

**Програма едукационалэ суплиментарэ
пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»**

Термен де имплементаре:
4 ань

Кондукэторь:

Ворона А.А., методист принципал, лектор супериор ал катедрей де едукации прешколарэ ши ынвэцэмынт примар а ИСЫ ЫПО «Институтул де дезволтаре а ынвэцэмынтулуй ши де перфекционаре а кадрелор».

Бойко Н.Ю., шефул ИМЫП № 17 «Чентрул де дезволтаре а копиулуй» дин орашул Тираспол.

Алкэтуитор:

Рассулова С.М., едукатор-методист ын домениул приоритар де активитате а ИМЫП № 48 «Чентрул де дезволтаре а копиулуй «Мечта» дин орашул Тираспол.

Речензенць:

Онуфер В.С., шефул ИМЫП 48 «Чентрул де дезволтаре а копиулуй «Мечта» дин орашул Тираспол.

Гапоненко Н.Н. – локцииторул шефулуй пе активитате едукационалэ а ИМЫП 48 «Чентрул де дезволтаре а копиулуй «Мечта» дин орашул Тираспол.

Сударикова А.Ю., методист супериор, лектор супериор ал катедрей де едукации прешколарэ ши ынвэцэмынт примар а ИСЫ ЫПО «Институтул де дезволтаре а ынвэцэмынтулуй ши де перфекционаре а кадрелор».

СУМАР

1. Объективе операционале	2
2. Объективе де концинут	12
3. Объективе организационале	18
Библиографие	21

1. Объективе операционале Нотэ експликативэ

Програма едукационалэ суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор» ла дезволтаря физикэ есте кончепутэ конформ черинцелор Стандардулуй едукационал де стат ал ынвэцэмынтулуй прешколар ал Републичий Молдовенешть Нистрене, карактеристичилор организэрий ынвэцэмынтулуй прешколар, нечеситэцилор едукационале ши соличитэрилор дисчиполилор. Програма детерминэ скопул, сарчиниле, резултателе преконизате, концинутул ши организаря прочесулуй едукационал ын домениул едукационал «Дезволтаря физикэ», ын чея че привеште програма едукационалэ принчипалэ де организаре а ынвэцэмынтулуй прешколар формат де партичипанций ла релацииле едукационале.

Програма едукационалэ суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор» а ИМЫП № 48 «Чентрул де дезволтаре а копиулуй «Мечта» дин орашул Тираспол есте елаборатэ ын конформитате ку Лежя Републичий Молдовенешть Нистрене дин 25 юлие 2008 № 499-3-IV «Ку привире ла ынвэцэмынтул прешколар» (САЗ 08-29), прин Ординул Министерулуй Едукацией ал Републичий Молдовенешть Нистрене дин 16 май 2017 № 588 «Ку привире ла апробаря Стандардулуй едукационал де стат ал ынвэцэмынтулуй прешколар ал Републичий Молдовенешть Нистрене (САЗ 17-30), прин Ординул Министерулуй Сэнэтэций ал Републичий Молдовенешть Нистрене дин 25 мартие 2015 № 212 «Ку привире ла интраря ын вигоаре а Регулилор ши Реглементэрилор Санитаре але МС РМН 2.4.1.3049-15 «Черинцеле санитаро-эпидемиоложиче фацэ де структура, концинутул ши организаря режимулуй де лукру ал организациилор де ынвэцэмынт прешколар» (САЗ 15-47), прин Ординул Министерулуй Едукацией ал Републичий Молдовенешть Нистрене дин 10 юлие 2020 № 498 «Ку привире ла апробаря Планулуй инструктив-дезволтатив де базэ де организаре а ынвэцэмынтулуй прешколар» (САЗ 20-30).

Актуалитатя

Ын кондицииле модерне де дезволтаре а сочиетэций, проблема сэнэтэций копиилор есте актуалэ ка ничкынд май речент. Сэнэтатя, ка ун фактор биоложик, каре детерминэ структура персоналитэций, аре ун характер мултидименсионал ши индивидуализат ши детерминэ старя капачитэций де адаптаре а организмулуй ла кондицииле вариабиле але медиулуй.

Ын активитатя физикэ а прешколарилор пот фи инклузе мулте лукрурь ной ши интересанте даторитэ утилизерий техноложиилор модерне де фитнес. Еле инклюд системе де антренаменте адаптате пентру органисмул копилулуй ку апликаря челуй май ноу инвентар ши екипамент. Фитнесул есте унул динтре челе май тинере типурь де едукацие физикэ ши активитэць sportive але адулцилор ши копиилор, каре а обцинут популаритате ын ынтряга луме. Орижиналитатя са есте детерминатэ де комбинация органикэ динтре спорт ши артэ, унитатя мишкэрий ши музичий. Ачаста есте о привелиште масивэ, естетик фасчинантэ ши ун тип ку адевэрат спектакулос ал активитэций физиче, каре инклуде ын сине тотул че есте май бун ын теория ши практика едукацией физиче ши а дезволтэрий. Даторитэ акчесибилитэций, окупацииле ку фитнесул ау девенит ун мижлок ефектив де пропагаре а модулуй сэнэтос де вяцэ, обишнуиря копиилор ку каре есте нечесарэ де ла ырста фраждэ.

Програма едукационалэ суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор» систематизязэ ши женерализязэ експериенца педагожикэ ын диверсе дирекций де фитнес: аеробикэ-степ, жимнастикэ-фитбал, стретчинг де жок, жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций ши инклуде 4 модуль:

1. Жимнастика-фитбал
2. Аеробика-степ
3. Стретчинг де жок
4. Жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций

Ла база реализэрий програмей едукационале суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор» стау урмэтоареле принчипий:

а) трэиря ку дрептурь деплине де кэтре копил а тутурор етапелор копилэрией (прешколарэ), ымбогэциря (амплификаря) дезволтэрий копилулуй;

б) конструиря активитэций едукационале пе база карактеристичилор индивидуале але фиекэруй копил, ку каре ынсушь копилул девине актив ла алежеря концинутулуй едукацией сале, девине субъект ал едукацией;

в) индивидуализаря едукацией прешколарэ;

г) асистенца ши коопераря копиилор ши адулцилор, акчептаря копилулуй ка ун партичипант ку дрептурь деплине (субъект) ал релациилор едукационале;

д) сусцинеря инициативей копиилор ын диверсе типурь де активитате;

е) коопераря организацией ку фамилия;

ж) фамилиаризаря копиилор ку нормеле сочиокултурале, ку традицииле фамилией, сочиетэций ши статулуй;

з) адекватаря ырстей едукацией прешколарэ (кореспундеря кондициилор, черинцелор, методелор ырстей ши карактеристичилор дезволтэрий прешколарилор (групей).

