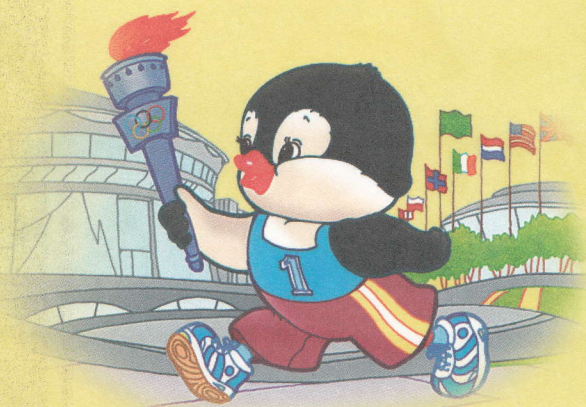


Pagina pentru părinți



De ce avem nevoie de această carte

Această carte, destinată activităților cu copiii de la 4 la 5 ani, urmărește atât scopuri instructive, cât și educative. Cel instructiv ține de dezvoltarea vorbirii și cunoașterea mediului înconjurător, iar cel educativ se referă la deprinderea copiilor de a face sport, la cultivarea dorinței de a duce un mod de viață sănătos.

Este o mare împlinire pentru părinți când copilul lor poate alerga și sări în voie prin curte sau la țară, când petrece mult timp în aer liber. Din păcate, astăzi majoritatea copiilor nu au aceste oportunități și nu se pot mișca atât cât vor și cât au nevoie. Lipsa de mișcare, sedentarismul în modul de viață al micuților este o problemă actuală și destul de gravă pentru dezvoltarea lor. Sedentarismul, poluarea mediului înconjurător, hrana artificială (modificată genetic) sunt factorii primordiali care cauzează apariția generațiilor de copii bolnavi.

Părinții sunt cel mai important model pentru micuții lor. Stilul de viață echilibrat, activitatea fizică, alimentația sănătoasă vor fi exemple de urmat pentru ei. Dacă părinții înșiși sunt captivi ai deprinderilor dăunătoare, fără îndoială că nici copilul nu va duce un mod de viață sănătos. De aceea, pentru a evita asemenea situații, ar fi bine să-i cultivați micuțului dumneavoastră o atitudine pozitivă față de un mod de viață sănătos: jucați-vă cu el în aer liber, mergeți în excursie, înscrieți-l la secțiile sportive, povestiți-i despre performanțele sportivilor etc.

Cartea pe care o țineți acum în mâini vă va ajuta să insuflați copilului dorința de a trăi activ. Citind-o de mai multe ori, copilul va memora denumirile diferitor tipuri de sport, va însuși specificul fiecărui sport aparte, va putea deosebi sportul de iarnă de cel de vară, își va îmbogăți vocabularul cu cuvinte noi din domeniul sportului. Pe lângă aceasta, în carte este propus un jurnal sportiv, care vă va permite, împreună cu copilul dumneavoastră, să imitați o olimpiadă sportivă sau să-l stimulați să se ocupe cu sportul.

Planșa de carton

Fiecare planșă de carton din cărțile colecției include un joc instructiv sau o activitate didactică pentru micuți. Planșa din această carte conține o diplomă și trei medalii care urmează a fi decernată învingătorului olimpiadei improvizate de dumneavoastră. Cu siguranță că diploma și medaliile îi vor reveni anume micuțului dumneavoastră și suntem siguri că acestea vor constitui doar un început în obținerea distincțiilor sale viitoare.

De asemenea, pe planșă sunt plasate și 16 desene reprezentând sportivi la diverse probe. Din ele urmează să fie decupate după contur și lipite la locul respectiv 5 desene care corespund textelor plasate în partea de jos a paginii.

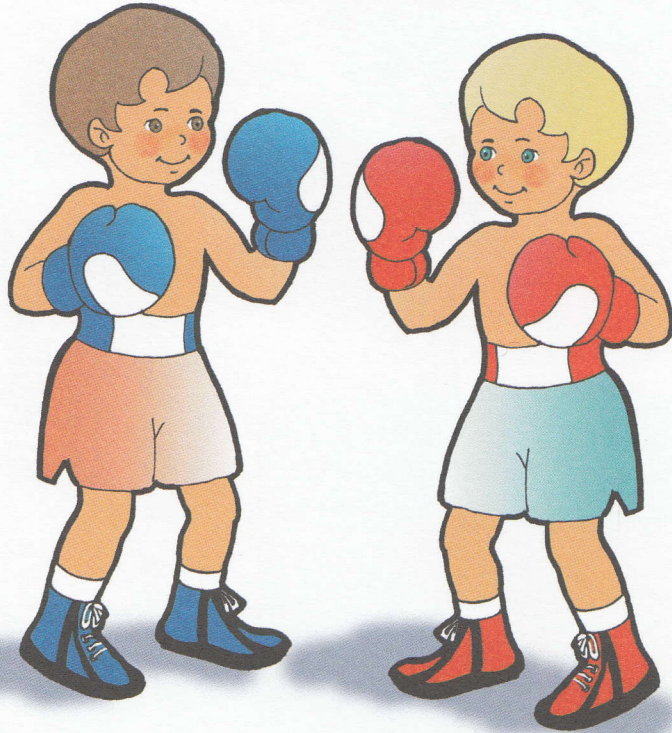
Este bine ca această carte să aibă un loc al ei, de unde se va lua numai când doriți să lucrați pe ea. Această tactică simplă vă va ajuta să păstrați interesul copilului față de cartea respectivă și activitățile pe care el abia urmează să le afle.

