurii și efortului), depășind posibilitățile de înțelegere și executare ale copiilor, reacția va fi aceeași. Regulile jocului trebuie să fie înțelese și reținute de preșcolari.

2. Regulile jocului trebuie să fie stabilite astfel, încât să-i oblige pe copii să execute ansamblul de acțiuni care contribuie la realizarea obiectivelor stabilite. De exemplu, pentru jocul „Lupul și căprioarele”, regulile îl obligă pe copil să-și aleagă singur, conform posibilităților sale, locul pe unde trebuie să sară peste „râpă”, numai să nu fie prins de „lup”.

3. Crearea echipelor trebuie organizată astfel, încât acestea să fie apropiate după puteri. Nerespectarea acestui aspect va avea efecte negative în comportamentul copiilor.

4. Explicarea și demonstrarea jocului. Explicațiile educatorului trebuie să fie scurte, complete, să prezinte conținutul jocului, scopul urmărit, acțiunile pe care copiii trebuie să le realizeze, semnalele care vor fi date pe parcursul jocului (vizuale

și / sau auditive). Demonstrarea jocului se poate face concomitent cu explicarea lui direct de pedagog. În unele cazuri, jocul dinamic va fi demonstrat în întregime, în alte cazuri numai unele momente mai importante ale acestuia. În timpul explicației și demonstrației grupul trebuie organizat astfel ca să poată audia și urmări demonstrația.

5. În timpul desfășurării jocului, pedagogul trebuie să mărească cu atenție comportarea fiecărui copil, mai ales în jocurile cu contact direct cu adversarii (spre exemplu, jocurile: „La ursul din pădure”, „Labirintul”, „Urșii albi”, etc.). În timpul desfășurării jocului încurajările pedagogului, observațiile adresate celor care nu respectă regulile, precum și oprirea jocului pentru a aprecia critic importanța unor copii sau pentru a relua explicarea unor faze a jocului trebuie să reprezinte preocupări de bază pentru conducătorul jocului.

6. Finalizarea jocului poate fi și în afara timpului fixat inițial, aceasta depinde de gradul de angajare al copiilor. Jocurile nu trebuie să se : ruaiizate fără ca elevii să cunoască rezultatul final.

2.2. Jocuri dinamice folosite în educația fizică a preșcolarilor

Jocul „Moșul șchiop”

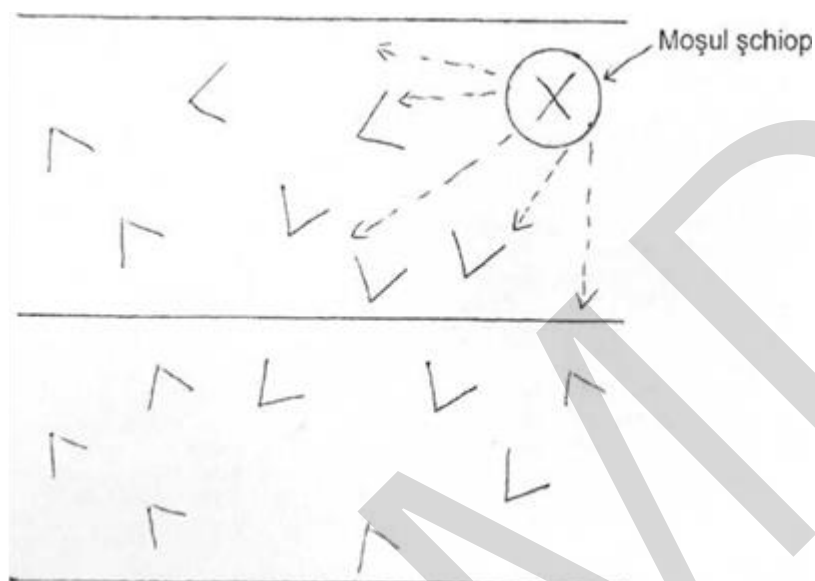
Jocul se desfășoară pe un teren limitat. Într-un colț se marchează un cerc cu diametrul de un metru „Casa moșului”). Toți copiii (în afară de „Moșul Șchiop”) se deplasează liber pe tot terenul, fără ca să iasă în afara lui, strigând în cor:

„Iese moșul din colibă,

Intr-un papuc și-ntr-o opincă!”

