|  |
| --- |
| **DEZVOLTAREA FIZICĂ, SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ** |
| **61 - 84 luni/ (5-7 ani)** |
| **a. DEZVOLTAREA FIZICĂ** |
| **Aspect specific** | **Reper**  | **Indicatori** | **Recomandări** |
| **Dezvoltarea motricității grosiere** | ***- să fie capabil să-și coordoneze mușchii mari ai corpului cu un scop al mișcării*** | * Merge și aleargă cu ușurință, coordonându-și armonios mișcările.
* Poziționează corpul și membrele în mod corespunzător pentru a imita ceva sau pe cineva sau pentru a executa o mișcare ( a prinde o minge, a arunca o minge).
* Lovește mingea către un punct anume cu oarecare precizie.
* Aruncă o minge de mărime medie cu oarecare precizie.
* Aleargă pe lângă obstacole cu ușurință.
 | - Oferiți copiilor permanent oportunitatea de a se mișca în aer liber.- Solicitați copiilor să aducă lucruri, jucării din sala de clasă în spațiul de joacă de afară.- Jucați jocuri de imitare fidelă a mișcărilor unor animale, a unor mișcări de dans. Încurajați copiii să reprezinte personaje din povești și din ambient prin mișcare.- Puneți la dispoziția copiilor mingi de diferite mărimi. Implicați-i în jocuri cu mingea. |
|  | ***- să fie capabil să participe la activități fizice variate*** | * Participă în mod regulat la activități fizice de alergare, dans, jocuri sau sporturi.
* Ajută la realizarea de activități domestice care implică mișcare: măturat, adunarea rufelor, aranjarea jucăriilor, mutarea unor obiecte etc.
 | - Oferiți zilnic copiilor suficient timp pentru activități în aer liber și mișcare și învățați-i noi mișcări, supuneți-i la noi provocări. Exersați-le viteza, forța, precizia.- Utilizați momentele de rutină pentru a-i implica pe copii în activități fizice. |
| **Dezvoltarea motricității fine** | ***- să fie capabil să utilizeze mâinile și degetele pentru scopuri diferite*** | * Își pune singur pantofii și își leagă șireturile.
* Scrie diferite litere și cifre (precum cele din propriul nume)
* Utilizează independent cu ușurință materiale și tehnici de lucru diferite pentru a picta, a modela.
* Se îmbracă și se dezbracă singur.
 | - Exersați abilitățile copilului de încălțare și descălțare în orice situație potrivită. Demonstrați acțiunea copilului, în caz de necesitate, și acordați-i ajutor pentru realizarea ei.- Propuneți sarcini de decorare a unor obiecte sau a unor contururi de obiecte utilizând instrumente de scris. Rugați copiii să ”semneze”pe lucrările lor.- Alocați timp în fiecare zi pentru activități de dezvoltare a motricității fine, valorificând situații de rutină: aranjarea mesei, masa, aranjarea jucăriilor, pregătirea materialelor pentru anumite activități.- Elaborați împreună cu copiii compoziții plastice din puncte, linii, pete, aplicații din frunze, ornamentarea obiectelor.- Propuneți copiilor jocuri cu apă și nisip pentru antrenarea degetelor.- Oferiți copiilor materiale și instrumente de desen și pictură; încurajați-i să se implice în activitatea cu acestea.- Implicați copiii în activități plastice (modelare, punctare, hașurare); experimentați împreună diverse tehnici și instrumete (desen cu degetele, bureți, vată, pensule, markere, creioane, cretă)- Oferiți costumație în centrul de joc simbolic unde copiii pot exersa îmbrăcarea și dezbrăcarea. Încurajați/apreciați copilul să se îmbrace/dezbrace singur. |
| **Dezvoltarea senzorio - motorie** | ***- să fie capabil să demonstreze utilizarea simțurilor (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc) în interacțiunea cu mediul pentru a-și orienta mișcările*** | * Demonstrează conștientizarea simțurilor în acțiuni (recunoaște obiecte ascunse prin pipăit fără să le vadă, execută mișcări la auzirea unor comenzi, recunoaște mirosuri etc)
* Schimbă ritmul, direcția, viteza mișcărilor la semnale de natură diferită (culoare, sunet, simboluri grafice)
* Manipulează păpuși simple.