Fiecare pagină conține o activitate ce nu trebuie să dureze mai mult de 15–20 de minute. Vă recomandăm s-o încheiați înainte ca micuțul să se plictisească sau să obosească. Este important să-l lăudați pentru efortul depus și pentru reușitele sale.

La începutul fiecărei activități, pot fi revăzute imaginile anterioare, pot fi recitate textele, pentru a-i reaminti copilului subiectul, contribuind astfel la consolidarea celor învățate, la antrenarea memoriei de lungă durată, la o înțelegere mai profundă a lucrurilor.

Vă dorim mult succes!

Sporturile de vară



BOX. Cei care au transformat luptele cu pumnii în sport au fost englezii. Boxul a devenit un sport popular practicat în multe țări; și e destinat celor puternici, abili și rezistenți.



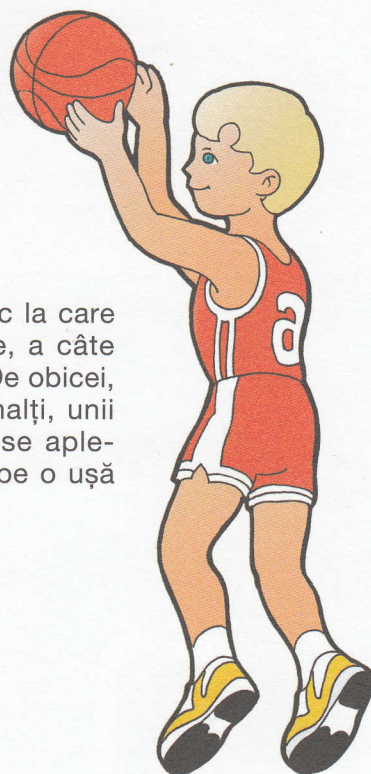
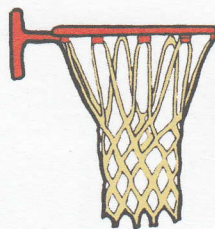
TENIS. Acest tip de sport mai este numit „tenis de câmp“, ca să nu fie confundat cu tenisul de masă (ping-pong).



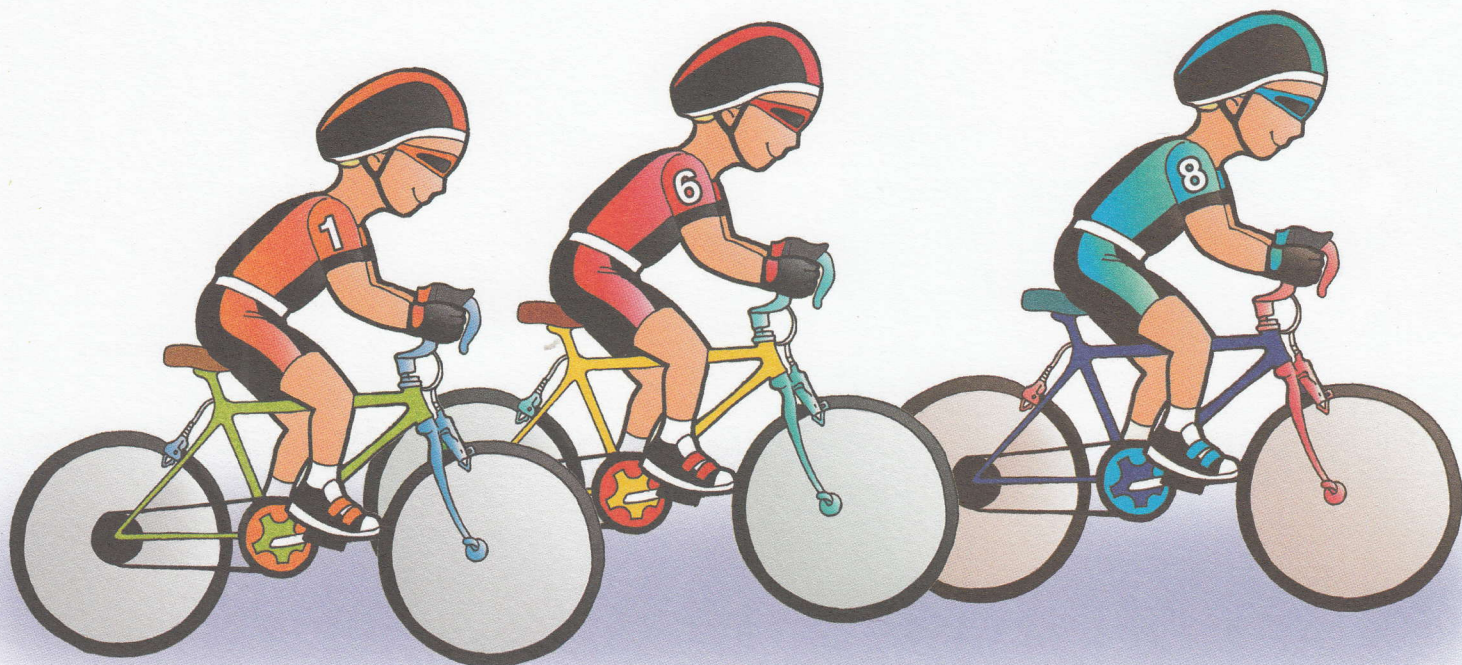
FOTBAL. Este cel mai popular joc din lume. Oriunde există un teren pe care se poate bate mingea poți vedea băieți (dar și bărbați) jucând fotbal. La campionatele mondiale, dar și la cele europene echipa națională este susținută de toată țara.