După ce se rostește cuvântul opincă, „Moșul șchiop” iese din bârlogul său (cercul - casa moșului) și șchiopătând de un picior, caută să prindă vre-un jucător în limitele terenului. Dacă izbutește, cel prins devine „Moșul șchiop” iar fostul „Moș” trece ca jucător de rând. Jocul se repetă până când cel puțin o jumătate de copii îndeplinesc rolul de „Moș șchiop”. De menționat că „Moșul șchiop” n-are voie să-și schimbe piciorul sau să se sprijine pe ambele picioare atâta timp cât timp se află în

joc. Dacă jucătorul este obosit, poate schimba piciorul doar deplasându-se din când în când prin cerc, de unde va porni din nou la prins [7].

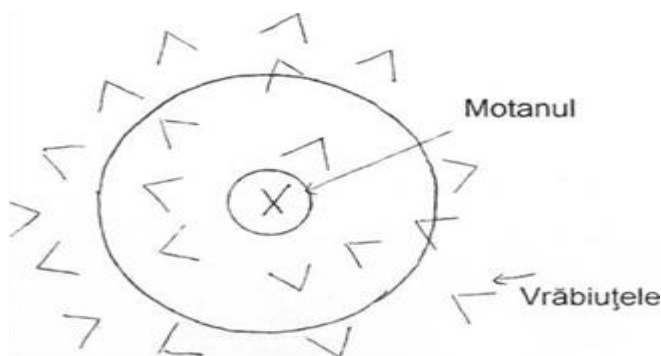


Concluzie: Jocul „Moșul șchiop” este un joc de o mobilitate mare care dezvoltă îndemânarea, viteza, rezistența, forța musculară și orientarea în spațiu. Jocul se desfășoară în etapa de bază a educației fizice sau în pauza de joacă etc.

Jocul „Vrăbiuțe săltărețe”

Pe terenul de joacă se desenează un cerc cu diametrul de 8- 10 metri. În mijlocul cercului se așează un jucător care îndeplinește rolul de „Motan”, prefacându-se că doarme. Copiii (vrăbiuțele) sar pe ambele picioare în cerc și în afara lui. „Motanul” se străduiește să prindă „Vrăbiuțe” numai atunci când acestea se află în cerc. După ce au fost scoase 3-4 vrăbiuțe este schimbat copilul care a îndeplinit rolul de „Motan” [15, p.12].

Regulă: „motanul” are dreptul să prindă vrăbiuțele când acestea se află în cerc.



Concluzie: Jocul este de o mobilitate mare, dezvoltă musculatura la picioare, articulațiile, ligamentele organelor interne, dezvoltă detenta.

Jocul „Vulpea somnoroasă”

Într-un colț al terenului se stabilește culcușul vulpii (un cerc sau un alt obiect pe care stă vulpea). În colțul opus, se află căsuța iepurașilor (bănci de gimnastică pe care sunt așezați „iepurașii”). La semnalul educatoarei (sirenă, lovitură din palme) „iepurașii” ies din căsuță imitând săritură acestora apropiindu-se de culcușul vulpii strigând:

*„Vulpea somnoroasă,
S-a închis în casă!”*

Vulpea trezită, aleargă către „iepurașii” care alergând se întorc rapid în casă urcând pe băncile de gimnastică. „Iepurașul” prins e scos din joc. Pot fi numite și mai multe vulpi.

