

OPȚIONAL

Minte sănătoasă în corp sănătos!

Educatoare : Popescu Magdalena

Grădinița cu Program Normal Foleștii de Sus, comuna Tomșani

Nivel II

An școlar:

Programa activității opționale (structură)

Denumire opțional: *Minte sănătoasă în corp sănătos!*

Durata opționalului: 1 an școlar

Grupa mare

Număr activități: 1 /săptămână

Argument:

Sănătatea este bunul nostru cel mai de preț, înseamnă o stare completă de bunăstare fizică și mentală. A fi educat pentru sănătate înseamnă a fi informat și a alege cu deplină responsabilitate un stil de viață sănătos. Prin autoritatea pe care o are grădinița și în general școala, reprezintă locul ideal pentru crearea cadrului necesar formării și educării viitorului adult, capabil să trăiască sănătos, în deplină armonie cu mediul înconjurător.

Igiena trebuie să fie prietena copiilor, deoarece este o condiție a sănătății.

Am ales să desfășor această activitate opțională deoarece pot să le transmit preșcolarilor informații accesibile despre păstrarea igienei personale, precum și despre evitarea unor accidente sau pericole pentru sănătatea lor.

Prin jocuri și exerciții variate voi urmări formarea și consolidarea unor deprinderi de activitate organizată, de odihnă armonioasă și alimentație corectă.

Obiective cadru:

- ✿ Formarea și dezvoltarea interesului pentru problematica sănătății, pentru cunoașterea organismului uman și a funcțiilor sale vitale;
- ✿ Dezvoltarea atitudinii și a comportamentului pozitiv, vizând protecția și securitatea propriei persoane prin cunoașterea factorilor care distrug sănătatea, precum și a normelor care o protejează;
- ✿ Formarea deprinderilor de a păstra curate și în bună stare: îmbrăcămintea, mobilierul, jucăriile și obiectele din mediul lor apropiat;
- ✿ Formarea și cultivarea deprinderilor de igienă a muncii, de odihnă și de recreere.

Obiective de referință:

- ✿ Să cunoască normele igienico-sanitare, respectându-le în orice împrejurare;
- ✿ Să înțeleagă conexiunea cauză-efect, vizând factorii naturali (apă, aer, soare), precum și factorii ambientali;
- ✿ Să-și formeze deprinderi igienico-sanitare corecte.

Exemple de comportamente:

- ✿ cunoașterea și înțelegerea unor reguli de igienă personală;
- ✿ însușirea și aplicarea regulilor referitoare la utilizarea unor obiecte de uz personal, precum și cele referitoare la petrecerea timpului liber;

- ☼ analiza comportamentului unor copii, referitor la respectarea sau nerespectarea regulilor de igienă;
- ☼ exprimarea unor idei proprii, utilizând un limbaj adecvat;
- ☼ înțelegerea consecințelor nerespectării regulilor de igienă.

Situații de învățare (teme orientative):

- ☼ Microbii;
- ☼ Sănătatea pielii, unghiilor și a părului;
- ☼ Alimentația sănătoasă;
- ☼ Dinții și sănătatea acestora;
- ☼ Vitaminele și rolul lor pentru organism;
- ☼ Plantele medicinale;
- ☼ Îmbrăcămintea;
- ☼ Timpul liber

Planificarea temelor - semestrul I

Data	Obiective operaționale	Tema activității Mijloc de realizare	Observații
septembrie 2016	Să înțeleagă importanța pe care o reprezintă sănătatea pentru organismul uman	<i>Sănătatea</i> discuții libere	
septembrie 2016	Să-și formeze deprinderi corecte, înțelegând importanța realizării acestor lucruri	<i>Vrem să fim curați!</i> lectură după imagini	
septembrie 2016	Să memoreze versurile poeziei, înțelegând mesajul transmis	<i>Nu uitați!</i> de S. Mihnea memorizare	
octombrie 2016	Să identifice în oglindă anumite aspecte, participând la joc	<i>Ce ne spune oglinda?</i> joc-exercițiu	
octombrie 2016	Să înțeleagă rolul acestor produse în menținerea unei sănătăți depline	<i>Apa, săpunul și prosopul</i> convorbire	
octombrie 2016	Să povestească întâmplări pe care le-au trăit sau pe care le-au auzit, folosind un limbaj adecvat	<i>O întâmplare din viața mea</i> povestirea copiilor	
octombrie 2016	Să-și însușească reguli de igienă corporală	<i>Stația curățeniei!</i> joc didactic	
noiembrie 2016	Să participe cu plăcere la joc	<i>De-a doctorul!</i> joc de rol	
noiembrie 2016	Să răspundă corect, rapid la ghicitori, dezvoltându-și astfel gândirea	<i>Ghicitori</i> joc interactiv	

