



# EXERCITIILE FIZICE ȘI JOCURILE DE MIȘCARE LA COPII



# EXERCITIUL FIZIC

- Exercitiile fizice desfasurate in mod organizat si sistematic contribuie la cresterea si dezvoltarea normala a prescolarilor.
- Contribuie la dezvoltarea scheletului copilului si a sistemului său muscular.



# EXERCIȚIUL FIZIC

- Sub influența exercițiilor fizice:
  - crește schimbul de substanțe din organism
  - crește pofta de mâncare a copilului
  - se îmbunătățește asimilarea hranei
  - se intensifică metabolismul.
- Exercițiile fizice influențează favorabil activitatea tuturor organelor interne, mai ales activitatea plămânilor și inimii.



# EXERCITIUL FIZIC

## ○ Sistemul respirator:

- respirația devine mai amplă
- ritmul respirator mai stabil
- frecvența respiratorie pe minut scade.

Frecvența respiratorie:

- nou-născuți = 30 – 45 respirații/min;
- copii = 20 – 30 respirații/min
- adulți = 12 – 18 respirații/min
  - femeile au o frecvență mai mare decât bărbații: 15-18 /min
  - activitatea fizică: 30-40 /min în efortul fizic intens.



# EXERCITIUL FIZIC

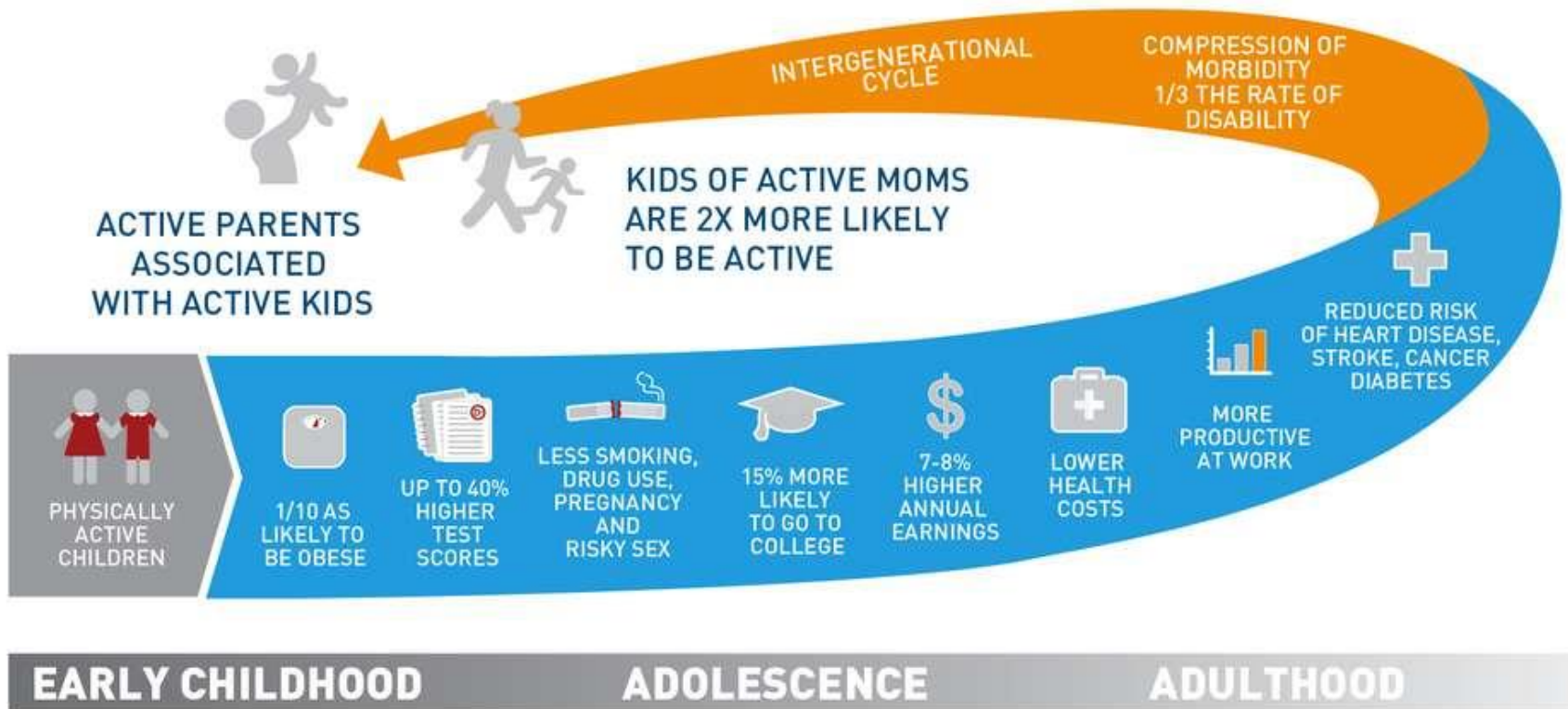
- O data cu marirea masei musculare scheletice se mareste si muschiul cardiac.
- **Sistemul cardiovascular**
  - muşchiul cardiac creste in grosime si in lungime, peretii cavitatii cardiace devin mai grosi
  - capacitatea cordului mai mare
  - cantitatea de sânge pe care o trimite la o contractie cordul unui copil prescolar antrenat este mai mare; se realizeaza o mai buna nutritie a tuturor tesuturilor corpului.