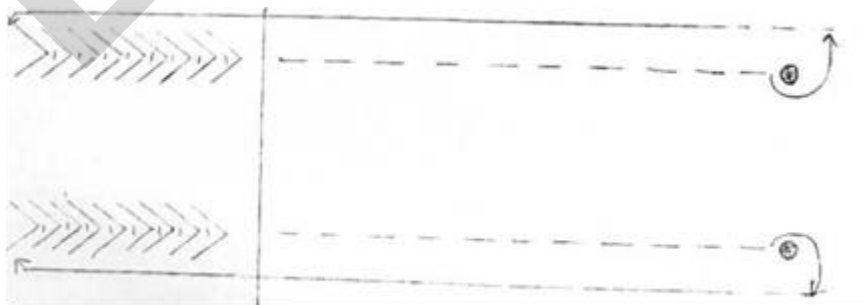
Regulă: copiii nu vor părăsi căsuța înainte de pronunțarea cuvântului „casă”.

Concluzie: Jocul este de o mobilitate mare și dezvoltă atenția, viteza de deplasare.

Jocul „Broscuțele”

Preșcolarii se împart în echipe egale cu același număr de jucători. Toți sunt în poziție ghemuit, primii fiind în spatele unei linii de plecare. La semnalul educatoarei, primii pleacă imitând săriturile broaștelor până la un punct fix (perete, un suport), îl ocolește și aleargă înapoi să-i dea startul următorului copil. Învinge echipa care finalizează prima [18].

Regulă: toți participanții trebuie să sară până la suport.



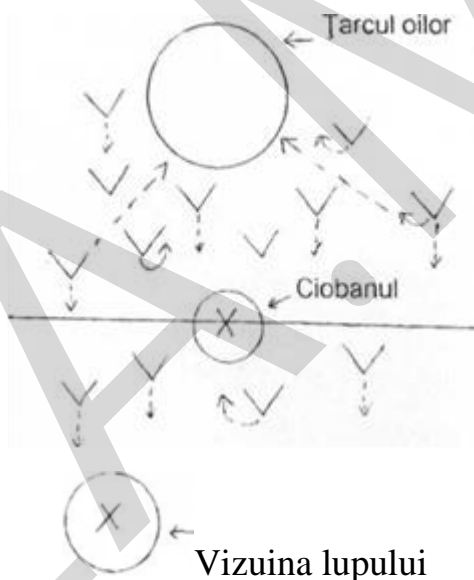
Concluzie: Jocul dezvoltă dibăcia, atenția, viteza, rapiditatea mișcărilor și are o influență benefică pentru articulațiile genunchilor.

Jocul „Lupul și oile”

Jocul se desfășoară pe terenul sportiv. Într-un colț al terenului se delimitează „țarcul oilor” (un cerc mare), iar în partea opusă - „viziuna lupului”. Conducătorul jocului, „Ciobanul” stă la mijlocul distanței dintre „țarc” și „viziuna lupului”. Când conducătorul spune, „oile”, acestea se răspândesc pe teren, iar când ciobanul anunță: „Fugiți că vine lupul”, toate „oile” aleargă înapoi în țarc. Cei prinși sunt numărați. Lupul care a prins cele mai multe „oi” este considerat Învingător [21].

Regula nr. 1. Conducătorul jocului anunță plecarea „lupului” numai după ce jucătorii s-au apropiat la 2 - 3 pași de viziuna „lupului”.

Regula nr. 2. Lupul se schimbă după 2-3 jocuri.



Concluzie: Acest joc este de o mobilitate mare, contribuie la ridicarea densității motrice solicitând efort fizic sporit. Dezvoltă viteza de reacție și de deplasare, orientarea în spațiu.