Принципалеле абордэрь спре формаря програмей едукационале суплиментаре пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»:

1. Абордаря активэ, каре пресупуне дезволтаря копиулуй ын акциуне, каре инклубе компоненте де фелул: ауостабилиря обьективелор, ауопланификаря, ауоорганизаря, ауоевалуаря, ауоанализа;

2. Абордаря индивидуалэ, каре прескрие утилизаря флексибилэ де кэтре педагожь а диверселор мижлоаче, форме ши модалитэць фаць де фиекаре копил;

3. Абордаря ориентатэ пе персоанэ, каре преводе организаря прочесулуй едукационал пе база рекуноаштерий уничитэций персоналитэций копиулуй ши креаря кондициилор пентру дезволтаря ей пе база студиулуй талантулуй, ынклинациилор, аптитудинилор, интереселор;

4. Абордаря де медиу, каре ориентязэ спре утилизаря опортунитэцилор медиулуй интерн ши екстерн ал организацией де ынвэцэмынт прешколар ын едукаря ши дезволтаря персоналитэций прешколарулуй.

Скопул реализэрий програмей едукационале суплиментаре пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»: сэ промовезе дезволтаря физикэ мултилатералэ ши форцеле спиритуале але прешколарилор, сэ контрибуе ла ынтэриря сэнэтэций копиилор, ку консидераря партикуларитэцилор лор де ыврстэ, индивидуале, психоложьиче ши физиоложьиче, дезволтэрий пластичитэций, музикалитэций, експресивитэций, эмоционалитэций, прекум ши а форцей ши флексибилитэций.

Сарчиниле програмей едукационале суплиментаре пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»:

а) де ынтэрире а сэнэтэций:

1. Сэ ынтэряскэ сэнэтатя копиилор, каре инклубе формаря апаратулуй локомотор (формаря цинутей коректе ши профилактика пичоарелор плате); сэ стимулезе функция системулуй кардио-васкулар, респиратор ши а капачитэцилор де координаре.

2. Сэ формезе абилитэциле де експресивитате, пластичитате, грацие ши елеганць а мишкэриилор де данс.

3. Сэ акорде инфлуенць бенефикэ а музичий асупра сферей психомоториче а копиулуй.

4. Сэ формезе ориентэрь визуале ши аудитиве.

5. Сэ атрагэ ла ун мод де вяць сэнэтос, сэ дезволте нечеситатя културий физиче регулате.

6. Сэ перфектезе сфера эмоционалэ а прешколарилор.

7. Сэ ымбогэцяскэ експериенца де ауокуноаштере а прешколарулуй.

б) дезволтативе (едукационале):

1. Сэ дезволте ши сэ ымбунэтэцяскэ функционаря органелор де респирацие, де циркулацие а сынжелуй, а системулуй кардио-васкулар ши нервос але организмулуй.

2. Сэ перфекционезе капачитэциле психомоторий: дезволтаря форцей мускуларе, мобилитэций ын диферите артикуляций (флексибилитэций),

резистенцей, абилитэцилор де витезэ, резистенцэ, путере ши коордонаре, причеперий де ориентаре ын спациу.

3. Сэ дезволте мемория, мемория волунтарэ, обсерваря.

4. Сэ дезволте симцул ритмулуй, аузулуй музикал, а причеперий де а коордона мишкаря ку музика.

5. Сэ дезволте индепенденца ши инициатива, имажинация, фантезия, капачитатя де импровизаре а копилулуй.

6. Сэ дезволте деприндериле графиче, моторика маре ши микэ (либертатя, ритмул ши пречизия мишкэрилор).

7. Сэ формезе абилитэциле моторий нечесаре витал ши аптитудиниле копиилор кореспунзэтор карактеристичилор лор индивидуале ши де ырстэ.

8. Сэ дезволте сфера менталэ прин интермедиул акциунилор мотриче, ку ажуторул кэрора копилул ынсушеште куноштинце елементаре деспре лумя ынконжурэтоаре ши деспре модалитэциле де интеракциуне ку еле, ши афлэ корпул сэу ши опортунитэциле луй мултипле.

9. Сэ дезволте култура мотрикэ ши рефлексия корпоралэ.

в) едукативе:

1. Сэ алтояскэ драгостя де мункэ, активитатя, инсистенца ши индепенденца.

2. Сэ едуче абилитатя де експримаре емотивэ, еманчипаря ши креативитатя ын мишкаре.

3. Сэ едуче ла фиекаре копил симцул проприей демнитэць, а респектулуй де сине, тендинцей спре активитате ши креацие.

4. Сэ едуче капачитатя де емпатие, ажутор речипрок, сусцинере речипрокэ.

5. Сэ едуче атитудиня позитивэ фацэ де екзерчицииле физиче, жокуруиле мобиле ши инфлуенца лор асупра ынтэририй сэнэтэций омулуй.

6. Сэ едуче калитэциле морал-волитиве але персоналитэций, позиция виталэ активэ, сэ дезволте абилитэциле де комуникаре.

7. Сэ контрибуе ла дезволтаря аутоконтролулуй ши аутоапредиерий.

Трэсэтурилe дистинктивe але програмей едукационале суплиментаре пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»:

контрибуе, ын примул рынд, ла дезволтаря ши корекция дезволтэрий психиче емоционале ши женерале.

Типул програмей – едукационалэ суплиментарэ.

Ориентаря – културал-спортивэ де ынтэрире а сэнэтэций.

Типул – модификатэ.

Програма е алкэтуитэ пе база инструкциунилор методиче ла фитнесул копиилор, ку апликаря техноложиилор луй Ж.Е.Фрилев ши Е.Г.Сайкина, Е.В.Сулим, Т.С.Овчиникова, А.А.Потапчук, луынд ын консидераре екпериенца де активитате практикэ а едукаторулуй-методист ла едукация физикэ, едукаторулуй-методист ла ориентаря приоритарэ а активитэций ИМЫП №48 «Чентрул де дезволтаре а копилулуй» «Мечта» дин орашул Тираспол – Рассулова С.М.

Категория дисчиполилор: копия прешколарь де ла 3 пынэ ла 7 ань.

Активитэциле се десфэшоарэ пе субгрупе де ла 7 пынэ ла 10 копий.

Терменул де реализаре а програмей де лукру – патру ань де студиу.
Фиекаре ан есте ынкеят.

Програма есте вариативэ.

Нумэрул тотал де оре пе ан – 36 оре.

Дурата активитэцилор:

Група а II микэ –15 минуте;

Група медие – 20 де минуте;

Група маре – 25 де минуте;

Група прегэтитоаре – 30 де минуте.

Периодичитатя активитэцилор: 1 датэ ын сэптэмынэ.

Пентру ун ан ши аний урмэторь де реализаре а програмей пот фи примиць копий, каре н-ау фреквентат активитэциле антериор, дар поседе деприндерь ши абилитэць, апречияте де кэтре педагог ла интаре.

Кондицииле реализэрий програмей едукационале суплиментаре пентру прешколарь «Фитнесул копиилор».

Програма есте ориентатэ спре диферите трепте де вырстэ але вырстей прешколарилор де 3-7 ань.

