|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEZVOLTAREA FIZICĂ, SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ** | | | | |
| **37-60 luni/ (3-5 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*** | * Urcă și coboară scările ținând un obiect într-o mână sau în ambele mâini. * Se târăște cu ușurință prin tuneluri, pe sub masă. * Se cațără pe echipamente de joacă pentru copii. * Prinde cu ambele mâini o minge mare. * Lovește mingea, dând-o înapoi. * Sare pe ambele picioare și peste obiecte mici, păstrându-și echilibrul. * Pedalează corespunzător când merge cu tricicleta. | | - Suprevegheați copilul când urcă sau coboară scările. Ajutați-l să conștientizeze alternanța picioarelor și să adapteze ritmul de mers pentru siguranța personală și ușurința respirației.  - Puneți la dispoziția copilului echipamente de joacă, pentru a alerga în jurul lor, a se târâ pe sub ele, a se cățăra pe ele.  - Propuneți copilului rostogolirea mingii mari, exerciții cu mingea mică. Jucându-vă cu mingea împreună cu ei, demonstrați-le mișcări noi și îndemnați-i să încerce și ei.  - Jucați-vă cu ei imitând animale care sar. Cântați cu ei asociind mișcarea cu cântecul. Folosiți dansul pentru a implica ambele părți ale trupului în mișcare.  - Supravegheați copiii când coboară scările.  - Supravegheați copilul atunci când merge cu tricicleta. Arătați copilului cum se pedalează, cum se frânează în siguranță. Exersați mersul pe tricicletă și realizați plimbări doar în locuri special amenajate. |
|  | ***- să fie capabil să participe la activități fizice variate*** | * Participă cu entuziasm în diverse activități fizice: alergare, cățărare, aruncări, rostogoliri, dans, etc * Desfășoară spontan diverse activități fizice în momentele de tranziție, de trecere de la o activitate la alta, de la un spațiu la altul. | | - Implicați copiii într-o largă varietate de activități fizice și mișcare, în diverse momente ale zilei și în timpul activităților.  - Oferiți copiilor cel puțin 60 de minute de activitate fizică zilnic, în interior sau în aer liber.  - Faceți ca activitățile fizice să fie distractive, amuzante. |
| **Dezvoltarea motricității fine** | ***- să fie capabil să utilizeze mâinile și degetele pentru scopuri diferite*** | * Mănâncă cu tacâmuri. * Utilizează diverse materiale (creioane, pensule, bureți, pictura cu degetele etc) * Copiază desene geometrice sau cu diverse forme. * Taie în linie dreaptă sau curbă. * Manipulează obiecte mici cu ușurință (șiruri de mărgele, obiecte mici introduse prin găuri etc) * Închide nasturi mari. * Închide fermoare mari. * Realizează puzzle-uri de 10-25 piese. * Scrie unele litere și cifre ce pot fi recunoscute. | | - Oferiți copiilor seturi de jucării: veselă, mobilă, haine pentru păpuși și timp pentru a se juca cu ele. Demonstrați prin exemplu propriu (eventual atenționați special) modele de utilizare a veselei.  - Oferiți copiilor variate materiale de scris, desenat.  - Propuneți copiilor activități de decupare pentru confecționarea de hăinuțe pentru personajele lor preferate.  - Exersați regulile de utilizare a instrumentelor, asigurând copiilor un mediu securizant.  - Utilizați jocul simbolic pentru a exersa îmbrăcarea și dezbrăcarea păpușilor.  - Utilizați orice oportunitate în timpul activităților pentru a încuraja copiii să scrie litere și cifre pe care le cunosc. Atrageți atenția asupra materialelor scrise din clasă.  - Asistați copilul în realizarea puzzle-urilor. Până învață tehnica de rezolvare a unui puzzle, puteți concepe propriile dvs. puzzle-uri din 4, 9, 16 bucăți, prin tăierea pe linii șerpuite sau drepte a unor imagini anterior lipite pe carton. |
| **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*** | * Reacționează fizic corespunzător stimulilor din mediu (își îndoaie picioarele pentru a ateriza mai ușor, se mișcă mai repede pentru a evita un obstacol, se ferește, simte mirosuri supărătoare etc) * Realizează mișcări artistice împreună cu adultul, cum ar fi dansul pe muzică sau mișcări ritmice. * Demonstrează o mai bună coordonare oculo-motorie (prinde mingea după ce a fost aruncată pe pământ). * Se urcă pe scări scurte, se balansează în leagăn, alunecă pe tobogan. | | - Utilizați jocuri care solicită simțurile și mișcarea corpului: jocuri de imitație, cântece cu comenzi etc.  - Ascultați împreună bucăți muzicale favorite.  - Încurajați copiii să se exprime prin mișcări inspirate de muzică, dansați împreună și după mișcările inventate de ei.  - Oferiți oportunitatea de a utiliza echipamentul din spațiul de joacă din aer liber.  - Realizați trasee cu obstacole pe care trebuie să le ocolească, să le escaladeze. |