noiembrie 2016	Să redea prin pictură imaginea șervețelului, utilizând corect instrumentele de lucru	<i>Șervețelul</i> pictură	
decembrie 2016	Să-și însușească deprinderea de a utiliza obiectele de uz personal	<i>Arată-mi ce și cum pot folosi!</i> joc didactic	
decembrie 2016	Să sesizeze aspectele pozitive, dar și pe cele negative	<i>Așa da, așa nu!</i> joc-exercițiu	
decembrie 2016	Săcunoască modul de transmitere a microbilor, precum și pericolul pe care îl reprezintă pentru organism	<i>Ce sunt microbii?</i> lectură după imagini	
ianuarie 2017	Să asculte cu atenție sfaturile asistentului medical	<i>Cum ne ferim de boli?</i> converbire	
ianuarie 2017	Să rezolve corect sarcinile jocului	<i>Cine știe, câștigă!</i> joc didactic	
ianuarie 2017	Să rezolve corect sarcinile jocului	<i>Așa da, așa nu!</i> joc-exercițiu	

Semestrul al II-lea

Data	Obiective operaționale	Tema activității Mijloc de realizare	Observații
februarie 2017	Să formuleze răspunsuri corecte din punct de vedere gramatical	<i>Prietenii sănătății!</i> joc didactic	
februarie 2017	Să rezolve corect sarcinile jocului	<i>Avem hăinuțe curate!</i> joc-exercițiu	
februarie 2017	Să participe activ la joc	<i>De-a farmacia</i> joc de rol	
martie 2017	Să asculte cu atenție lectura și să rețină mesajul transmis de text	<i>Maricica Murdărica!</i> lectura educatoarei	
martie 2017	Să-și însușească versurile și linia melodică a cântecului	<i>Dacă vesel se trăiește...</i> joc muzical	
martie 2017	Să participe cu interes la activitate	<i>Ghicitori</i> joc interactiv	
martie 2017	Să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății organismului	<i>Aer, soare și mișcare</i> jocuri de mișcare	
martie 2017	Să-ți consolideze normele de igienă însușite	<i>La stomatolog!</i> joc de rol	

aprilie 2017	Să-și însușească deprinderea de a consuma corect fructele și legumele	<i>Salata de fructe/legume</i> activitate practică	
aprilie 2017	Să înțeleagă rolul vitaminelor pentru sănătatea organismului	<i>Salvat de vitamine</i> povestirea educatoarei	
Mai 2017	Să înțeleagă rolul medicului în viața lor și să-l perceapă ca fiind ceva firesc	<i>Suntem sănătoși?</i> vizită la dispensarul medical	
mai 2017	Să respecte un program zilnic pentru a se dezvolta armonios	<i>O zi din viața noastră</i> convorbire	
mai 2017	Să înțeleagă importanța unui program zilnic sănătos	<i>Sună ceasul la ora ...</i> <i>Ce facem?</i> lectură după imagini	
mai 2017	Să participe cu interes la activitate	<i>Cine știe, câștigă!</i> joc interactiv	
mai 2017	Să-și dezvolte competența de a comunica idei proprii cu privire la mesajul transmis de text	<i>Gimnastica de înviorare,</i> de Ana Ruse memorizare	
iunie 2017	Să participe cu interes la activitate, aplicând în situații concrete cunoștințele dobândite	<i>Facem sport</i> joc de mișcare	
iunie 2017	Să formuleze răspunsuri corecte, dezvoltându-și astfel gândirea	<i>Ne jucăm și învățăm!</i> joc-exercițiu	
iunie 2017	Să redea prin desen aspecte pozitive/negative valorificându-și deprinderile însușite	<i>Ce îmi place/ ce nu îmi place</i> desen	

Modalități de evaluare a activității:

- convorbirea
- desenul, pictura, expoziții de lucrări
- exercițiul
- jocul (jocul didactic, jocul de mișcare, jocul de rol, joc distractiv, jocul-exercițiu)
- vizite.

Bibliografie:

- *Culegere de texte literare pentru copii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1990
- *Curriculum pentru învățământul preșcolar*, DPH – București, 2009
- M.E.N. *Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar*, Îndrumător metodic, Editura Medicală, București, 1979
- Bartoș, E., Hagi, G., *Consultații pentru activitatea metodică în grădiniță*, Editura Eurobit, Timișoara, 1996
- Peneș, M., *Igiena personală*, Editura Ana, București, 2000