Вырста	Нумэрул де оре/мин пе сэптэмынэ	Нумэрул де оре/мин пе лунэ	Нумэрул де оре/мин пе ан	Тотал ла тоате вырстеле пе ан
3-4 ань (15 мин)	15 мин	60 де мин	9 оре	54 де оре
4-5 ань (20 де мин)	20 де мин	1 орэ 20 де мин	12 оре	
5-6 ань (25 де мин)	25 де мин	1 орэ 40 де мин	15 оре	
6-7 ань (30 де мин)	30 де мин	2 оре	18 оре	

Карактеристичиле физиче але копиилор де вырстэ прешколарэ.

Партикуларитэциле де вырстэ але копиилор.

Група микэ (де ла 3 пынэ ла 4 ань). Крештеря ла ал патруля ан де вяцэ пущин ынчетинеште компаратив ку примий трей ань. Ла 3 ань ынэлцимя медие а бэецилор есте 92,7 чм, а фетелор – 91,6 чм, яр ла 4 ань – 99,3 чм ши 98,7 чм респектив. Копий ыналць аляргэ май репедэ декыт колежий, яр копий скунзь фак паший мэрунць, ынсэ ый комплетязэ прин темпул ыналт ал депласэрий. Капачитатя де а алерга репедэ есте детерминатэ де асеменя де деосебириле индивидуале, де опортунитэциле коордонатоаре. Капачитатя де а алерга репедэ есте детерминатэ де асеменя де деосебириле индивидуале, де опортунитэциле коордонатоаре, каре ын група датэ де вырстэ ынкэ ну сынт марь. Ла вырста де ла трей пынэ ла шасе ань крештеря ын греутате конституе ын медиу 1,5–2 кг. Ла 3 ань греутатя бэецилор есте 14,6 кг, яр а фетелор – 14,1 кг. Ла 4 ань – 16,1 кг ши 15,8 кг. Гросимя кутией торачиче се мэреште.

Диференца динтре бэець ши фете есте несемнификативэ. Ла 3 ань – 52,6 чм (бэець) ши 52 чм (фете), ла 4 ань – 53,9 чм ши 53,2 чм.

Апаратул локомотор. Ла 3–4 ань се финализязэ фузиуня осулуй окчипитал. Кэтре 4 ань ышь капэтэ форма ши осул темпорал, финализязэ формаря сутурилор интериоаре. Волумул краниулуй континуэ сэ се мэряскэ, атингынд ла трей ань 80% дин волумул креерулуй унуй адулт. Курбеле физиоложиче але колоаней вертебрале кэтре 3–4 ань сынт инстабиле, оаселе ши артикулацииле ушор се супун деформэрий суб инфлуенца импактелор нефаворабиле. Крештеря ши дезволтаря оаселор сынт легате де лукрул мушкилор. Тонусул мускулар (эластичитатя) ла елевий мичь ынкэ ну есте дестул. Ын периоада де 3–4 ань диаметрул мушкилор се мэреште де 2–2,5 орь, аре лок диференциеря фибрелор мускуларе. Структура мушкилор, карактеристикэ пентру копий ла ал патруля ан де вяцэ, се пэстрязэ фэрэ модификэрь есенциале пынэ ла шасе ань. Мушкой ын рапорт ку маса тоталэ а корпусулуй ши путеря мускуларэ ла копилул де 3–4 ань сынт дезволтаць инсуфичиент. Динамометрия карпианэ (мына дряптэ) ла бэець есте 4,1 кг, ла фете – 3,8 кг. Ла ачастэ ырьстэ мушкой марь прединэ ын дезволтаре асупра челор мичь. Копий пот фаче мишкэрь ку мына ынтрягэ, дар трептат ын алте типурь де активитате се перфекционязэ мишкэриле мыний, дежетелор.

Органеле де респирацие. Крештеря мушкилор ку ырьста аре лок дин контул мэририй нумэрулуй алвеолелор ши волумулуй лор, че есте импортант пентру прочеселе де скимб ал газелор. Капачитатя виталэ а плэмынилор ын медиу есте егалэ ку 800–1100 мл. Ла ырьста тимпурие мушкюл принципал ал респирацией есте диафрагма, де ачя ла микуць прединэ респирация де тип абдоминал.

Системул кардио-васкулар есте прединсусэ май бине спре нечеситэциле организмулуй ын крештере. Ынсэ инима копилулуй функционязэ бине доар ку кондиция сарчинилор дупэ путере.

Активитатя нервоасэ супериоарэ. Континуэ перфектаря системулуй нервос чентрал, атыт морфоложикэ, кыт ши функционалэ. Кэтре трей ань ла копил есте бине дезволтатэ капачитатя де а анализа, де а синтетиза ши де а диференция (деосеби) иритацииле медиулуй. Ын ачесте прочесе ролул семнификатив ый ревине перчепциилор директе ши ворбирий, ку ажуторул кэрора сынт женерализате ши спечификате импресииле обцинуте де копил.

Група медие (де ла 4 пынэ ла 5 ань).

Ла ырьста де 4–5 ань ла копий аре лок модификаря ши перфекционаря ын континуаре а структурилор ши функциилор системелор организмулуй. Ритмул дезволтэрий физиче рэмыне ла фел, ка ши ын анул пречедент де вяцэ а копилулуй. Крештеря ын ынэлциме ынтр-ун ан конституе 5–7 чм, маса корпусулуй – 1,5–2 кг. Ынэлцимя (медие) а бэецилор ла 4 ань есте 101 чм, яр ла 5 ань – 107,5 чм. Ынэлцимя (медие) а фетелор ла 4 ань есте 99,7 чм, яр ла 5 ань – 106,1 чм. Маса корпусулуй (медие) бэецилор ши фетелор ла 4 ань есте егалэ ку 15,9 кг ши 15,4 кг, яр ла 5 ань – 17,8 кг ши 17,5 кг респектив.

Апаратул локомотор. Ын кореспундере ку партикуларитэциле де дезволтаре а структурый скелетулуй копиилор де 4–5 ань ну се рекомандэ сэ ли се пропунэ екзерчиций де форцэ ла активитэциле де едукацие физикэ ши ын активитатя либерэ. Ла фел есте нечесарэ урмэриря коректитудиний позицией окупате де копий. Путеря мыний дрепте де ла 4 пынэ ла 5 ань се мэреште ын урмэтоареле лимите: ла бэець – де ла 5,9 пынэ ла 10 кг, яр ла фете – де ла 4,8 – 8,3кг.

Органеле де респирацие. Ла 5 ань респирация де тип абдоминал ынчепе сэ трякэ ын типул торачик. Ачаста есте легатэ де модификэриле волумулуй кутией торачиче. Пуцин се мэреште капачитатя виталэ а плэмынилор (ын медиу 900–1000 чм кубь), ши ла бэець ел есте май маре декыт ла фете. Ла 4–5 ань креште мобилитатя пьептулуй, сынт май фреквенте декыт ла адулць мишкэриле респираторий.

