

**GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT BOCȘA**  
**PROIECT PROGRAMĂ DE OPȚIONAL**  
**EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**

**„MĂ ÎNGRIJESC DE MIC, SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC! !”**

**GRUPA MARE**

**An școlar : 2022-2023**

**Educatoare:**

Prof. Miloș Luminița Loredana

**ARGUMENT**

**MOTTO**

**“Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic.”**

**( Schopenhauer )**

„ Sănătatea este cel mai de preț bun pe care îl poate avea un om. Sănătatea adevărată înseamnă acțiune educativă atât asupra corpului cât și psihicului.”

Perioada copilăriei este extrem de importantă. În cadrul ei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție sunt încă în curs de formare. Pe acest fond, numeroși factori care acționează în familie, în școală, în societate, în natură și care par inofensivi la prima vedere, pot agresiona organismul în formare.

Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Deprinderile igienice o dată formate, îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță, îngreunează activitatea educatoare.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat.

Astfel format și educat, copilul poate deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte-familie, colegi, prieteni.

Această disciplină opțională vine să continue un drum deschis de familie pentru a conduce copilul pe calea cea bună a vieții, pentru sănătatea trupului, a minții, pentru viața armonioasă de zi cu zi în societate. Copiii vor avea astfel ocazia să își poată însuși o serie de cunoștințe benefice pentru sănătatea lor, fizică și mentală, prin intermediul conținuturilor prezentate, jocurilor didactice,

miniproiectelor pe care le vom realiza și concursurilor pe care le vom desfășura. Parcurgând temele propuse în acest opțional, preșcolarii vor avea posibilitatea să își clarifice o serie de cunoștințe referitoare la păstrarea sănătății, să învețe cum să își asigure igiena personală, curățenia corporală și cea a mediului înconjurător, cum să îmbine eficient utilul cu plăcutul (odihna cu activitatea zilnică) și ce atenție trebuie acordată unei alimentații raționale. În primii 7 ani de viață copiii se dezvoltă într-un ritm foarte alert și aunevoie de un aport alimentar bogat și hrănitor pentru dezvoltarea lor fizică, comportamentală și intelectuală. Sunt esențiale atât activitățile educative cât și cele distractive legate de alimentația sănătoasă. Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care și le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta. Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice, pentru a învăța cum să trăiască sănătos – mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bănd apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

### **OBIECTIVE CADRU**

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate;
2. Dezvoltarea unor comportamente de protecție a sănătății personale și a mediului;
3. Formarea și consolidarea deprinderilor de alimentație rațională, bogată în vitamine și minerale.

### **OBIECTIVE DE REFERINȚĂ**

- 1.1 Să-și cunoască propriul corp;
- 1.2 Să cunoască rolul simțurilor în dezvoltarea normală a organismului;
- 2.1 Să aplice reguli de igienă în toate situațiile;
- 2.2 Să înțeleagă consecințele nerespectării regulilor de igienă personală;
- 3.1 Să cunoască alimentele de bază necesare menținerii echilibrate a organismului din punct de vedere medical;
- 3.2 Să cunoască și să respecte normele sanitare de bază pentru folosirea alimentelor, fructelor și legumelor.

### **COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE**

#### **1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate**

- 1.1. Identificarea principalelor părți ale organismului, utilizând termeni speciali de anatomie;
- 1.2. Identificarea transformărilor corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie.

#### **2. Dezvoltarea unor comportamente de protecție a sănătății personale și a mediului**

- 2.1. Recunoașterea comportamentelor sănătoase și comportamentelor de risc;
- 2.2. Exprimarea emoțiilor
- 2.3. Identificarea unor cazuri de violență și sentimente asociate cu acestea;
- 2.4. Aplicarea corectă a normelor igienico-sanitare;
- 2.5. Identificarea rolului activității fizice și a odihnei în menținerea sănătății;
- 2.6. Integrarea în grupul de prieteni (comportamentul prosocial)
- 2.7. Inițierea și menținerea unei relații (relaționarea socială);

### **3. Recunoașterea alimentelor sănătoase pentru organism și consumarea lor în alimentația zilnică**

- 3.1. Să recunoască fructele și legumele și importanța lor în dezvoltarea armonioasă a fiecăruie
- 3.2. Să participe la pregătirea unor salate și sucuri sănătoase
- 3.3. Să participe activ la activitățile propuse și să-și aducă contribuția la buna desfășurare a acestora

### **Activități de învățare**

- ✓ observari libere
- ✓ descrieri
- ✓ crearea de rime, versuri, poezii, povestiri;
- ✓ convorbiri;
- ✓ jocuri de rol
- ✓ jocuri senzoriale
- ✓ activități practice

### **Conținuturi**

- Natura ;
- Omul ;
- Animale;
- Plante ;
- Fructe
- Legume

## **STRATEGII DIDACTICE**

### **Metode și procedee:**

observația, explicația, demonstrația, exercitiul, joc de rol.

### **Mijloace de realizare:**

- observări;
- lecturi după imagini;
- convorbiri;
- povestiri;
- activități practice și artistico-plastice;
- concursuri de ghicitori;
- jocul de rol, jocul de mișcare, jocul distractiv, jocul senzorial;
- vizite.