Jocul „Cosmonauții”

Jocul se desfășoară pe teren, participă tot efectivul grupei. Jucătorii se aranjează în formă de cerc, ținându-se de mâini și rostind cuvintele:

Ne așteaptă iuti rachete

Să zburăm către planete

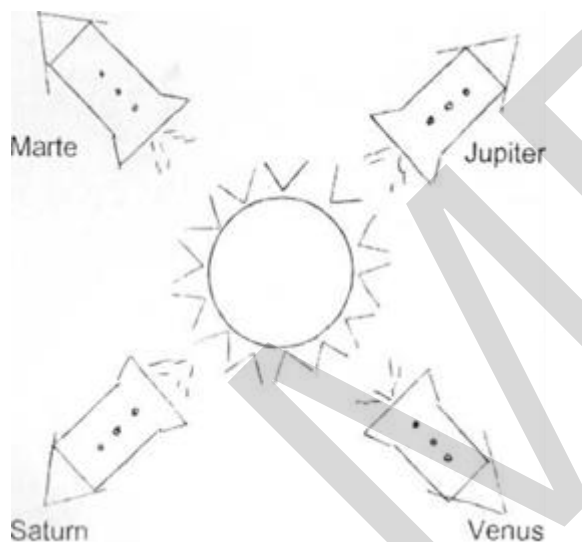
Și-mpreună sa zburăm

Înspre care o să vrem!

Dar o taină are jocul:

De-ntârzii ai pierdut locul!

După cuvântul „locul”, educatorul spune „câte 3!” sau „câte 4!” și copiii trebuie repede să se apuce de mâini câte 3 sau 4, cine rămâne fără loc acela a pierdut jocul.

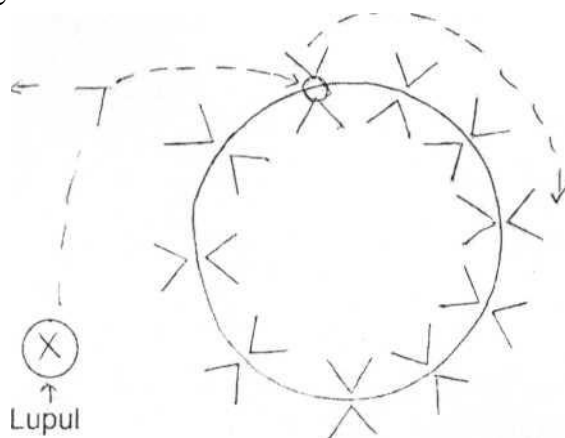


Conzluzie: acest joc este de o mobilitate mare, dezvoltă orientarea în spațiu, rapiditatea mișcărilor, dibăcia, atenția.

Jocul „Iepurele fără casă”

Jucătorii, în afara de doi, se aranjează în perechi într-un cerc (cu fața unul la altul), luându-se de mâini. Unul din jucătorii rămași este „iepurele”, iar al doilea - „lupul”. „Iepurele” salvându-se de urmărire, se aranjează în mijlocul unei perechi. Jucătorul la care „iepurele” stă cu spatele, devine „iepure fără casă” și, dacă lupul la atins pe acesta, ei își schimbă rolurile [15, p.26].

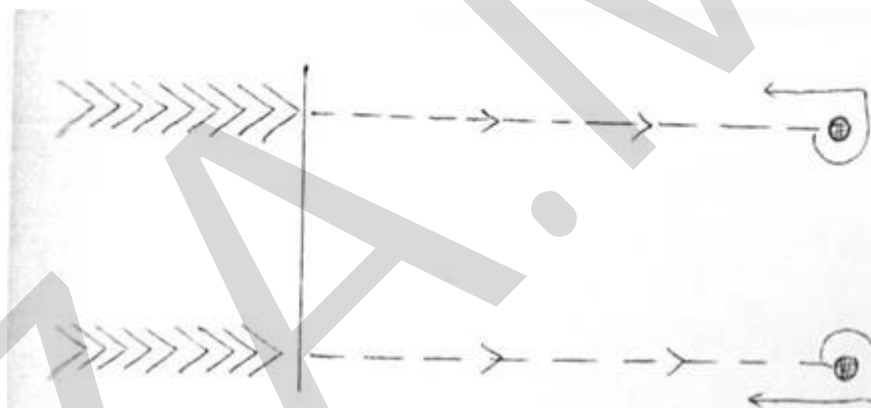
Iepurele



Concluzie: Jocul este de o mobilitate medie, dezvoltă atenția, viteza, orientarea în spațiu.