Системул кардио-васкулар. Фреквенца ритмулуй кардиак ын минут осчилязэ ла копилул де 4–5 ань де ла 87 пынэ ла 112, яр фреквенца ритмулуй респирацией де ла 19 пынэ ла 29. Регларя активитэций кардиаче ла чинч ань ынкэ ну есте форматэ дефинитив. Ла ачастэ ыврстэ ритмул кардиак ушор се дереглязэ, де ачея мушкюл кардиак обосеште репедэ суб сарчина физикэ. Деспре реакция организмулуй ла сарчина физикэ се жудекэ дупэ семнеле екстерне але обоселий: абатере, слэбичуне тоталэ, диспнее, албире сау ынрошире а фецей ши некоордонаре а мишкэрило.

Активитатя нервоасэ супериорэ. Ла 4–5 ань ла копий креште путеря прочеселор психиче. Микуций греу ынсоцеск акциуниле де жок ку кувинте сау перчеп индикацииле, експликацииле едукаторулуй ын прочесул екзекутэрий екзерчицило жимнастиче, десенэрий, конструирий ши кяр ымбрэкэрий. Ын ал чинчиля ан ал вьеций, ын деосебь спре сфыршитул анулуй, се дезволтэ меканисмул потривирий кувинтелор ла иританций респективь ай примулуй систем де семнализаре. Креште индепенденца акциунило, конклузиило. Ынсэ прочеселе нервоасе ла копил сынт ынкэ департе де перфекциуне. Предоминэ прочесул де ексцитацие. Астфел, ла дерегларя кондицило де вяцэ обишнуите, обоселий ачаста се манифестэ ын реакций эмоционале фуртуноасе, нереспектаря регулилор де компортамент. Тотодатэ ануме кэтре чинч ань креште ефикачитатя инфлуенцей педагожиче, ориентате спре концентраря прочеселор нервоасе. Де ачея ла активитэць ши ын кондицииле касниче се пропун екзерчиций, кореспунзэтоаре реакцией копилулуй ла ун семнал оарекаре: сэ се опряскэ ла тимп, сэ скимбе дирекция сау ритмул мишкэрий етч.

Група маре (де ла 5 пынэ ла 6 ань). Континуэ прочесул де осификаре а скелетулуй копилулуй. Прешколарул май перфект ынсушеште диверсе типурь де мишкэрь. Корпул общине о стабилитате семнификативэ. Копий ла 6 ань дежа пот ефектуа плимбэрь пе жос, ынсэ ла дистанце ну пря марь. Копий де шасе ань май екзакт алег мишкэриле, пе каре ей требуе сэ ле екзекуте. Де обичей ла ей липсеск мишкэриле де присос, каре се обсервэ ла копий де 3–5 ань. Ын периоада де ла 5 пынэ ла 6 ань копилул трептат ынчепе сэ апречиезе резултателе партичипэрий сале ын жокурь де натурэ

комплетитивэ. Сатисфакция де ла резултатул обцинут ла 6 ань ынчепе сэ-й адукэ копилулуй букурие, контрибуе ла бунэстаря эмоционалэ ши менцине атитудиня позитивэ фацэ де сине («еу сынт бун, дибач» етч.). Дежа се обсервэ деосебириле ын мишкэриле бэецилор ши але фетелор (ла бэець еле сынт май сакадате, ла фете – май мой, май фине). Ла 6 ань се перфекционязэ дезволтаря моторичий мичь а дежетелор мыний. Уний копий пот ымплети ун ширет ын папук ши лега ын фундэ. Ла ырста маре континуэ перфекционаря абилитэцилор културале ши ижиениче: се поате ымбрэка кореспунзэтор кондицилор де тимп, урмязэ принципалеле регуль де ижиенэ персоналэ, респектэ регулиле де алиментаре, манифестэ деприндерь де индепенденцэ. Деприндериле утиле контрибуе ынсуширий элементелор де базэ але модулуй сэнэтос де вяцэ.

Група прегэтитоаре (де ла 6 пынэ ла 7 ань). Периода де ырстэ де ла 6 пынэ ла 7 ань се нумеште «прима периодэ де ынтиндере»; тимп де ун ан копиул поате креште ку 7–10 чм. Ынэлцимя медиэ ла 6 ань конституэ 106–107 чм, яр маса корпусулуй – 17–18 кг. Пе паркурсул анулуй ал шаселя де вяцэ крештеря медиэ ын греутате тимп де о лунэ конституэ 200 г, яр ын ынэлциме – 0,5 чм.

Апаратул локомотор. Дезволтаря системулуй локомотор (скелетул, апаратул артикулар-лигаментар, мушкий) ал копилулуй ла 6 ань ынкэ есте инкомплетэ. Фиекаре дин челе 206 оасе континуэ сэ се модифиче дупэ мэриме, формэ, структурэ, ши диферите оасе ау фазе диферите де дезволтаре. Осификаря оаселор де сприжин але септулуй назал ынчепе ла 3–4 ань ши ла 6 ань ынкэ есте инкомплетэ, че требуе де консидерат ла десфэшураря активитэцилор де едукацие физикэ. Колоана вертебралэ а копилулуй де 6–7 ань есте сенсбилэ ла ефекте деформанте. Мушкий скелетичь се карактеризязэ прин дезволтаря слабэ а лигаментелор, фасчией, лигаментелор. Ын казул ексчесулуй де греутате корпоралэ, ын кондиций нефаворабиле цинута копилулуй се дереглязэ: поате апэря абдоменул умфлат сау пендул, талпа платэ, ла бэець се поате дезволта о херние. Ла копияй де 6–7 ань екзистэ инкомплетитудиня пичорулуй. Ку привире ла ачаста есте нечесарэ превениря апарацией пичорулуй плат, каре поате фи каузат де ынкэлцэминтя супрадименсионалэ, ексчесиуня масей корпусулуй, болиле антериоаре. Ла дезволтаря мушкилор се дистинг май мулте етапе, принтре каре есте ырста де 6 ань. Ла 6 ань копиул аре мушкий марь ай трукюлуй ши мембрелор бине дезволтаць, дар рэмын слабь мушкий мичь, ын деосебь, ай мынилор. Дезволтаря екилибрулуй дурабил есте база пентру дезволтаря активитэций моторий. Ел депинде де градул интеракциуний проприочептиве, де рефлекселе вестибуларе ши алтеле, прекум ши де маса корпусулуй ши супрафаца де сприжин. Ла екзекутаря екзерчициилор де екилибру фетеле ау ун авантаж фацэ де бэець.

Органеле де респирацие. Капачитатя виталэ а плэмынилор ын медиу конституэ 110–1200 чм кубь, дар еа депинде де май мулць факторь: лунжимя корпусулуй, типул респирацией етч. Нумэрул респирациилор ын минут ын медиу есте 25. Ла екзекутаря екзерчициилор де жимнастикэ ел се мэреште де

2–7 орь, яр ла алергаре – ши май мулт. Нечеситатя де активитате моторие ла мулць копий есте атыт де маре, ынкыт медичий ши физиоложий нумеск периоада де ла 6 пынэ ла 7 ань «вырстэ де рисипэ моторие».