# EXERCITIUL FIZIC

- Practicarea exercitiilor fizice:
  - influenteaza favorabil activitatea tuturor aparatelor si sistemelor organismului
  - contribuie la formarea si perfectionarea
    - miscarilor coordonate,
    - a orientarii in spatiu si timp
    - la dezvoltarea calitatilor motrice
    - formarea deprinderii copilului de a actiona organizat, disciplinat.









Physical literacy  
begins when  
parents encourage  
movement in  
infancy...



... develops  
throughout life...



... and can be a gift  
that is shared between  
generations.



**7-8%**

Higher annual  
earnings.



Reduced risk of  
heart disease, stroke,  
cancer, and diabetes



**40%**

Higher test  
scores.



Increased  
self-esteem  
and happiness

**THE BENEFITS  
OF BEING  
PHYSICALLY  
ACTIVE\***

\* Adapted from Aspen Institute Sport for All - Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game

# EXERCITIUL FIZIC

- Exercitiile trebuie sa fie accesibile varstei copiilor.
- Executand regulat exercitiile fizice corespunzatoare varstei, copiii isi perfectioneaza deprinderi motrice:
  - mersul
  - **alergarea**
  - **saritura**
  - **echilibrul**
  - **tărârea**
  - **cățărarea**
  - **aruncarea**
  - **prinderea**

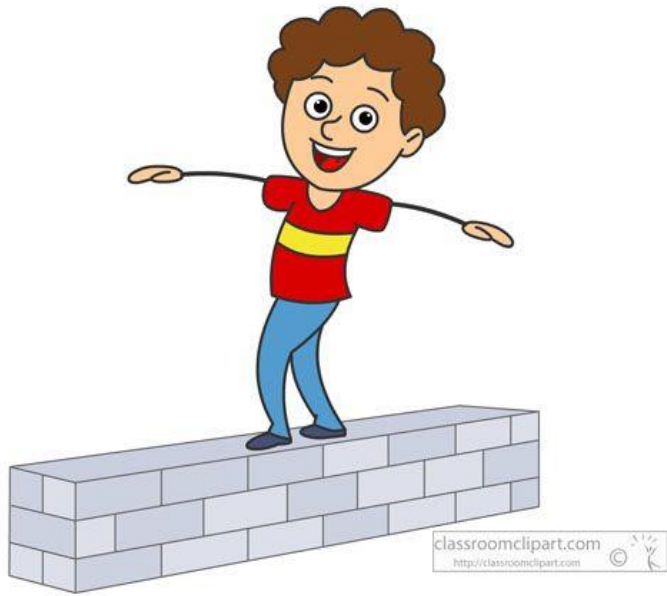












# EXERCITIUL FIZIC

- Copiii își formează o ținută corectă a corpului în toate pozițiile (stând, șezând, în mers).
- Exercițiile contribuie și la formarea calităților pozitive de voință și caracter.
- Aplicarea lor să fie cât mai plastică, mai atractivă, uneori chiar hazlie, pentru a le crea o bună dispoziție.



# EXERCIȚIUL FIZIC

- Este imperios necesar ca orice copil sa fie invatat *să respire corect.*
- Perfectionarea actului automat se face prin exercitiu: inspiratie pe nas, expiratie pe gura („Mirosim floarea”, „Suflam in lumanare”).
- Trebuie stiut ca inspiratia pe gura conduce aerul rece, umed sau uscat, direct in plamani, ceea ce poate genera boli ale nasului si gatului, eventual ale plamanilor, in timp ce inspiratia pe nas favorizeaza temperarea calorică a aerului, uscarea sau umidificarea lui, si curatarea sa de particulele de praf existente.





# EXERCIȚIUL FIZIC

- Pozitia corporala corecta si sanatoasa, cu spatele drept, umerii trasi inapoi si privirea inainte, complex armonic ce favorizeaza energizarea organismului printr-o buna respiratie si functionare organica.



