

„Joc și sănătate-Magia mișcării pentru cei mic”



Prof. Denes Melinda Andrea
C.S.E.I. „Bonitas” Oradea

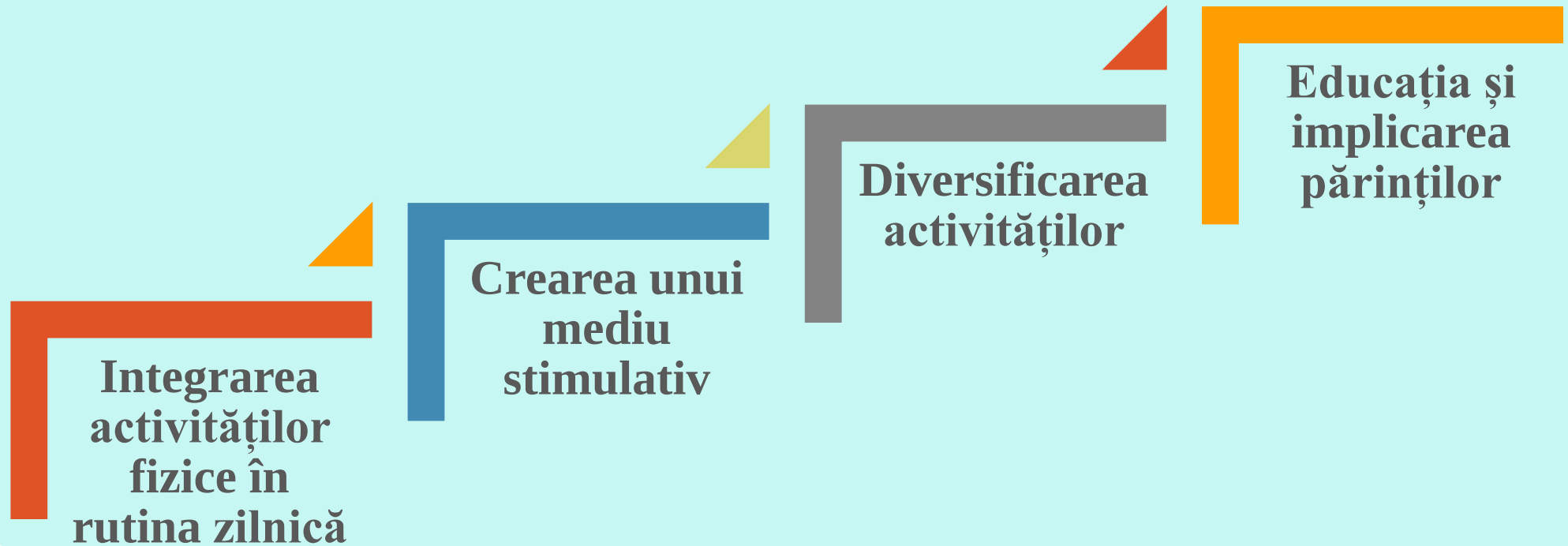
Educația pentru sănătate joacă un rol crucial în formarea unor obiceiuri sănătoase încă de la o vârstă fragedă. Pentru preșcolari, mai ales dacă vorbim de preșcolari cu tulburări din spectrul autist (TSA), implicarea în activități fizice nu doar că are un rol terapeutic-compensator, dar poate să aibă beneficii atât emoționale, cât și sociale și cognitiv-comportamentale, oferindu-le astfel oportunități de socializare și integrare în comunitate. De aceea ne-am gândit că implicarea copiilor cu TSA în activități fizice școlare și extrașcolare este esențială pentru dezvoltarea lor armonioasă.



Cu sprijinul părinților și a profesorilor de la grupă am inițiat activități care să aibă la bază formarea și dezvoltarea unor deprinderi motorii care să promoveze sănătatea în general și să valorizeze la maxim potențialul fiecărui preșcolar. Activitățile au fost astfel gândite încât să se desfășoare atât în cadrul școlii cât și în afara ei, să fie adaptate nevoilor copiilor de la grupă, să nu le suprasolicite și în anumite activități să fie implicați și părinții.