Системул кардио-васкулар. Дезволтаря системулуй кардио-васкулар ши респиратор. Ла 5 ань мэримя инимий копилулуй креште де 4 орь. Се формязэ интенсив ши активитатя кардиакэ, дар прочесул континуэ пе паркурсул ынтрежий вырсте прешколаре. Ын примий ань де вяцэ пулсул копилулуй есте инстабил ши ну ынтотдяуна ритмик. Фреквенца луй медие ла 6–7 ань конституе 92 – 95 де бэтэй пе минут. Ла 7 ань дезволтаря апаратулуй нервос, каре реглязэ активитатя кардиакэ, практик се терминэ ши лукрул инимий девине май ритмик.

Активитатя нервоасэ супериорэ. Дезволтаря системулуй нервос чентрал се карактеризязэ прин формаря акчелератэ а семнелор морфофизиоложиче. Асфел, супрафаца креерулуй унуй копиул де шасе ань конституе дежа май мулт де 90 де проченте дин мэримя скоарцей черебрале а унуй матур. Се дезволтэ фуртунос лобий фронталь ай креерулуй; копияй коншиентизязэ сукчесиуня евениментелор, ынцелег женерализэриле комплексе. Ла ачастэ вырстэ се перфекционязэ прочеселе де базэ: эксчитация ши ын деосебь инхибиция ши май ушор се формязэ тоате типуриле де инхибицияе кондиционалэ. Ла копияй де 6 ань стереотипуриле динамиче, каре конституе база биоложикэ а абилитэцилор ши деприндерилог, се формязэ дестул де репедэ, ынсэ реструктураря лор есте дифичилэ, че мэртурисеште деспре мобилитатя инсуфичиентэ а прочеселор психиче.

Скопул реализэрий програмей едукационале суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор»

Копий де вырстэ прешколарэ, каре ынвацэ дупэ програма едукационалэ суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор», ынвацэ сэ ынцелягэ ролул едукацией физиче ши спортулуй ын вяца омулуй. Спациул, креат прин интермедиул програмей де лукру, контрибуе ла дезволтаря ла копий а абилитэций де а симци ши а ынцележе корпул сэу.

Репере объективале:

а) ынсуширя комбинациилор ши екзерчициилор де данс;

б) куноаштеря легэтурилор ши блокурилор ку утилизаря мишкэрилор де базэ ын стилул де данс;

в) ынсуширя техничий пашилор де данс де базэ;

г) скимбаря индепендентэ а мишкэрий кореспунзэтор скимбэрий ритмулуй музичий;

д) дезволтаря коордонэрий мишкэрилор мынилор ши пичоарелор, витеза реакцией;

е) капачитатя де а лукра пе платформа степ, де а екзекута мишкэрь кореографиче;

ж) формаря цинутей коректе;

з) дезволтаря симцулуй ритмулуй, темпоулуй, коордонаря мишкэрилор ку музика;

- и) микшораря ымболнэвирий копиилор, каре фреквентязэ окупацииле;
- к) формаря интересулуй стабил фацэ де активитэциле де дезволтаре физикэ;
- л) формаря интересулуй фацэ де реализэриле проприй;
- м) формаря мотивацией модулуй сэнэтос де вяцэ;
- н) капачитатя де а концентра атенция асупра объектелор ши феноменелор (атенция);
- о) дезволтаря меморией волитиве;
- п) дезволтаря капачитэцилор креативе, а абилитэций де а-шь експрима сентиментеле ку ажуторул дансулуй.

Мониторизаря дезволтэрий физиче се реализязэ прин утилизаря методей де обсерваре, методелор диагностиче критериале ши методелор де тесте.

Тестеле диагностиче сынт селектате, циньнд конт де калитэциле физиче де базэ: флуидитатя, витеза, капачитэциле коордонатоаре; капачитатя копиилор де а утилиза волумул дежа куноскут де причеперь моторий ши деприндерь ын вяца котидиянэ ши ын активитатя индепендентэ.

Апречиеря абилитэцилор аре лок прин фреквентаря де контрол а активитэций де фитнес, ын кадрул кэрора се депистязэ нивелул ынсуширий курсулуй де кэтре копий де ырста датэ дупэ методика луй Н.А.Гусакова, М.А.Рунова.

Резултатул есте урмэрит прин диагностикаря активитэций копиилор, каре се десфэшоарэ ла ынчепутул анулуй де ынвэцэмынт (септембрие) ши ла сфыршитул анулуй де ынвэцэмынт (май).

Методеле диагностиче

1. Екилибрул

а) екзерчициул «Фламинго». Менцинеря екилибрулуй ынтр-ун пичор, ал дойля ку талпа пе женункюл челуй де сприжин, женункюл луй есте ориентат латерал ла 30 де граде, мыниле ла мижлок (сек).

б) екзерчициул «Кэрэруша дряптэ». Дежетеле пичорулуй дин урмэ стау стрынс липите де кэлкыюл челуй динаинте, тэлпиле сынт ситуате пе о линии дряптэ (греутатя корпусулуй е ситуатэ пе амбеле пичоаре). Мыниле лэсате ын жос, корпусул дрепт, привиря ынаинте. Тотул се фиксызэ ын секунде, ла фел се апречиязэ ши карактерул балансэрий.

Мерсул пе банка де жимнастикэ (партя ынгуствэ)

Сексул	3–4 ань	4–5 ань	5–6 ань	6–7 ань
Бэець		8,7–12	12,1–25,0	25,1–30,2
Фете		7,3–10,6	10,7–23,7	23,8–30,0

2. Флексибилитатя

Стынд пе банка де жимнастикэ, аплекаре ынаинте, фэрэ а ындои пичоареле ла женункь.

Сексул	Нивелул	3–4 ань	4–5 ань	5–6 ань	6–7 ань
Бэець	Ыналт			7 чм	6 чм
	Медиу			2–4 чм	3–5 чм
	Скэзут			Май пуцин де 2 чм	Май пуцин де 3 чм
Фете	Ыналт			8 чм	7 чм
	Медиу			4–7 чм	3–6 чм
	Скэзут			Май пуцин де 4 чм	Май пуцин де 3 чм

3. Рапидитатя

	Сексул	3–4 ань	4–5 ань	5–6 ань	6–7 ань
30 м дин старт	Бэець		9,2–7,9	8,4–7,6	8,0–7,4
	Фете		9,8–7,3	8,9–7,7	8,7–7,3

4. Симцул ритмулуй

Кореспундеря ритмулуй мишкэрилор ку ритмул музичий (утилизаря скимбэрий ритмулуй)

Нивелул ыналт – кореспундеря мишкэрилор ку ритмул музичий, ауде скимбаря ритмулуй музикал.

Нивелул медиу – ынтымпинэ мичь дификултэць, се абате дин ритм, се коректязэ ку ажурол унуй адулт.

Нивелул скэзут – ну ауде скимбаря ритмулуй музичий, ритмул мишкэрилор ну кореспунде ритмулуй музичий.

Куноаштеря пашило де базэ

Нивелул ыналт – либер репродуче паший де базэ.

Нивелул медиу – екзекутэ паший де базэ ла репетаря мултиплэ а педагогулуй.