# JOCURILE DE MIȘCARE

- Au la baza actiuni motrice mai simple sau mai complexe, a caror executie este dirijata partial de reguli.
- Se consolideaza priceperile si deprinderile motrice de baza.
- Jocul dezvoltă calitățile motrice:
  - Viteza
  - Forta
  - Indemanarea
  - Rezistenta
  - Ritmul si coordonarea in conditiile unei stari emotionale pozitive, intr-un climat de veselie si optimism.



# JOCURILE DE MIȘCARE

- **Jocurile de miscare cu reguli** trebuie sa fie accesibile grupei de varsta careia i se adreseaza.
- La grupa mica, jocurile de miscare au reguli simple, la grupele mari si clasele primare au reguli mai complexe.
- În activitatea cu prescolarii se folosesc frecvent jocurile insotite de melodii sau texte.
- Jocurile de miscare au o tema precisa, reguli simple, organizare stricta si se desfasoara pe un spatiu relativ redus.



# JOCURILE DE MIȘCARE CU REGULI

- Dezvolta comportarea disciplinata
- Comportamentul este controlat și corectat.
- Dezvoltă atenția
- Respectarea regulilor jocului de miscare ajuta la dezvoltarea curajului, a stapanirii de sine, a perseverentei, a chibzuintei.



# JOCURILE DE MIȘCARE

- Corect organizate și conduse, jocurile de mișcare pot preintampina apariția și manifestarea unor trăsături negative ca:
  - sentimentul de izolare
  - irascibilitatea
  - egoismul
  - îngâmfare
  - încăpățanarea



# JOCURILE DE MIȘCARE CU REGULI

- Terenul pentru jocurile de miscare cu reguli trebuie sa fie amenajat corespunzator:
  - curat
  - fara gropi
  - fara portiuni alunecoase, deoarece copiii, absorbiti de rolul in joc, se pot accidenta.
- In timpul jocului, copiii trebuie supravegheati cu mare atentie, ferindu-i de miscari gresite.
- Sunt necesare grija si atentie, evitarea exceselor, supramobilizarii, oboselii si, mai ales, a extenuarii fizice, jocurile de miscare alternand cu jocurile linistitoare.



# JOCURILE DE MIȘCARE CU REGULI

- Educatoarea va avea în vedere ca, treptat, să formeze copiilor deprinderea de a-și organiza și desfășura singuri jocurile, fără a mai fi nevoie de participarea ei directă.
- Dacă la grupa mică educatoarea a îndeplinit rolul de conducător al jocului, la grupele mari copiii pot organiza singuri jocurile preferate, numind pe unul dintre ei conducător al jocului.
- Participarea cu sinceritate și veselie a educatoarei la joc îi atrage pe copii și le produce o nespusă bucurie.



# JOCURILE DE MIȘCARE CU REGULI

- Nu se recomanda desfasurarea jocurilor in suita
- Repetarea aceluiasi joc de 2-3 ori sau chiar de mai multe ori.
- La sfarsitul jocurilor de miscare cu reguli, **toti copiii** vor fi laudati pentru participarea si efortul depus, iar unii vor fi chiar premiati.





# BIBLIOGRAFIE

- Barta A., Dragomir P.- *Educatie fizica*- manual pentru clasa a IX-a- Scolii normale, Bucuresti, Editura Didactica si Pedagogica, 1994, p. 38
- Dima S., Firea E., Bojeu E.- *Jocuri si exercitii pentru dezvoltarea fizica a prescolarilor*, Bucuresti, Editura Didactica si Pedagogica, 1974, p. 21
- Dragulin I.- *Sa facem sport*, Bucuresti, Editura Sport-Turism, 1987, p. 8
- Iakovlev V. – *Jocuri pentru copii*, Bucuresti, Editura Didactica si Pedagogica, 1981, p. 71
- Maria, Mocanu, Terezia, Biricescu, **Jocurile de miscare cu reguli**, in **Revista invatamantului prescolar**, nr. 3-4/2005, pag. 122
- Barta A., Dragomir P.- *Educatie fizica*- manual pentru clasa a IX-a- Scolii normale, Bucuresti, Editura Didactica si Pedagogica, 1994, p. 157
- Teodorescu I. – *Exercitii de educatie fizica si stafete pentru clasele I-IV*, Craiova, Editura Oltenia, 1994, p. 57
- Zapetal M. – *Mica enciclopedie a jocurilor*, Bucuresti, Editura Sport-Turism, 1980, p. 31
- Marioara, Popescu, **Educatia fizica: de la jocurile de miscare la sport** in **Revista invatamantului prescolar**, nr. 1-2

