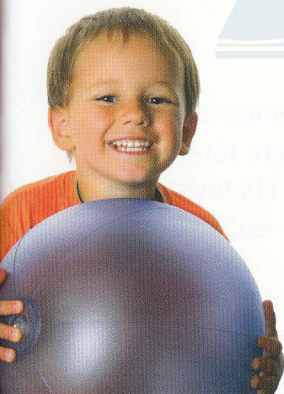


Viorica Preda, Mioara Pletea, Filofteia Grama, Niculina Flangea,  
Georgeta Pletea, Anca Lidia Grigore, Cristina Ciobanu



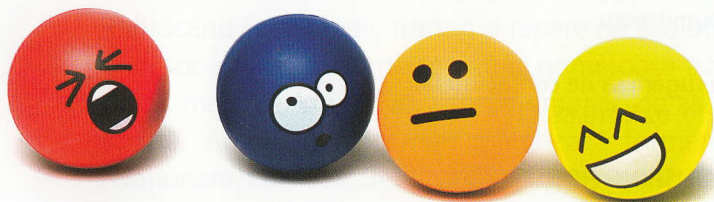
450



de jocuri educaționale

Repere fundamentale în învățarea  
și dezvoltarea timpurie a copilului

19 luni - 84 de luni





# A

## DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

Sănătatea copilului este conectată cu pregătirea pentru școală și performanța acestuia pe toată durata traseului școlar. De aceea, dezvoltarea optimă din punctul de vedere al motricității este esențială.

Motricitatea fină se referă la mișcările mușchilor mici ai mâinii și la coordonarea oculo-motorie. Dezvoltarea motricității fine cere răbdare și exercițiu

Iată câteva idei de activități care pot fi utilizate acasă și la grădiniță pentru dezvoltarea motricității fine:

- *Puzzle cu piese mici*
- *Jocuri cu pioaneze*
- *Activități de pictură, desen, tăiere*
- *Activități de construcție cu cuburi*
- *Activități de încheiere a nasturilor, fermoarelor, capselor etc.*

Motricitatea grosieră implică mușchii mari ai mâinii, picioarelor și torsului și include mersul, alergarea, aruncarea, ridicarea unor obiecte etc., în fapt, o serie de deprinderi care îi asigură copilului abilitatea de a se mișca în variate feluri, abilitatea de a-și controla corpul și de a dobândi stima de sine Totodată, viteza de reacție, rezistența, forța sunt calități motrice importante pe care trebuie să le avem în vedere în timpul exercițiilor care vizează dezvoltarea motricității grosiere.

Următoarele idei de activități vor putea fi utilizate acasă și la grădiniță pentru dezvoltarea motricității grosiere:

- Mers pe călcâie, pe vârfuri
- Mersul în diferite forme care copiază mersul/modul în care se deplasează diferite animale: iepure, leu, urs, elefant etc.
- Mișcări specifice diferitelor jocuri sportive (volei, baschet, fotbal etc.)
- Activități de mișcare în aer liber: cățărare, legănat, sărituri etc.



## A.1. SUBDOMENIUL: DEZVOLTAREA FIZICĂ

### A.1.1. Aspect specific: Motricitate grosieră

Reper 1: Copilul ar trebui să fie capabil să-și coordoneze mușchii mari ai corpului cu un scop al mișcării.

Reper 2: Copilul ar trebui să fie capabil să participe la activități fizice variate.

### A.1.2. Aspect specific: Motricitate fină

Reper 3: Copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze mâinile și degetele pentru scopuri diferite.

### A.1.3. Aspect specific: Dezvoltare senzorio-motorie

Reper 4: Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze utilizarea simțurilor (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.)

în interacțiunea cu mediul pentru a-și orienta mișcările.

## A.2. SUBDOMENIUL: SĂNĂTATE ȘI IGIENĂ PERSONALĂ

### A.2.1. Aspect specific: Promovarea sănătății și a nutriției

Reper 5: Copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze o alimentație sănătoasă variată.

### A.2.2. Aspect specific: Promovarea îngrijirii și igienei personale

Reper 6: Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze deprinderi de păstrare a sănătății și igienei personale.

### A.2.3. Aspect specific: Promovarea practicilor privind securitatea personală

Reper 7: Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze abilități de protecție față de obiecte și situații periculoase.

Reper 8: Copilul ar trebui să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de securitate personală.