Нивелул скэзут – ынтымпинэ дификултэць ла екзекутаря пашило де базэ.

5. Капачитэциле координатоаре.

Алергаря де сувейкэ	Сексул	5 ань	6 ань	7 ань
	Бэець	12,7	11,5	10,5
	Фете	13,0	12,1	11,0

2. Объективе де концинут

Концинутул лукрулуй психолого-педагожик

Концинутул програмей едукационале пентру прешколарь «Фитнесул копило» инклуде реализаря урмэторилор модуль:

- 1) Ынтиндеря (стретчинг) де жок;

- 2) жимнастика-фитбал;
- 3) аеробика-степ;
- 4) жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций

Принчипала формэ де организаре а активитэций есте окупаря ын груп. Пентру евитаря монотонией прочесулуй едукационал ши пентру обцинеря резултатулуй оптимал ла окупаций се утилиязэ лукрул диферит ку дисциполий:

- а) тематик;
- б) индивидуал;
- в) антренаментул чиркулар;
- г) жокурь мобиле;
- д) активитатя интегратэ;
- е) моменте де сурпризэ.

Ын прочесул реализэрий програмей се утилиязэ ши алтэ формэ де организаре а активитэций дисциполилор – еволуаря демонстративэ (дансурь пе платформе ши фитбалурь).

Структура окупациилор:

1. Партя прегэтитоаре (де ынвиораре). Екзерчиций де прегэтире а организмулуй копиилор пентру екзекутаря екзерчициилор пэрций де базэ а окупацией
2. Партя де базэ
3. Партя де ынкеере. Микшораря трептатэ а ынкэркэрий, екзерчиций де релаксаре.

Партикуларитэциле окупациилор ла ынтиндеря (стретчингул) де жок

Стретчингул де жок есте метода дезволтэрий физиче комплексе ши ынтэририй сэнэтэций прешколарилор. Копий трэеск ын лумя имажинилор, десеорь ну май пущин реале пентру ей, декыт реалитатя ынконжурэтоаре. Реализаря посибилитэцилор де жок ын скопул ынтэририй сэнэтэций ши дезволтэрий копиулуй конституе есенца стретчингулуй. Тоате окупацииле се десфэшоарэ ын формэ де жок де рол сау тематик, каре констэ дин ситуаций интерконектате, сарчинь ши екзерчиций, каре се екзекутэ ку музикэ. Екзерчицииле де стретчинг ау ун карактер имитабил ши се екзекутэ пе паркурсул жокулуй де рол, каре констэ дин ситуаций интерконектате де жок, сарчинь, екзерчиций, селектате ын аша мод, ка сэ контрибуе ла резолваря проблемелор де ынтэрире а сэнэтэций ши де дезволтаре. Мишкэриле фигуративе ши имитативе дезволтэ активитатя креативэ, де мишкаре, гындирия креативэ, мемория моторие, рапидитатя реакцией, ориентаря ын мишкаре ши спацу, атенция. Ефичиенца мишкэрилор имитативе констау ши ын посибилитатя де а ефектуа скимбул фреквент ал активитэций моторий дин диверсе стэрь инициале ши ку о маре диверситате а типурилор де мишкаре, че предэ о бунэ ынкэркэтурэ физикэ тутурор групурилор де мушкь. Утилизаря екзерчициилор ын формэ де жок ши де рол ый дау посибилитате копиулуй сэ стриже кыт вря де таре, сэ факэ феце, сэ-шь експримере либер эмоцииле.

Комбинаря екзерчициилор динамиче ши статиче кореспунд май мулт натурий апаратулуй локомотор ал омулуй ши есте чел май бун мижлок де дезволтаре а калитэцилор физиче: путерий, дибэчий, резистенцей, флексибилитэций.

Партикуларитэциле десфэшурэрий окупациилор ку жимнастика-фитбал.

Ефикачитатя жимнастичий-фитбал депинде де селектаря коректэ а методелор ши прочедеелор де предаре. Ла вырста прешколарэ ла ынвэцаря екзерчициилор физиче се утилиязэ демонстаря, имитаря, репереле визуале ши соноре. Демонстаря се апликэ ла фамилиаризаря копиилор ку мишкэриле ной. Прочедеул имитэрий акциуилор анималелор сау феноменелор натурий ши але вьеций обштешть фоарте мулт ажутэ ла ынвэцаря екзерчициилор физиче ку копий. Имитынд, де екземплу, мишкэриле епурашулуй, копий интрэ ын рол ши ку плэчере сар пе фитбалурь. Апариция эмоциилор позитиве ынкуражязэ репетаря де мулте орь а уней мишкэрь, контрибуе ла консолидаря абилитэций де мишкаре, перфектаря калитэций луй, дезволтаря резистенцей. Репереле визуале ажутэ копий сэ конкретизезе дирекцииле мишкэрий ши сэ вариезе окупация. Репереле соноре се утилиязэ пентру ынсуширя ритмулуй ши регларя ритмулуй мишкэрий пе фитбал, прекум ши ка семнал пентру ынчепутул ши сфыршитул акциуний, пентру асченсиуня эмоционалэ. Ын калитате де репере аудитиве се утилиязэ акомпаниаментул музикал, бэтэиле ын тамбурине, бэтэиле дин палме етч. Ажуторул индивидуал ла ынвэцаря екзерчициилор физиче се апликэ пентру кларификаря ашезэрий пе фитбал, пентру креаря сензациилор коректе але мушкилор, креаря ынкредерий, сукчесулуй. Мулте екзерчиций физиче ау денумирь конвенцинале, каре рефлектэ карактерул мишкэрий, де екземплу: «Боксер», «Ростоголире» етч. Ку екстиндеря експериенцей де мишкаре а копиилор креште ролул мижлоачелор вербале, фэрэ ынсоциря ку демонстаря, се утилиязэ мижлоаче демонстративе май компликате пентру конкретизаря структурий ын формэ де скемэ сау фотографии. Повестиря ку субъект се апликэ пентру екситаря ла копий а интересулуй фацэ де окупаций, доринца де а се фамиализаря ку техника екзекутэрий лор. Де екземплу, едукаторул повестеште повесть «Гогоаша», яр копий екзекутэ екзерчицииле респективе. Ла окупаций де асеменя се утилиязэ поезий, нумэрэторь, гичиторь, яр конверсация ажутэ ла детерминаря интереселор копиилор, контрибуе ла конкретизаря, екстиндеря, ымбогэциря куноштинцелор, репрезентэрилор деспре техника екзерчициилор физиче.

