

## EXERCIȚII DE CORECȚIE - SUPORT AL EDUCAȚIEI INCLUZIVE

***Maria MIHAILOVA, lector universitar,  
Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți, Republica Moldova***

***Summary:*** *The article reflects the possibility of using physical exercises in self-motor activity of children with special educational needs. Health and corrective exercises in self-motor activity of children with physical disabilities are interesting for children of preschool age and provide a high pedagogical effect. The use of cards with imaginative exercises for children with physical disabilities is proposed.*

În prezent, pedagogii și psihologii acordă o deosebită atenție problemelor ce țin de învățămînt integrat din perspectiva orientării incluzive a școlii, în conformitate cu

direcțiile de dezvoltare a politicilor și sistemelor educaționale axate pe conceptul educației pentru toți în care diferențele individuale sunt considerate o provocare, nu un obstacol. Recunoașterea diversității mari a educabililor, între care și a celor cu nevoi speciale, relevă dreptul esențial al fiecărui copil la educație și dezvoltare pentru valorizarea maximă a potențialului de care el dispune [1].

Integrarea nu numai permite copiilor să se adapteze la condițiile vieții sociale dar obligă și societatea să întreprindă măsuri pentru a se conforma la particularitățile copiilor în baza principiilor toleranței, dreptății sociale, obiectivității, să creeze mediul educațional special care să corespundă necesităților copilului cu nevoi speciale.

În fiecare instituție preșcolară sunt copii cu dereglări în dezvoltarea fizică, fapt care necesită organizarea activității, crearea mediului favorabil pentru a cruța sănătatea fiecărui copil. Programele instructiv-educative și tehnologiile aplicate trebuie să pună în evidență dereglările dezvoltării copilului, determine direcțiile muncii de corecție, compensare, asigurând interacțiuni educaționale.

În practica preșcolară actuală se constată, că asupra calității procesul instructiv-educativ, realizării eficiente a obiectivelor adaptate caracteristicilor personale ale copiilor influențează negativ următorii factori:

- limitarea activismului motrice (dacă activismul motrice a copilului trebuie să atingă 50% timpului de veghe, în realitate el atinge numai 26- 38%);
- nu este bine gândită alternarea activității active și pasive ale copiilor pe parcursul zilei;
- subaprecierea importanței măsurilor curative în a doua jumătate a zilei;
- numărul insuficient a surselor metodice care să sprijine activitatea pedagogului în direcția valorificării diferitor tehnologii didactice pentru a diferenția tratamentul pedagogic în funcție de caracteristicile fiecărui copil.

Pornind de la premisa, că exercițiul fizic este un mijloc de bază al educației fizice care dispune de o arie educațională specifică și permite într-o îmbinare optimă soluționarea multiplelor probleme, acesta poate fi un suport important al educației incluzive. Efectuarea exercițiului fizic inclus în acțiunea motrică respectivă, solicită întotdeauna efortul fizic de diferită intensitate, reflectat în contracția musculară și stimularea activității marilor funcții ale organismului, cu deosebire a circulației și respirației.

Exerciții de corecție, fiind o metodă activ-participativă, permit de a facilita procesul dezvoltării fizice implicând copilul în proprie formare/dezvoltare. Din perspectiva educației incluzive acest tip de exerciții creează condiții favorabile pentru mișcare, educă la copii necesitatea în activismul motrice zilnic.

În cadrul educației copiilor cu dereglările auzului, văzului, obezității vom ține cont de faptul, că acești copii manifestă unele particularități în dezvoltarea psihică, fizică, intelectuală, în manifestarea reacțiilor motrice, în dezvoltarea aparatului verbal, activității cognitive.

Practica demonstrează că copiii cu dereglările nominalizate manifestă nivelul scăzut al activității motrice, consumă mai puțină energie decât ceilalți. O confirmare

acestor constatări găsim la I Vorotilkina care menționează că la acești copii forța musculară și recepția musculară sunt mai mici, influențând negativ asupra dezvoltării calităților de forță-viteză, coordonării, preciziei mișcărilor [2].

Cele menționate permit să conchidem că copiilor cu aceste dereglări este necesară sporirea intensității efortului fizic, mărirea duratei activismului morice în regimul zilei.