Formarea deprinderilor de a desfășura activități fizice zilnic la preșcolari



Competențe urmărite în cadrul activităților desfășurate:

- Formarea deprinderii de a desfășura activități fizice zilnic;
- Dezvoltarea abilității de a respecta reguli;
- Dezvoltarea abilităților sociale;
- Informarea părinților privind importanța menținerii sănătății copiilor, prin mișcare;
- Încurajarea cadrelor didactice în alegerea educației pentru sănătate.

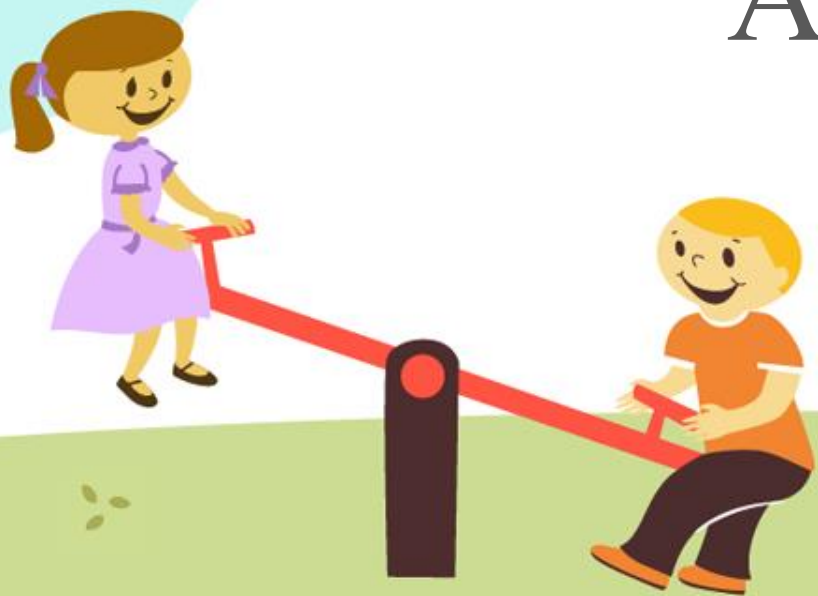


Metode prin care putem crește implicarea preșcolarilor în activități fizice:

- Jocul didactic și terapeutic
- Metoda „Partitura mișcării”
- Metoda integrării senzoriale
- Meloterapia
- Demonstrația
- Imitația
- Exercițiul



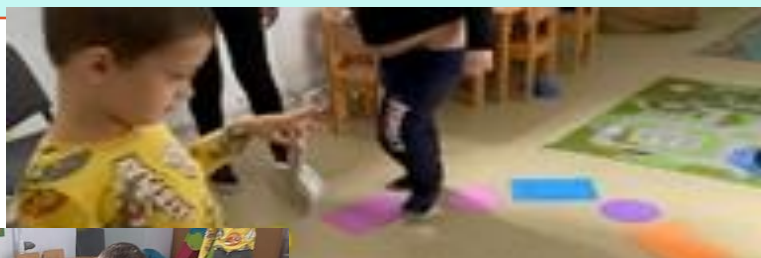
Activități desfășurate:





„Ursulețul
Martinel face
gimnastică”





„Cercuri
dansatoare”





„Tunelul colorat”





„Pista senzorială”





„Ne mișcăm, ne
distrăm”





„Împreună la
călărit”





„Vizită la Dumbo
Land din ERA
Shopping Park,
Oradea”



Concluzie:

Formarea deprinderilor de a desfășura activități fizice zilnic la preșcolari este un aspect esențial al educației pentru sănătate. Prin integrarea activităților fizice în rutina zilnică, crearea unui mediu stimulant, implicarea părinților, diversificarea activităților și integrarea acestora în curriculum, putem contribui la dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a copiilor. Copiii care învață să iubească mișcarea încă de mici vor avea mai multe șanse să mențină un stil de viață activ și sănătos pe tot parcursul vieții.



Vă mulțumesc pentru atenție!