Ку скопул консолидэрий аптитудинилор моторий, екзерчицииле пе фитбал урмязэ сэ се десфэшоаре суб формэ де жок ши де компетицие. Ын резултат апаре ун фундал физиоложик ши емотив деосебит, каре мэреште инфлуенца екзерчициилор пе организм, контрибуе ла манифестаря опортунитэцилор функционале ши путерилор психиче максиме. Ын ачелашь тимп сынт ынаинтате черинце тот май ыналте фацэ де калитэциле морал-волитиве (хотэрыря, синчеритатя, ноблеця етч.). Чей каре се окупэ ку фитбалул требуе сэ се афле ла дистанца де 1–1,5 м унул де алтул ши де ла

объектеле проеминенте дин салэ. Ла екзекутаря екзерчициилор ын комбинацие ку мишкэриле осчилатоаре пе фитбал есте нечесар сэ се дукэ ун контрол перманент асупра контактулуй ку супрафаца фитбалулуй. Ритмул ши дурата екзерчициилор сынт индивидуале пентру фиекаре копил. Ла активитэциле де жимнастикэ-фитбал екзистэ ун шир де регуль арумите, фэрэ куноаштеря кэрора екзерчицииле пе минжэ ну вор адуче ефектул де ынтэрире дорит:

а) пентру фиекаре копил се алеже о минже дупэ ынэлциме астфел, ынкыт ла ашезаря пе минже ынтре трукы ши шолд, шолд ши гамбэ, гамбэ ши талпэ сэ фие ун унгь дрепт. Шезута коректэ преведе де асеменя капул ридикат, умерий лэсаць ын жос ши десфэкуць, цинута дряптэ а колоаней вертебрале, абдоменул тонифият;

б) ынаиня окупацией ку минжиле требуе сэ се конвингэ кэ ын пряжмэ липсеск объекте аскуците, каре ар путя детериора минжя;

в) окупация требуе ынчепутэ де ла екзерчиций симпле, ку тречеря ла алтеле май компликате;

г) нич ун екзерчициу ну требуе сэ каузезе дурере сау сэ презинте дисконфорт;

д) сэ евите мишкэриле рапиде бруште, рэсучиря ын сегментул гытулуй ши ломбар ал колоаней вертебрале, ынкордаря интенсивэ а мушкилор ши спателуй;

е) ла екзекутаря екзерчициилор ын позиция кулкат пе минже, сэ ну рецине респирация;

ж) екзекутындр екзерчиций пе минже, кулкат пе пынтече сау кулкат пе спате капул ши колоана вертебралэ требуе сэ алкэтуяскэ о линии дряптэ;

з) ла екзекутаря екзерчициилор минжя ну требуе сэ се миште;

и) сарчина физикэ требуе сэ фие стрикт дозатэ ын кореспундере ку капабилитэциле де ыврстэ але копиилор;

к) сэ урмэряскэ техника екзекутэрий екзерчициилор, сэ респекте методеле де асигураре ши сэ ынвеце аутоасигураря ла окупацииле ку минжя;

л) ла фиекаре окупацие есте нечесар сэ депунэ ефуртурь, пентру а креа ун фундал эмоционал позитив, бине диспус, диспозицие веселэ;

м) есте посибилэ десфэшураря окупациилор комплексе, кынд, конкомитент ку екзекутаря екзерчициилор физиче, копий ышь перфекционязэ култура комуникэрий, пронунция коректэ;

н) екзерчицииле пе минжэ, ку скопул формэрий абилитэцилор комуникативе ла копий, пот фи екзекутате ын екзерчиций-перекь де дезволтаре жэнералэ, ын жокурь мобиле, ын компетиций пе екипе.

Требуе сэ се акорде атенцие деосебитэ семнелор де дисконфорт физик а копилулуй, ла апарация кэрора се микшорязэ сарчина сау се ынкее пе ун тимп окупация.

Ла фел требуе сэ се акорде атенция черинцелор де утилизаре ши пэстраре а минжилор-фитбал;

1. Минжя требуе сэ фие умфлатэ астфел, ынкыт суб греутатя корпусулуй супрафаца де контакт ку подяуа сэ се мэряскэ фоарте пущин. Сэ

фие посибиле салтурь еластиче. Прекум е индикат пе амбалаж, минжиле резистэ сарчина пынэ ла 300 кг.

2. Минжя се пэстрязэ департе де апарателе де ынкэлзире, прекум ши се евитэ алфаря ей ынделунгатэ ла кэдэря директэ а разелор соларе (май мулт де 30 граде), деоарече материалул дин каре сынт фабрикате минжиле се поате топи. Компортаментул корект ши респектаря мэсурило де прекауцие вор пермите утилизаря унея ши ачелеяшь минжъ пе паркурсул мултор ань кяр ши ын казул, кынд еа ва фи умфлатэ ши дезумфлатэ фоарте фреквент.

3. Рискул де перфораре а минжий ва креште субстанциал ла утилизаря ей афарэ.

Партикуларитэциле десфэшурэрий окупациилор ку карактер рекреатив Жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций есте апликаря мижлоачелор културий физиче ку скопул профилаксий ши тратэрий диверселор боль.

Практикынд жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций, копий май пущин се ымболнэвек, ли се ымбунэтэцеште postura, атенция, диспозиция, апаре симцул букурией ши сатисфакцией. Копий девин май лиинштиць, екилибраць. Пе ун фундал емоционал позитив май репедеште ши ефичиент аре лок прочесул де ынсушире а абилитэцило ши причеперилор моторий. Жимнастика аре о маре ынсемнэтате рекреативэ ку кондиция ефектуэрий ей систематиче де кэтре копий. Екзерчицииле физиче пот фи ефектуате диминяца, дупэ сомнул де зи (дакэ се респектэ режимул, ын а доуа жумэтате а зилей ла плимбаре ши ын ынкэпере).

Структура комплекселор де жимнастикэ рекреативэ требуе сэ се сприжине пе принципиле де базэ ши сэ кореспундэ скемей женерал акчептате. Де регулэ, комплекселе жимнастичий инклюд диверсе типурь де мерс ши алергаре (унеорь ынсэрчинэрь симпле де жок); екзерчиций де дезволтаре женералэ ку объекте (кубурь, минжъ, киле, бастоане етч.) ши фэрэ еле, жокурь мобиле де активитате микэ ши медие, штафете.

Ын депенденцэ де прегэтиря физикэ а фиекэрей групе де ыврстэ, кондицило ши локулуй десфэшурэрий жимнастичий де ынтэрире а сэнэтэций (салэ, терен) пот фи интродусе ректификэрь ши комплетэрь. Принципалул, ка копий сэ фие сэнэтошь, бине диспушь, весель ши сэ се окупе ку плэчере.

Жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций инкlude:

а) екзерчиций пентру формаря постурий коректе, корекция пичорулуй плат, ынтэриря системулуй мускулар;

б) жимнастика пентру стимуларя функцией чентрелор вербале (жимнастика ку дежетеле, елементе де логоритмикэ);

в) екзерчиций де респирацие;

г) аутомасажул пунктелор биоложиче;

д) жимнастика пентру окь;

е) екзерчиций де психожимнастикэ;

ж) екзерчиций де релаксаре;

з) екзерчиций пе скара де коордонаре.

Партикуларитэциле десфэшурэрий окупациилор де аеробикэ-степ.