**DEZVOLTAREA FIZICĂ,  
SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ**

**DEZVOLTAREA FIZICĂ**

*Dezvoltarea motricității grosiere*

*Dezvoltarea motricității fine*

*Dezvoltarea senzorio-motorie*

**SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ**

*Promovarea sănătății și a nutriției*

*Promovarea îngrijirii  
și igienei personale*

*Promovarea practicilor  
privind securitatea personală*



## A. 1. SUBDOMENIUL: DEZVOLTAREA FIZICĂ

### A. 1.1. ASPECT SPECIFIC: MOTRICITATE GROSIERĂ

Reper 1: Copilul ar trebui să fie capabil să-și coordoneze mușchii mari ai corpului cu un scop al mișcării.

19-36 luni	37-60 luni	61-84 luni
<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duce obiecte în mâini în timp ce merge dintr-un loc în altul.</li><li>• Merge și aleargă cu ușurință schimbând ritmul și direcția.</li><li>• Merge cu spatele.</li><li>• Se urcă și coboară din pat sau dintr-un scaun al adultului.</li><li>• Lovește și aruncă mingea cu control redus al direcției și vitezei.</li><li>• Sare pe loc.</li><li>• Merge în linie dreaptă.</li><li>• Împinge obiecte.</li><li>• Urcă și coboară scări, nealternând picioarele, fără sprijin.</li></ul>	<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Urcă și coboară scările ținând un obiect într-o mână sau în ambele mâini.</li><li>• Se târăște cu ușurință prin tuneluri, pe sub masă.</li><li>• Se cățără pe echipamente de joacă pentru copii.</li><li>• Prinde cu ambele mâini o minge mare, dând-o înapoi.</li><li>• Sare pe ambele picioare și peste obiecte mici păstrându-și echilibrul.</li><li>• Pedalează corespunzător când merge cu tricicleta.</li></ul>	<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Merge și aleargă cu ușurință, coordonându-și armonios mișcările.</li><li>• 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).</li><li>• Lovește mingea către un punct anume cu oarecare precizie.</li><li>• Aruncă o minge de mărime medie cu oarecare precizie.</li><li>• Aleargă pe lângă obstacole cu ușurință.</li></ul>
<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oferiți copilului posibilitatea de a alerga, de a sări, de a se cățara în siguranță. Susțineți-l când are nevoie de ajutor, încurajându-l să realizeze mișcări noi, în mod independent.</li><li>• Puneți-i la dispoziție jucării și diferite materiale și echipamente care să-l implice în activități de mișcare (căluți pentru a fi călăriți, cărucioare sau mașini pe care să le împingă).</li><li>• Implicați copiii în activități care să le solicite echilibrul, poziții diferite ale corpului.</li></ul>	<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Supravegheați copilul când urcă sau coboară scările. Ajuțați-l să conștientizeze alternanța picioarelor și să adapteze ritmul de mers pentru siguranța personală și ușurința respirației.</li><li>• Puneți-i la dispoziția copilului echipamente de joacă pentru a alerga în jurul lor, a se târî pe sub ele, a se cățara pe ele.</li><li>• Propuneți copiilor rostogolirea mingii mari; exerciții cu mingea mică. Jucând împreună cu copiii cu mingea, demonstrați-le mișcări noi și îndemnați-i să încerce și ei.</li><li>• Jucăți-vă cu ei imitând animale care sar.</li><li>• Cântați cu ei asociind mișcarea cu cântecul.</li><li>• Folosiți dansul pentru a implica ambele părți ale trupului în mișcare.</li><li>• Supravegheați copiii când coboară scările.</li><li>• 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.</li></ul>	<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oferiți copiilor permanent oportunitatea de a se mișca în aer liber.</li><li>• Solicitați copiilor să aducă lucruri, jucării din sala de clasă când ieșiți în spațiul de joacă de afară.</li><li>• Jucăți 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.</li><li>• Puneți la dispoziția copiilor mingi de diferite mărimi. Implicați-i în jocuri cu mingea.</li></ul>



## A. 1. SUBDOMENIUL: DEZVOLTAREA FIZICĂ

### A. 1.1. ASPECT SPECIFIC: MOTRICITATE GROSIERĂ

Reper 2: Copilul ar trebui să fie capabil să participe la activități fizice variate.