**Mijloace de învățământ:** seturi de planșe, ilustrații, fotografii, cărți, măști, halate albe, bonete, obiecte de igienă personală, obiecte de toaletă, fructe, legume, plante medicinale, reclame publicitare a produselor de igienă pentru copii: pastă de dinți, săpun, șampon, detergent.

## **MODALITĂȚI DE EVALUARE**

- ✓ concursuri
- ✓ expoziții

- ✓ jocuri de rol
- ✓ fișe
- ✓ aprecieri verbale
- ✓ portofoliul

## BIBLIOGRAFIE

- Curriculum pentru Educația Timpurie -2019
- Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani
- Povești și Povestiri-2018
- Educație pentru Sănătate-Ed. Kreativ -2018

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

NR CRT	DATA	TEMA	MIJLOACE DE REALIZARE	OBIECTIVE OPERAȚIONALE	EVALUARE
1	26.09.2022	„Rolul apei în viața noastră?”	Lectură după imagini	să cunoască beneficiile consumului de apă potabilă	Aprecieri verbale
2	03.10.2022	„Apa rece .”de Mihai Negulescu	Memorizare	să memoreze corect un fragment din poezie, alcătuit din cel puțin 4 versuri	Concurs
3	10.10.2022	„Calendarul consumului de lichide.”	Lectură după imagini	să cunoască beneficiile consumului de lichide	Aprecieri verbale
4	17.10.2022	„Legea grupei noastre-Noi bem doar apă,nu suc!”	Convorbire	să conștientizeze importanța consumului de apă,	fișe
5	31.10.2022	„Cum preparăm ceaiul?”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitate	Expoziția
6	07.11.2022	„Cine rezistă timp de o săptămână fără suc?”	Povestea educatoarei	să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;	Concurs
7	14.11.2022	„Fructele și legumele se prezintă!”	Joc de rol	să cunoască importanța consumului de fructe și legume;	Concurs
8	21.11.2022	„Cărticica fructelor.”	Activitate practică	să consume fructe proaspete pentru că sunt pline de vitamine	Aprecieri verbale
9	28.11.2022	„Cărticica legumelor.”	Activitate plastică	să cunoască importanța consumului de legume	Expoziție
10	05.12.2022	„Spune ce-ai gustat?”	Joc senzorial	să manifeste interes pentru propria sănătate	Concurs
11	12.12.2022	„Maricica/Sortulețul .”de Luiza Vladescu	Povestirea educatoarei	să repovestească desfășurarea acțiunii din lectură, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	fișe
12	19.12.2022	„Batista,prosopul.”	Activitate practică	să utilizeze batista ori de câte ori este nevoie	Expoziție
13	09.01.2023	„Salata de legume.”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
14	16.01.2023	„Măinile sub lupă.”	Joc distractiv	să manifeste interes pentru propria sănătate	Aprecieri verbale
15	23.01.2023	„Aventurile lui Murdărel”	Lectura după	să repovestească desfășurarea	Aprecieri verbale

			imagini	acțiunii din lectură, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	
16	30.01.2023	„Învăț să păstrez, să spăl și să curăț fructe.”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
17	06.02.2023	„Consum zilnic micul dejun.”	Joc instructiv	să fie atrași în promovarea și încurajarea alimentației sănătoase;	Desen
18	13.02.2023	„Adevărat sau fals?”	Joc didactic	să participe activ, printr-o conduită afectivă generală de empatie	Fișă
19	27.02.2023	„Minte sănătoasă în corp sănătos!”	Concurs de ghicitori	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
20	06.03.2023	„Legea gupei noastre-Facem mișcare timp de o oră zilnic.”	Joc de mișcare	să facă gimnastică zilnic pentru menținerea sănătății	Aprecieri verbale
21	13.03.2023	„Unde mă joc? Aer curat, plamâni sănătoși!,,	Parcurs aplicativ-drumetie	să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă și boală	Concurs
22	20.03.2023	„Cum ne ferim de frig?”	Lectura după imanigi	să învețe cum să prevină îmbolnăvirile	Aprecieri verbale
23	27.03.2023	„Când voi fi mare, voi fi doctor!”	Joc de rol	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Aprecieri verbale
24	03.04.2023	„Cum ne ferim de boli?”	Vizita la cabinetul medical	să cunoască rolul mișcării în călirea organismului	fise
25	24.04.2023	„De-a doctorul.dentist”	Joc de rol	să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le de cele dăunătoare	Aprecieri verbale
26	08.05.2023	„Fetița cu fundițe roșii.” de Cella Aldea	Memorizare	să repovestească desfășurarea acțiunii din poezie, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	Concurs
27	15.05.2023	„Doctorița” de C. A. Munteanu	Desen	să folosească obiecte de uz personal (periuța de dinți, prosop, săpun) pentru menținerea igienei corpului	Expoziție
28	22.05.2023	”Simțurile „ de Nicolae Nasta	Memorizare	să folosească adecvat cuvintele noi din poezie în enunțuri proprii	Cel mai bun recitator-concurs
29	29.05.2023	„Cine trebuie să plece?”	Joc distractiv	să identifice materialele necesare realizării sarcinii propuse	Concurs
30	05.06.2023	„Șervețelul”	Activitate practică	să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (în timpul mesei)	Expoziție
31	12.06.2023	„Cine stie câștigă?”	concurs	să participe activ (în spiritul regulilor jocului) aducându-și contribuția la reușita echipei	portofoliul