* Participă cu plăcere la jocurile de mișcare și contact social, reguli de joc (”Statuile”, ”De-a v-ați ascunselea”etc)
 | - Jucați jocuri de recunoaștere a formelor, materialelor, sunetelor prin implicarea simțurilor (auz, pipăit, miros): *Ce-i ascuns în săculeț?*- Utilizați în jocuri exerciții de tipul ”stop-start”.- Propuneți jocuri cu schimbarea mișcărilor la semnal, la schimbarea ritmului muzicii, jocuri cu schimbarea direcției și vitezei de mișcare.- Jucați cu copiii jocul ”roboțelul cu telecomandă”. Solicitați copiilor să redea în mișcări comenzile auzite.- Realizați un teatru de păpuși cu jucării ușor de manevrat (confecționate, de exemplu, din linguri de lemn).- Implicați copiii în acțiuni de ajutorare reciprocă, de așezare a mesei, de curățenie la măsuțe, la locul de depozitare a materialelor.-Învățați-i pe copii jocuri precum ”Statuile”, ”De-a v-ați ascunselea” ș.a. |
| **b. SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ** |
| **Aspect specific** | **Reper**  | **Indicatori** | **Recomandări** |
| **Promovarea sănătății și a nutriției** | ***- să fie capabil să utilizeze o alimentație variată sănătoasă*** | * Explică rolul benefic sau dăunător al anumitor alimente pentru organismul uman.
* Recunoaște mâncăruri dintr-un grup de mâncăruri diferite, cu sprijinul adultului.
 | - Implicați copiii în prepararea, pregătirea și servirea unei mese sănătoase.- Discutați despre valoarea nutritivă a diferitelor alimente.- Realizați activități de joc privind alimentația, servirea mesei și comportamentul sănătos în timpul mesei, în care copiii joacă roluri diferite (ex.”De-a restaurantul”) |
| **Promovarea îngrijirii și igienei personale** | ***- să fie capabil să demonstreze deprideri de păstrare a sănătății și a igienei personale*** | * Demonstrează independență în igiena personală (se spală și se șterge singur pe mâini, își acoperă gura când strănută, când tușește, folosește independent toaleta, folosește batista).
* Utilizează corect și independent periuța de dinți.
 | - Oferiți zilnic copiilor posibilitatea de a-și exersa deprinderile de igienă personală. Încurajați copiii când le respectă și amintiți constant de importanța respectării lor.- Realizați cu copiii cântecele despre sănătate. Încurajați-i să realizeze desene, afișe, poezii sau cântece despre regulile sanitare.- Vorbiți cu copilul despre profesia de medic stomatolog; mergeți împreună să vizitați un cabinet stomatologic.- Invitați un medic stomatolog la grădiniță pentru a le vorbi copiilor despre igiena dentară, periajul corect, periuțe, pasta de dinți. |
| **Promovarea practicilor privind securitatea personală** | ***- să fie capabil să demonstreze abilități de auto-protecție față de obiecte și situații periculoase*** | * Nu acceptă jucării, bomboane, mâncare, bani etc. de la persoane necunoscute.
* Înțelege că unele comportamente pot fi dăunătoare organismului (fumatul, consumul de alcool, jocul cu chibriturile etc)
* Identifică adulții care pot să-l sprijine în situații periculoase.
 | - Folosiți povestiri pentru a discuta despre pericole și căi de acțiune în situații periculoase. Asigurați-vă că înțeleg care sunt persoanele în care pot avea încredere și la care pot apela în astfel de situații.- Utilizați exemple din viața lor personală pentru a discuta despre comportamente dăunătoare.- Realizați cu copiii afișe, ”campanii” pentru evitarea pericolelor. |
|  | ***- să fie capabil să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de securitate personală*** | * Respectă regulile de comportare pe stradă, în transportul public și în alte locuri publice pentru a evita accidentele, situațiile periculoase.
* Realizează unde și când trebuie să se adreseze pentru ajutor.
* Demonstrează cunoașterea regulilor de siguranță în jocul simbolic.
 | - Propuneți jocuri pentru cunoașterea semnificației culorilor semaforului, a semnelor rutiere, discuții și jocuri de orientare într-un mediu nou.- Realizați hărți rutiere cu copiii.- Propuneți în centrul de joc simbolic vizite la muzeu, la magazin, la medic, la piață și exersați regulile rutiere, de evitare a pericolelor.- Invitați lucrători ai poliției, medici, pompieri în sala de grupă.- Realizați un joc cu diverse personaje care pot oferi ajutor în situații de risc (medici, pompieri, polițiști etc)- Elaborați împreună cu copiii scheme, desene reprezentând resurse/persoane cărora li se pot adresa pentru ajutor. |

\*Material adaptat după Dr. Mihaela Ionescu (coord.), *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani,* Ed. Vanemonde, București, 2010