GIMNASTICA ARTISTICĂ. Este un sport foarte frumos. Gimnastele își demonstrează aptitudinile pe fundalul unei melodii, efectuând diverse exerciții pe un covor special, iar evoluțiile lor sunt însoțite de ovațiile spectatorilor.




BASCHEȚ. Este un joc la care participă două echipe, a câte cinci jucători fiecare. De obicei, baschetbaliștii sunt înalți, unii fiind nevoiți chiar să se aplece, atunci când intră pe o ușă obișnuită.

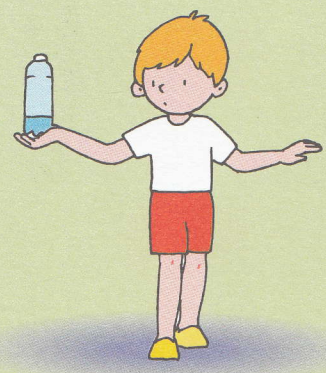



CICLISM. Acest sport include azi mai multe competiții care se desfășoară pe șosea, pe terenuri special amenajate sau pe terenuri accidentate.

*Loc de lipit
desenul*

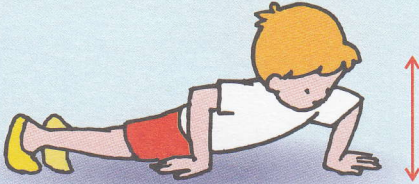
Competițiile pot avea loc pe stadioane, pe arenele sportive și pe terenurile special amenajate. De exemplu, boxerii se luptă în ring, tenismenii joacă pe terenul de tenis, baschetbaliștii, fotbalii și volebaliștii au terenuri special amenajate. Fotbalul și baschetul se aseamănă între ele: în ambele cazuri joacă două echipe cu o singură minge și în ambele mingea trebuie să ajungă într-un anumit loc pentru a marca un punct. În fotbal însă, mingea este condusă cu picioarele, iar în baschet, cu mâinile.

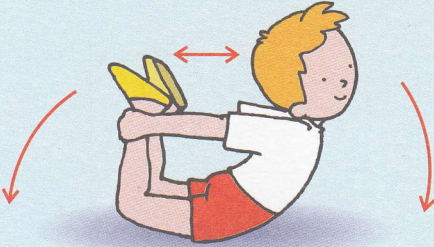
Rezultatul se măsoară în secunde	Numărul probei	Eu	Mama (tata)	Bunica (bunicul)	Prietenii mei
 <p>Ne menținem echilibrul stând într-un picior cu ochii închiși.</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				

 <p>Ținem în echilibru un obiect (o sticlă goală de plastic sau o jucărie).</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				

<p>Rezultatul se măsoară în centimetri</p>  <p>Mergem pe o linie dreaptă (o ață întinsă pe podea) fiind legați la ochi.</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				

FORȚA

Rezultatul se măsoară în numărul de repetări al unui exercițiu dintr-o încercare	Numărul probei	Eu	Mama (tata)	Bunica (bunicul)	Prietenii mei
 <p>Flotări de pe poziția culcat cu fața în jos.</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				

Rezultatul se măsoară în secunde	Numărul probei	Eu	Mama (tata)	Bunica (bunicul)	Prietenii mei
 <p>Mentținerea corpului în poziția culcat cu fața în jos.</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				

Rezultatul se măsoară în numărul de repetări al unui exercițiu dintr-o încercare	Numărul probei	Eu	Mama (tata)	Bunica (bunicul)	Prietenii mei
 <p>Ridicarea și coborârea corpului din poziția culcat cu fața în sus.</p>	Primul rezultat				
	Al doilea rezultat				
	Al treilea rezultat				