| **b. SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ** | | | | |
| **Aspect specific** | **Reper** | **Indicatori** | **Recomandări** | |
| **Promovarea sănătății și a nutriției** | ***- să fie capabil să utilizeze o alimentație variată sănătoasă*** | * Participă la pregătirea unor gustări sănătoase. * Numește unele calități ale alimentelor sănătoase, hrănitoare. * Ajută la servirea mesei și apreciază corect porția de mâncare. | - Organizați activități de preparare a unor salate, gustări și implicați-i pe copii în pregătirea lor.  - Discutați despre fiecare aliment utilizat și despre importanța igienei alimentare și a unei alimentații sănătoase.  - Organizați activități în care să discutăți despre mâncăruri. Organizați activități în cadrul cărora să învețe cum se spală fructele și legumele și de ce este importantă spălarea lor.  - Implicați copiii în activități de plantare, creștere și recoltare a unor legume, zarzavaturi. | |
| **Promovarea îngrijirii și igienei personale** | ***- să fie capabil să demonstreze deprideri de păstrare a sănătății și a igienei personale*** | * Folosește șervețele pentru a-și șterge nasul și le aruncă la coș după utilizare. * Merge la toaletă atunci când trebuie. * Își spală și șterge mâinile fără sprijinul adultului. * Cooperează cu adultul în spălarea dinților. * Duce mâna la gură atunci când tușește. * Recunoaște și spune unele simptome de boală. | - Puneți la dispoziția copilului permanent șervețele pentru a le utiliza la nevoie.  - Supravegheați permanent respectarea rutinei în păstrarea igienei (spălatul mâinilor, mersul la toaletă, spălatul dinților etc.).  - Creați un loc unde copiii să își poată păstra obiectele de igienă personală.  - Propuneți jocuri precum *De-a magazinul* unde copiii pot utiliza produse de igienă personală.  - Apreciați de fiecare dată când copilul pune mâna la gură când tușește sau strănută și folosește șervețelul.  - Realizați jocuri în grup mic în care unii copii sunt medici și alții pacienți. Discutați despre simptomele unor boli. | |
| **Promovarea practicilor privind securitatea personală** | ***- să fie capabil să demonstreze abilități de auto-protecție față de obiecte și situații periculoase*** | * Comunică adulților sau colegilor atunci când vede un comportament periculos. * Înțelege diferența dintre atingere sigură și atingere periculoasă. * Recunoaște simboluri care indică pericol și îl evită. * Nu ia medicamente în absența adultului, dar știe că medicamentele sunt utile în anumite situații. * Privește în stânga și în dreapta când traversează. | - Utilizați imagini pentru a ilustra situații de risc (consum de lichide din sticle necunoscute, apropierea de un fier de călcat aflat în priză, de flacără etc.) Și propuneți copiilor să vă spună ce ar face ei dacă s-ar afla într-o astfel de situație.  - Citiți povești, povestiri ce prezintă situații periculoase și discutați despre posibilitatea evitării lor sau a riscurilor pe care le presupun.  - Menționați permanent care este granița dintre sigur și periculos și argumentați permanent. | |
|  | ***- să fie capabil să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de securitate personală*** | * Anticipează și înțelege consecințele nerespectării regulilor. * Identifică semne de protejare față de pericole existente în sala de clasă și acasă. * Respectă reguli de siguranță de bază în transportul public, pe stradă, cu bicicleta etc. | - Folosiți ieșirile în locuri publice pentru a discuta despre regulile de protecție și evitare a pericolelor.  - Atrageți-le atenția asupra anumitor semne și simboluri. Utilizați-le și în sala de grupă în cadrul unor activități.  - Realizați cărticele privind regulile de circulație, afișe.  - Apreciați de fiecare dată respectarea regulilor. | |

\*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