Jocuri și exerciții fizice cu orientare curativă aplicate diferențiat în cadrul activităților de educație fizică și în a doua jumătate a zilei pot fi un suport important în realizarea următoarelor obiective:

- mărirea intensității efortului fizic în regimul zilei;
- întărirea organismului copilului, sporirea capacității de muncă fizică, rezistenței la boli;
- întărirea corsetului muscular al coloanei vertebrale, formarea ținutei corecte, aparatului musculo-legamentar al tălpii picioarelor, profilaxia piciorului plat;
- îmbunătățirea capacităților coordinative, a musculaturii fine a mușchilor trunchiului și a membrilor;
- îmbunătățirea funcției sistemului cardio-vascular, respirator, mobilității proceselor nervoase, concentrării atenției;
- dezvoltarea rapidității reacției la semnal, vitezei, îndemnării, preciziei mișcărilor, priceperii de a se orienta în spațiu;
- educarea capacității de a coordona acțiunile sale cu ale altor copii, de a interacționa, a manifesta ingeniozitate, inițiativă, curaj.

Una dintre formele eficiente de lucru cu copiii ce suferă de dereglările sferei fizice (auzului, văzului, obezității etc.) prezintă organizarea activității motrice de sine stătătoare a preșcolarilor care permite de a mări activismul motrice a copilului, a corecta deficiența fizică, a întări sistemele și funcțiile organismului.

Pentru organizarea muncii de corecție și asanare este necesar de a amenaja mediul obiectual dezvoltativ care facilitează activismul motrice a copilului. Este bine de amenajat ateliere cu utilaj sportiv care asigură munca de corecție: oglinzi pentru controlul vizual al ținutei, masajeri pentru brațe, spate, talpa piciorului, un set de bastoane de gimnastică, mingi medicinale, săculețe cu nisip pentru exerciții de echilibru etc. Este important de a crea și o cartotecă care va conține un set de imagini ce redau diferite exerciții: din gimnastica respiratorie, pentru dezvoltarea musculaturii fine executate cu bile sau nuci, de corecție și întărire a mușchilor spatelui, picioarelor și a curbării tălpii, exerciții în perechi care dezvoltă simțul echilibrului, curajul, îndemnarea etc.

Acest mediu dezvoltativ, după cum demonstrează experiența noastră, este atractiv pentru copii, le permite să acționeze individual sau împreună cu semenii săi fără a-i impune. Lucrul cu fișe oferă posibilitate fiecărui copil de a depune un efort propriu în actul învățării, trezind interes, stimulând motivația, dezvoltând sine statornicia.

Practica demonstrează că la început copiii pur și simplu manifestă interes studiind conținutul fișei, imaginea pe care o redă, apoi apare dorința de a efectua exercițiul

prezentat așa cum el este demonstrat pe desen, în continuare, de a crea variante noi ale exercițiului.

Examinînd fișele copilul devine mai atent, activ, memorizează elementele exercițiului, se străduie să nu comită greșeli la efectuarea lui, se învață să explice conținutul exercițiului.

În cazul dereglărilor ținutei își vor găsi aplicare eficientă fișele cu exerciții în imagini propuse de P. Demeter [3].

**Indianul.**

Culcat pe abdomen, o mîna lipită de piept, alta la ochi. A ridica capul și a privi în dreapta și în stînga, după ce a schimba poziția brațelor și a repeta exercițiul.

**Cățelușul curios.**

Stînd în sprijin în genunchi și palme, a întoarce trunchiul și capul în dreapta, a reveni în poziția inițială, a repeta aceleași acțiuni în stînga, fără a îndoi spatele.

**Pasărea în zbor.**

Culcat pe abdomen, brațele lateral. A ridica capul și cutia toracică, imitînd cu brațele zborul păsării, a privi înainte fără a ridica sus umerii.

**Peștișorul.**

Culcat pe abdomen, brațele a întinde înainte, picioarele alăturate. A ridica brațele în sus, a se întoarce în poziția inițială, a duce prin balanță picioarele cît de posibil în sus. A se întoarce în poziția inițială.

**Avionul.**

Stînd, picioarele la un loc, brațele lateral. A efectua înclinări în dreapta și stînga, înclinînd mîinile în partea corespunzătoare.

**Tăietorul de lemne.**

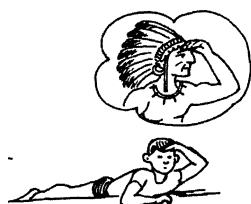
Stînd, picioarele la nivelul umerilor, brațele deasupra capului. De a imita tăierea lemnului.