Jocul „Cursa într-un picior”

Copiii sunt așezați în 3 - 4 grupuri, în formație de coloană câte unul. Formațiile sunt aliniate la o linie de plecare. În fața fiecărei coloane la distanță de 3 - 10 m se pune o minge, un stativ etc. La semnal, grupa ținându-se cu mâna stângă pe umărul celui din față, iar cu dreapta ținând piciorul de glezna celui din față îndeplinește săritura pe un picior se deplasează înainte, până la obiectul din stabilit, ulterior apoi revenind la loc (sărind într-un picior). Echipa care execută cursa cel mai corect și mai repede este învingătoare. Traseul este parcurs la fiecare repetare cu alt picior.



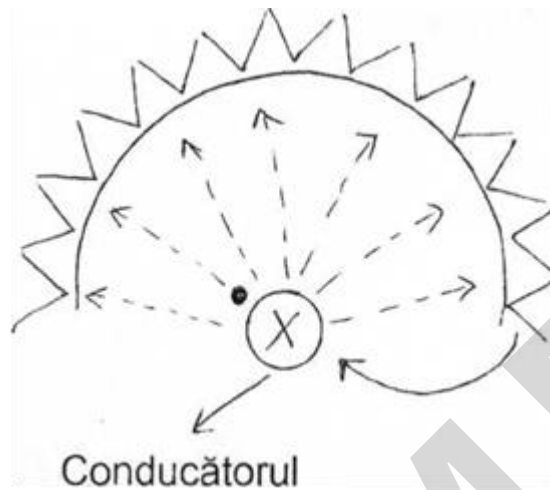
Concluzie: Jocul este de o mobilitate mare, contribuie la dezvoltarea detentei, musculaturii membrelor inferioare.

Jocul „Mingea conducătorului”

Toți copiii, cu excepția unuia, formează un semicerc. Copilul rămas este conducătorul jocului și se află în centrul semicercului, la 3-5 pași de copii. El transmite pe rând la fiecare copil mingea cu două mâini de la piept, iar acesta tot așa o transmite conducătorului.

După finalizarea transmiterilor, locul conducătorului îl ocupă primul jucător din flancul drept, care repetă același lucru. Astfel jocul continuă ca 5-6 copii să execute rolul de conducător.

Regulă: copiii vor efectua transmiterea numai prin procedeul anunțat



Concluzie: Jocul este de o mobilitate medie, contribuie la dezvoltarea rapidității mișcărilor, voinței, orientării în spațiu, coordonării mișcărilor.

Putem concluziona că jocurile dinamice contribuie la dezvoltarea deprinderilor motrice și ajută la formarea unor calități ca viteza, rezistența, îndemânarea, precizia mișcărilor, prezența de spirit, orientarea rapidă și sigură, stăpânirea de sine, perseverența, comportamentul disciplinat și altele. Ca urmare a mișcărilor executate în comun, jocurile dinamice prilejuiesc copiilor multe emoții pozitive, bucurii, satisfacții. În același timp, ele îi deprind pe preșcolari să acționeze laolaltă, să depună eforturi comune, să se bucure de succesele colectivului.