19-36 luni	37-60 luni	61-84 luni
<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Încearcă activități noi care necesită mișcări fizice fără sprijinul adultului.</li> <li>• Participă activ în jocuri, dansuri, jocuri în aer liber etc.</li> </ul>	<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participă cu entuziasm în diverse activități fizice: alergare, cățărare, aruncări, rostogoliri, dans etc.</li> <li>• Desfășoară spontan diverse activități fizice în momentele de tranziție, de trecere de la o activitate la alta, de la un spațiu la altul.</li> </ul>	<p><b>Indicatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participă în mod regulat la activități fizice de alergare, dans, jocuri sau chiar sporturi.</li> <li>• Ajută la realizarea de activități domestice care implică mișcare: măturat, adunarea ruferor, aranjarea jucăriilor, mutarea unor obiecte etc.</li> </ul>
<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferiți copiilor cel puțin 60 de minute de activitate fizică de-a lungul fiecărei zile.</li> <li>• Puneți-le la dispoziție echipamente și obiecte care îi implică în activități fizice structurate (mișcări însoțite de cântec, ritm, de cățărare, de menținere a echilibrului etc.).</li> <li>• Oferiți momente de odihnă după activități fizice.</li> </ul>	<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicați copiii într-o varietate largă de activități fizice și mișcare, în diverse momente ale zilei și în timpul activităților.</li> <li>• Oferiți copiilor cel puțin 60 de minute de activitate fizică zilnic, în interior sau în aer liber.</li> <li>• Faceți ca activitățile fizice să fie distractive, amuzante.</li> </ul>	<p><b>Practici de sprijin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferiți zilnic copiilor suficient timp pentru activități în aer liber și mișcare, învățați-i noi mișcări, supuneți-i la noi provocări. Exersați-le viteza, forța, precizia.</li> <li>• Utilizați momentele de rutină pentru a-i implica pe copii în activități fizice.</li> </ul>





## A.1. SUBDOMENIUL: DEZVOLTAREA FIZICĂ

### A.1.1. ASPECT SPECIFIC: MOTRICITATEA GROSIERĂ

Reper 1: Copilul ar trebui să fie capabil să-și coordoneze mușchii mari ai corpului cu un scop al mișcării

# 1

## PLIMBĂ CĂȚELUȘUL



**Cum ne jucăm?** Se lucrează cu 2-3 copii.

Copiii împreună cu adultul/educatoarea stau pe covor. Lângă ei sunt cățeluși jucărie. Într-un colț al încăperii se află căsuța cățelușilor și mama lor. Copiii sunt îndemnați să ducă în căsuță toate jucăriile.

„Copii, am să vă arăt cum să ne jucăm. Eu iau un cățeluș, merg să caut casa lui, am văzut-o și alerg spre ea. Cățelușii se bucură și latră: *ham, ham, ham...* Las cățelușul și vin să iau altul. Haideți să ducem împreună cățelușii la mama lor!”

Pe tot parcursul jocului, adultul transmite verbal schimbările: *mergem, alergăm* și îi îndeamnă pe copii să folosească onomatopee: *ham, ham*. Jocul se continuă până când toți cățelușii sunt duși la căsuța lor. Adultul și copiii se așază pe covor pentru a se odihni, aplaudă, strigând *bravo!*

# 2

## CĂUTĂM MORCOVI PENTRU IEPURAȘI



**Cum ne jucăm?**

Se lucrează cu 2-3 copii.

Copiii împreună cu adultul stau într-un colț al încăperii. Pe rând, câte un copil va căuta morcovi pentru iepurași în timp ce ceilalți țopăie, aplaudă și strigă *țup-țup*.

„Să vă arăt cum ne vom juca. Pe rând, unul dintre noi va fi mama iepuroaică. Întâi voi fi eu și pentru asta îmi pun cordeluța cu urechi de iepuroaică. Vouă vă este foame, țopăiți și strigați *țup-țup*. Eu merg să găsesc morcovi. I-am găsit. Voi mă aplaudați. Împing coșulețul cu morcovi până la voi, apoi plecăm cu toții în altă parte

a grădinii. O să pun urechile de iepuroaică pe capul altui copil care va pleca să caute morcovi și să împingă coșulețul până la noi.”

Jocul continuă până când toți copiii vor fi în rolul iepuroaicei. Pe tot parcursul jocului, adultul va țopăi, va striga *țup-țup*, va aplauda și îi va îndemna pe copii să facă la fel. La sfârșitul jocului se așază toți pe covor, iau câte un morcov, îl mănâncă și spun ce gust are.