**În luntre.**

Doi copii șezînd față în față, picioarele întinse, sprijinindu-se cu tălpile, a se îndoi, a se apuca de brațe, imitînd vîslirea.

**Pisica prinde șoarecii.**

Stînd în sprijin pe genunchi și palme a se tîrî imitînd pisica care prinde șoarecii.



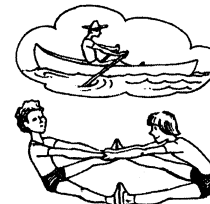
**Indianul**



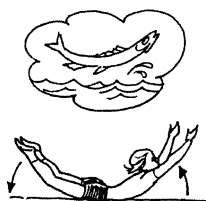
**Cățelușul curios**



**Pasărea în zbor**



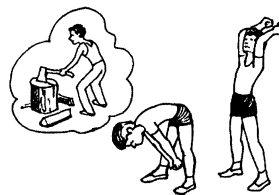
**În luntre**



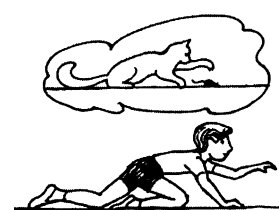
**Peștișorul**



**Avionul**



**Tăietorul de lemne**



**Pisica prinde șoarecii**

Înainte de executarea exercițiului vom explica copilului cu ce scop îl efectuăm, ce grupe de mușchi dezvoltă. De exemplu, în exercițiul "În luntre" doi copii, șezând față în față, picioarele întinse, sprijinindu-se cu tălpile, și apucându-se cu brațe, imită vîslirea. Unul se apleacă înapoi și trage după sine pe celălalt, care opune puțină rezistență, aplecându-se înainte. Vom explica că acest exercițiu întărește mușchii spatelui și este binevenit după o activitate cu caracter static. Conștientizarea menirii exercițiului fizic pentru sănătate contribuie la formarea atitudinii responsabile față de sine, modul sănătos de viață.

Lucrul cu fișele permite de a consolida cunoștințele acumulate în baza conversației. Pot fi propuse întrebări reproductiv-mnemice, care stimulează memoria (Cum se numește exercițiu?, Ce grupe de mușchi dezvoltă?); reproductiv-cognitive care stimulează gândirea (Cu ce scop efectuăm exercițiul "În luntre"?, Ce exerciții cunoașteți pentru dezvoltarea tălpii picioarelor?); productiv-cognitive care stimulează gândirea productivă, rezolvarea de probleme (De ce acest exercițiu dezvoltă îndemnarea?, Cum putem efectua exercițiul dat?, Ce variante a exercițiului puteți propune?).

Este important de a crea o atmosferă emoțională pozitivă în care copiii să se simtă bine, liniștit, încrezut, să nu se dezamăgească în cazul insuccesului. În această ambianță crește considerabil activismul motrice a copiilor, se mărește capacitatea către efort intelectual, influențînd calitatea procesului de învățare.

În așa mod, exerciții de corecție și asanare aplicate în cadrul activității organizate sau activității motrice de sine stătătoare, vor contribui la rezolvarea problemelor copiilor cu nevoi educative speciale prin facilitarea includerii acestora în sistemul educațional obișnuit, minimizînd fenomenele de blocaj, de eșec și insucces.

În cadrul educației incluzive exerciții de asanare și corecție prezintă activitatea care asigură o adaptare treptată a copiilor cu necesități educative speciale la activitatea de învățare, valorificînd potențialul acțional al copiilor puși în situația de a realiza efectiv anumite sarcini de învățare. Astfel se va realiza unul dintre principiile educației incluzive direcționat spre activitatea de corijare compensatorie destinată recuperării și asigurarea participării copiilor în mod eficient la activitățile desfășurate în cadrul învățămîntului obișnuit.

### **Referințe bibliografice**

1. Pereteatcu M., Stupacenco L. Educația incluzivă. Ghid pentru profesori. Asociația obștească "ACCES-PLUS" Tipografia din Bălți, 2006. 207p.
2. Воротилкина И. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении. Москва: НЦ ЭНАС, 2006. 143с.

3. Деметер Р. Бегай, ползай. прыгай. Москва: Физкультура и спорт, 1972.