CONCLUZII

- a) Activitatea de educație fizică prezintă posibilități enorme pentru a forma la copii deprinderi de a respecta regimul zilei și de a ne obișnui să practicăm zilnic exercițiile fizice atât în cadrul activităților obligatorii, cât și la cele de sine stătătoare, în grădinița și acasă de a organiza jocuri cu alți copii.
- b) Obiectivele educației fizice în grădiniță sunt: controlul respirației, descoperirea independenței și a interdependenței fiecărei părți a corpului, deosebirea între stânga și dreapta, recunoașterea secvențelor spațio-temporale sunt etape fundamentale pentru a se înțelege pe sine și lumea înconjurătoare, cunoașterea propriului corp.
- c) Activitatea de educație fizică în grădiniță este o etapă importantă în dezvoltarea copilului preșcolar. Acesta se realizează prin exerciții și jocuri dinamice. Jocurile dinamice sau jocurile de mișcare, dirijate și îndrumate, constituie factori de bază în dezvoltarea armonioasă a organismului și întărește sănătatea copiilor.
- d) Pentru a asigura acumularea de către copii a experienței motrice, a menține interesul, a forma pricepere de a utiliza experiența acumulată în condiții noi, a realiza o gamă largă de obiective educaționale, este necesar de a modifica jocuri, de a crea variante noi.
- e) Particularitățile specifice ale jocului dinamic: emoționalitatea înaltă; complexitatea acțiunilor motrice; schimbarea frecventă a acțiunilor; lipsa reglării stricte a efortului fizic.
- f) Jocurile dinamice contribuie la formarea, dezvoltarea: capacității de a aprecia distanța din ochi; deprinderii de a recunoaște obiectele; istețimii intelectuale; capacității de a face concluzii; spiritului de observație; calităților volitive; disciplinarității. Jocurile dinamice constituie în procesul de învățământ, mijlocul cel mai accesibil care nu trebuie să lipsescă din nici o activitate de educație fizică, ele contribuind la dezvoltarea calităților fizice și morale, de voință și caracter, a spiritului de observație.
- g) Analizând condițiile organizării jocurilor dinamice, am evidențiat mai multe momente organizatorice, cum sunt: selectarea jocului, pregătirea către joc,

organizarea jucătorilor și explicarea jocului, distribuirea rolurilor, desfășurarea jocului, încheierea jocului, bilanțul.

- h) Jocurile dinamice înlesnesc trecerea reușită, fără dificultăți a preșcolarilor la procesul de instruire în școala primară. Totodată educatorul, părinții trebuie să știe, că copiii nu trebuie lipsiți și de jocurile ce le inventează ei și le servesc drept izvor de bucurie și plăcere. Pentru ca jocul să le aducă copiilor satisfacție el trebuie selectat conform dispozițiilor lor. Lipsirea copiilor de independență face jocul să piardă mult din forța sa instructiv-educativă, el poate deveni activitate tristă și respingătoare.
- i) Promovarea sistematică a jocurilor dinamice contribuie la dezvoltarea la copii a priceperii de a dirija cu acțiunile proprii, disciplinează corpul, adică le învață să acționeze cu o încordare diferită. Jocuri dinamice la fel prezintă un mijloc de dezvoltare și a calităților fizice, îi învață pe copii să acționeze cu o mare îndemnare, rapiditate; să respecte regulile, să se stăpânească pe sine.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educația fizică a copiilor. Metode și mijloace. Chișinău : Garuda Art, 1999. 363 p.
2. Boian I. Educația fizică a preșcolarului. Chișinău: Grafema Libris, 2009. 56 p.
3. Clichici V. ș.a. Educație Timpurie: dezvoltări curriculare. Chișinău: IȘE, 2018. 219 p.
4. Crețu T. Psihologia vârstelor. Iași: Polirom, 2016. 389 p.
5. Curriculum pentru educație timpurie. Chișinău : Lyceum, 2019. 128 p.
6. Golu P., Zlate M., Verza E. Psihologia copilului. București: Didactică și Pedagogică, 1995. 214 p.
7. Guțu V., Sava P., Leahu D. Jocuri dinamice și metodică predării în clasele primare și gimnaziale. Chișinău: Vizual Design, 2012. 124 p.
8. Hâncu B., Novac L. Bazele teoriei jocurilor dinamice și ierarhice. Note de curs. Chișinău: CEP USM, 2016. 126 p.
9. Ivanova O. Activitatea motrică a preșcolarilor. Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice : Materialele conf. șt. int. studentești, 19 apr. 2006, ed. a 10-a. - P. 40-44 .
10. Mihailov M. Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară. Bălți: „A. Russo”, 2012. 180 p.
11. Mitra Gh., Mogoș A. Metodică predării educației fizice. București: Stadion, 1982, 337 p.
12. Osochina T. Cultura fizică în grădinița de copii. Chișinău : Lumina, 1989. 218 p.
13. Pătrașcu D.A., Tocan M. Copii fericiți – adulți de succes. Inteligența emoțională se învață. Ghid metodologic de bune practici. Iași: Sfântul Ioan, 2017. 217 p.
14. Petcu G. Organizarea activităților distractive (Note de curs). Bălți : Presa univ. bălțeană, 2005. 152p.
15. Preja C. A. Didactica educației fizice și psihomotorii. Învățământul preșcolar și primar. Note de curs, 2014. 104 p.
16. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Bacău: „Alma Mater”, 2004, 338p.
17. Rotaru A. Educația fizică la preșcolari. Chișinău, 2010. 197 p.