Аеробика-степ констэ дин мишкэриле де жимнастикэ, каре се десфэшоарэ пе платформе спечиале, нумите «степь (трепте)». Платформа аре мэримя 40×20 чм ши ынэлцимя 10 чм. Методика окупацией констэ ын ридикэриле пе рынд пе платформэ ши коборыриле суб акомпаниамент музикал плэкут. Аеробика-степ се рефлектэ позитив асупра сэнэтэций копиилулуй ын женере ши аре ун шир де авантаже. Ынтэреште системул респиратор, кардио-васкулар, нервос ши мускулар. Ридикэ диспозиция ши амелиорязэ стресул.

Трептеле инфлуенциязэ систематик асупра корпулуй, ын каре коректязэ калитатив форма пичоарелор ши талия. Пентру окупация ку ачест тип де аеробикэ есте нечесар ун нумэр мик де объекте: платформэ ши минже. Пентру окупацииле ла аеробика-степ се потривеште орьче ымбрэкэминте, преференциал дин текстиле натурале ши комодэ, пентру екзекутаря екзерчициилор активе, деоарече окупацииле ку типул дат де аеробикэ сынт фоарте интенсиве. Ынкэлцэминтя требуе сэ фие комодэ, сэ ну айбэ талпа лунекоасэ, яр ынсэшь ынкэлцэминтя сэ се цинэ стрынс пе пичор. Май бине сэ се окупе ла аеробика-степ ын гете сау адидашь. Ла алежеря платформей сэ се верифиче ка супрафаца сэ ну фие лунекоасэ. Астфел инима ши мушкой се вор депринде май ушор ку сарчиниле. Ла екзекутаря екзерчициилор умерий требуе сэ фие лэсаць ын жос, яр капул, инверс, се цине ридикат сус, тоатэ сарчина требуе сэ трякэ пе спате, абдомен, фесе ши пичоаре. Музыка ритмикэ, ынвэцэторул причепут, платформа ши диспозиция бунэ есте тотул нечесар пентру окупацииле ла аеробика-степ.

Екзистэ грешель, каре требуе сэ фие евитате, екзекутынд екзерчицииле:

- 1) сэ урмэряскэ ашезаря женункюлуй пе каре е ситуатэ греутатя корпулуй;
- 2) корпус се цине дрепт, ка сэ контролезе екилибрул;
- 3) се акордэ атенция коборырий, еа ва ынчепе де ла дежете, дар ну де ла супрафаца ынтрежий тэлп, сэ ну траумезе колоана вертебралэ;
- 4) Пентру ынтрэцинеря интегритэций лигаментелор ши тендоанелор, есте нечесарэ ынсуширя превентивэ а унуй комплекс де екзерчиций симпле де базэ.

Планул де ынвэцэмынт

№ д/о	Концинутул	3–4 ань нумэрул де оре	4–5 ань нумэрул де оре	5–6 ань нумэрул де оре	6–7 ань нумэрул де оре
1.	«Жимнастика-фитбал»	9	9	9	9
2.	«Аеробика-степ»	9	9	9	9
3.	«Жимнастика де ынтэрире а сэнэтэций»	9	9	9	9
4.	«Стретчинг де жок»	9	9	9	9
	Тотал:	36	36	36	36

Периода де ынтэрире а сэнэтэций се десфэшоарэ дин 01 септемриэ пынэ ын 31 май.

Мониторизаря се ефектуязэ пе база анализей реализэрий де кэтре копий а реперелор ынсуширий програмей ла ынчепутул ши ла сфыршитул анулуй де студиу. Мониторизаря реализэрий де кэтре копий а резултателор планификате се десфэшоарэ фэрэ ынтреруперя прочесулуй едукационал. Програма е превэзутэ пентру патру трепте де вырстэ:

Група микэ – 3–4 ань;

Група медие – 4–5 ань;

Група маре – 5–6 ань;

Група прегэтитоаре – 6–7 ань.

Калитатя ши дурата активитэций едукациоанле кореспунде черинцелор Ординулуй Министерулуй Сэнэтэций ал Републичий Молдовенешть Нистрене дин 25 мартие 2015 № 212 «Ку привире ла пунеря ын функциониэ а Нормелор ши Регулилор Санитарэ але МС РМН 2.4.1.3049-15 «Черинцеле санитаро-эпидемиоложиче фацэ де структура, концинутул ши организаря режимулуй де лукру ал организациилор де ынвэцэмынт прешколар» (САЗ 15-47).

3. Объективе операционале

Асигуаря материал-техникэ ши методоложикэ а програмей едукационале суплиментарэ пентру прешколарь «Фитнесул копиилор».

Кондицииле пентру реализаря програмей де лукру «Фитнесул копиилор» дупэ модуль:

1. База материалэ:

а) сала спортивэ ши де музика;

б) ковораше;

в) минжь;

г) черкурь;

д) корзь;

е) фитбалуерь;

ж) бэнчь де жимнастикэ;

з) платформе-степ;

и) касетофон;

к) ынрежистрэрэ аудио ши видео.

Униформа: ымбрэкэминте спортивэ – трикоу, майоу, панталонь скурць, гете, адидашь.

Партикуларитэциле организэрий медиулуй дезволтатив объектуал ши спациал.

2. Минжь:

а) пентру физиотерапие;

б) пентру балансарэ;

в) минжь де тенис пентру жимнастика де респирациэ;

г) де масаж;

- д) марь де каучук;
- е) медий де каучук;
- ж) мичь де каучук;
- з) кэптушите;
- и) пентру тенисул де масэ;
- к) мичь дин пластик пентру базирул ускат.

3. Плэчь де спорт:
- а) плакэ пентру мерс;
 - б) плакэ ынклинатэ;

4. Масажере пентру пичоаре:
- а) марь;
 - б) мичь;
 - в) ковраш пентру масажул пичоарелор.

5. Бэнчь де жимнастикэ:

- а) маре;
 - б) микэ;
6. Сэкулеце ку нисип ку греутатя 150 г ши 200 г.
7. Кубурь:
- а) марь;
 - б) мижлочий;
 - в) кубушоаре пентру екзерчиций;
 - г) репере.
8. Черкурь:
- а) марь;
 - б) мижлочий;
 - в) мичь.
9. Аркурь пентру тырыре – дин метал.
10. Скэрь:
- а) де коордонаре де маре витезэ;
 - б) де фрынгие.
11. Бастоане де жимнастикэ дин пластик.
12. Халтере ши алт екипамент:
- а) 0,5 кг;
 - б) дин пластик;
 - в) корзь;
 - г) кошурь пентру минжь;
 - д) киле;
 - е) отгонурь;
 - х) пласэ де волей;
 - з) дискурь «Сэнэтатя»;
 - и) тунел;
 - к) платформе-степь;

- л) касетофон;
 - м) перете де жимнастикэ – 6 трепте;
 - н) салтеле;
 - о) тротинете;
 - п) бандэ де мэсураре;
 - р) хронометру;
 - с) тамбурине;
 - т) помпэ;
 - у) инел де баскет;
 - ф) ракете пентру бадминтон;
 - х) ракете пентру тенисул де масэ;
 - ц) станд пентру сэритурь ын ынэлциме.
- Стегулеце:
- а) марь;
 - б) мичь колорате.

Библиографие