# 3

## RACII ȘI BROSCUȚA JUCĂUȘĂ

**Cum ne jucăm?** Se lucrează cu 2-3 copii.

Copiii și adultul stau pe covor. În jurul lor sunt câteva scaune și patul. Un copil va fi broscuța. Ceilalți vor fi racii. Broscuța jucăușă încearcă să-i atingă cu mîngea. Racii trebuie să scape de broscuța jucăușă mergând cu spatele către pat sau scaune și să se cațere pe ele.

„Întâi voi fi eu broscuța jucăușă. Am o minge și vreau să mă joc. Voi sunteți racii și vreți să vă plimbați. Racii merg cu spatele, uite așa cum vă arăt eu, cu grijă să nu cad. Broscuța merge și din când în când sare. Cine merge cu spatele până la scaune sau până la pat și se urcă, scapă de mîngea broscuței. Copilul atins devine broscuța jucăușă, iar broscuța o să fie rac.”

Jocul se continuă până când toți copiii vor fi broscuțe. Pe tot parcursul jocului adultul îi îndeamnă pe copii să sară, să strige *oac-oac*, să aplaudă când ajung pe scaune sau pe pat. La sfârșitul jocului se așază toți pe covor, în cerc și se relaxează, aruncând mîngea de la unul la altul, în ordinea acelor de ceasornic.



19-36  
luni





## 4 TUNELUL JUCĂRIILOR

**Cum ne jucăm?** Se lucrează cu 3-4 copii.

Copiii și adultul stau într-o parte a încăperii. În partea opusă se află o masă – *tunelul* – sub care sunt așezate jucării. Pe rând, câte un copil intră în tunel, ia o jucărie, iese târându-se, sare peste obstacole și așază jucăria la „căsuța jucăriilor”, în timp ce ceilalți aplaudă și încurajează.

„Să vă arăt cum ne vom juca: o să intru în tunelul jucăriilor, mă târăsc, iau o jucărie, ies și am grijă să sar peste obstacole. Ating un copil cu jucăria, o așez la căsuța ei, copilul atins intră în tunel, iar eu mă alătur celorlalți.”

Adultul participă la joc alături de copii și îi provoacă să aplaude și să strige „hai, bravo!” Jocul continuă până se termină jucăriile din tunel. Toți se așază pe covor în jurul jucăriilor, le sortează și le numără, accentuând numărul cu bătăi din palme.

## 5 ȘI EU ȘI TU

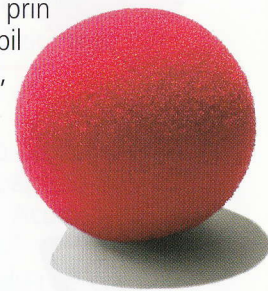
**Cum ne jucăm?** Se lucrează cu 3-4 copii.

Copiii și adultul se așază în șir. Jocul constă în prinderea mingii cu ambele mâini, lovirea ei și returnarea acesteia.

„Copii, am să încep eu jocul. O să lovesc mingea spunând *și eu*, o arunc primului copil din șir spunând *și tu*. Cel care primește mingea face același lucru, dându-mi mingea înapoi. Când ajung la ultimul copil, îi las mingea și mă așez în altă parte, ca să formăm alt șir.”

Jocul se continuă până când toți copiii dau și primesc mingea. Adultul și copiii aplaudă, strigă „bine, bravo!”. La

sfârșit toți se așază în cerc, dau mingea prin rostogolire de la unul la celălalt, fiecare copil enumerând o caracteristică a acesteia: roșie, frumoasă, rotundă, mare etc.



## 6 IEPURAȘII LA PLIMBARE

**Cum ne jucăm?**

Copiii și adultul sunt așezați în șir câte unul. Ei sunt iepurașii care pornesc la plimbare prin pădure.

„Copii, eu sunt iepurele conducător. Împreună mergem la plimbare prin pădure. Pădurea este deasă, copacii sunt înalți, urcăm dealul (urcăm scări), culegem flori (fiecare copil ia o floare din cele așezate pe scări), coborâm, sărim peste bușteni. Acum este rândul următorului iepuraș să ne conducă. Eu trec la coada șirului, iar următorul iepuraș ne conduce prin pădure, pe deal, peste bușteni și ne povestește ce vede.”

Plimbarea continuă până când toți copiii sunt conducători. Adultul îi îndeamnă să se bucure de plimbare, să ciripească imitând păsărelele, să folosească onomatopee atunci când sar *țup, țup*.



**37-60**  
luni