18. Rotaru A., Marin E., Bojescu O. Jocuri dinamice. Chișinău: Lumina, 1993. 108p.
19. Rotaru A., Vizitiu L. Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare. Chișinău : Lumina, 1994. 218 p.
20. Săbău L., Drăgoi C. Educația fizică la preșcolari. București: Sport-Turism, 1989. 189 p.
21. Straliuc N. Educația fizică în grădinițe 5-7 ani. Chișinău: Lyceum, 2014. 128 p.
22. Șchiopu U., Verza E. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. București: E.D.P., 1995. 357p.
23. Vrânceanu M., Terzi-Barbaroșie D., Turchină T. [et al.]. 1001 idei pentru o educație timpurie de calitate. Ghid pentru educatori . Chișinău: Pro Didactica, 2010. 216 p.
24. Zlate M. Eul și Personalitatea. București: Trei, 1997. 348 p.
25. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка. М. : Педагогика, 2005. 228 с.
26. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: Психическое развитие ребенка. М., 1986. 311 с.
27. Филиппова С. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002, 336 с.

Cunoștințele preșcolarilor la educația fizică

La vârsta de 3-4 ani: să știe inventarul folosit în jocuri: mingea de baschet, volan, paleta de badminton; regulile elementare de joc.

La vârsta de 4-5 ani: să știe ce este panoul de baschet, coșul de baschet, plasa; plasa de joc badminton; regulile jocurilor de mișcare, repartizarea rolurilor.

La vârsta de 5-6 ani: să știe terenurile jocurilor de baschet, badminton, regulile jocurilor; repartizarea rolurilor în joc.

La vârsta de 6-7 ani: să conducă mingea cu o mână la baschet, să nu alerge cu mingea, să nu se atingă cu mâna de adversari; să numere punctele; la badminton: regulile de servire a mingii, regulile de primire a mingii, să calculeze punctele; la tenis de masă: regulile de servire, primirea și lovirea mingii, calcularea punctelor.

Să știe regulile de joc, să repartizeze rolurile; să pregătească inventarul și locurile de joc; să selecteze conducătorii în joc.

Cunoștințele se însușesc în cadrul jocurilor dinamice, festivităților sportive; în timpul activității motrice de sinestătător, în timpul excursiilor, plimbărilor.

Educatorul pregătește fișe cu desene a inventarului sportiv pentru a le pune întrebări copiilor, comparându-l cu inventarul din sală, de pe teren. Înainte de a învăța-executa un joc nou, copiii în timpul plimbărilor fac cunoștință cu inventarul ce îl vor folosi apoi în joc. Cunoștințele pot fi consolidate și în cadrul festivităților sportive. Copiii trebuie să însușească reguli de securitate în cadrul activităților cu exercițiile fizice.