

## SPECIFICUL ACTIVITĂȚILOR DE SPORIRE A POTENȚIALULUI MOTRIC AL COPIILOR DE VÂRSTĂ TIMPURIE

*ALIONA BRIȚCHI, doctor, conferențiar universitar  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova*

**Annotation:** *This article describes the pedagogical approaches for organizing work with children with locomotor difficulties in the institutions of early education. The factors that aggravate the correct keeping of the children are analyzed and the pedagogical conditions for preventing them are revealed by respecting the health in the group rooms.*

**Keywords:** *health, locomotor difficulties, pedagogical conditions, interaction, environment.*

În contextul vârstei timpurii, educația fizică reprezintă principala componentă a dezvoltării, care răspunde unor sarcini bine precizate, de a căror realizare depinde nu numai o bună și armonioasă dezvoltare a organismului, ci și modul în care se dezvoltă personalitatea copilului.

Educația fizică în grădiniță constituie o activitate importantă în viața copilului, ea le formează copiilor o atitudine conștientă față de propriul organism, atât copiilor fizic sănătoși, cât și celor cu deficiențe locomotorii.

Cercetările științifice în domeniul dezvoltării fizice a copiilor au identificat că majoritatea preșcolarilor cuprinși între vârsta de 5-7 ani au deficiențe locomotorii (scolioză). Acest lucru se datorează atât unor motive subiective, cât și obiective:

- *motivele subiective* includ subestimarea de către educatori a importanței formării ținutei corecte a copilului, a cunoștințelor insuficiente sau a atitudinii sale neglijente pentru munca depusă;

- *motivele obiective* includ impactul negativ al situației de mediu, factorii sociali, lipsa literaturii de specialitate etc.

Experiența arată că corectarea deficienței locomotorii nu este doar sarcina medicului-ortoped, dar și rezultatul muncii depuse timp de mai mulți ani a copilului însuși, a părinților și educatorilor.

Observațiile indică faptul că starea ținutei copiilor este agravată de următorii factori:

- limitarea activității motorice contribuie la slăbirea sistemului muscular, inclusiv a mușchilor responsabili de fixarea ținutei corecte (norma zilnică a activității fizice trebuie să constituie 50% din starea de veghe);
- lipsa condițiilor igienice în condițiile casnice (curățenie, loc amenajat corespunzător pentru jocuri, somn, cantitatea și calitatea alimentelor, alternarea activității active și pasive etc.);
- nerespectarea regimului ortopedic;
- alternarea neechilibrată a activităților active și pasive ale copiilor în decursul unei zile de muncă [2].

Având în vedere condițiile negative de mai sus, lucrul cu copiii cu deficiențe locomotorii (scolioză) se va realiza sub supravegherea unui medic-ortoped, bazat pe rezultatele cercetării despre starea de sănătate a copiilor, dificultăți locomotorii, ținând cont de:

- distribuirea obligațiilor și interacțiunii individuale cu copiii de către educator, specialist de educație fizică, metodist, părinți, consultanți, lucrător medical etc.
- organizarea diferitelor activități pentru dezvoltarea fizică a copiilor;
- organizarea exercițiilor de terapie fizică în a doua jumătate a zilei;
- abordare integrată la selectarea exercițiilor pentru terapie fizică;
- orientarea practică a muncii pentru un program special axat pe formarea cunoștințelor copiilor despre organismul uman.

Cadrele didactice din instituțiile de educație timpurie realizează următoarele sarcini:

1. Corecția și stabilizarea arcului de curbura a coloanei vertebrale.
2. Întărirea musculaturii a coloanei vertebrale atât pentru a crește performanța fizică a copilului, cât și pentru a forma abilitatea unei ținute corecte.
3. Îmbunătățirea capacităților funcționale ale sistemului respirator, cardiovascular și nervos.
4. Îmbunătățirea dezvoltării fizice a copiilor.
5. Impactul exercițiilor de dezvoltare fizică generală asupra organismului copilului, factor pozitiv asupra stării lui emoționale.
6. Formarea deprinderilor motrice vitale [1].

Pentru realizarea sarcinilor folosim mijloacele de bază ale educației fizice: factori igienici, forțe naturale ale naturii, exerciții fizice. Aplicăm atât exerciții fizice acceptate de către specialist, cât și specifice, în diferite forme de educație fizică: echilibru cu o greutate pe cap, simetria în târâre, înot, sport, exerciții pentru organe și sisteme, pentru a menține poziția corectă.

Pentru formarea ținutei se folosesc exerciții generale și speciale:

- *Exercițiile de dezvoltare fizică generală* afectează corpul în ansamblu, contribuie la dezvoltarea armonioasă a sistemului muscular și osos, întăresc și dezvoltă mușchii spatelui, abdominali, picioare, dezvoltă coordonarea mișcărilor, flexibilitate, forță, rezistență.
- *Exercițiile speciale* vizează dezvoltarea abilității de ținută corectă, dezvoltarea și antrenarea diferitor analizatori pentru formarea ținutei corecte (în fața oglinzii, perete vertical, cu o greutate pe cap), exerciții de respirație și exerciții în poziția de descărcare fizică a coloanei vertebrale (din poziția culcat, în patru labe), o parte din exercițiile de bază (exercițiu cu obiecte și fără obiecte), jocuri în aer liber.

Pedagogii înțeleg că un rol important în corectarea ținutei corpului copilului îl are antrenamentul zilnic prin organizarea jocurilor în aer liber (întărirea sistemului muscular al coloanei vertebrale, îmbunătățirea funcțiilor sistemului respirator și cardiovascular). În cadrul jocurilor la aer liber, se realizează antrenarea a grupurilor de mușchi pentru menținerea capului și a corpului în poziția corectă, mersul corect (piept înainte, omoplații ușor lăsați, bărbia ridicată). La formarea ținutei corecte contribuie la jocul de coordonare a mișcărilor și de echilibru. Exercițiile în cadrul jocurilor alternează cu exerciții de respirație.

Jocurile mobile la aer liber se împart în mai multe grupuri.

1. Jocuri, în cadrul cărora este necesar să respectăm poziția corectă atunci când stăm în picioare sau mergem;
2. Jocuri, în cadrul cărora sarcinile sunt înlocuite sau completate cu exerciții pentru „ținută corectă”;
3. Jocuri în care copiii așteaptă într-o anumită poziție rândul lor pentru a intra în joc, iar învingătorii iau o anumită poziție corectivă;
4. Jocuri cu luarea poziției corecte la semnal.

În opinia noastră, copiii cu diverse tulburări de ținută, în special cu scolioza, au nevoie nu numai de corectarea defectului, ci și de corectarea regimului zilei, în care, de regulă, mișcările nu sunt suficiente. Un corp în creștere suferă de inactivitate fizică. O caracteristică a desfășurării evenimentelor într-un grup ortopedic este necesitatea respectării reglementărilor de încărcătură statică. Având în vedere încărcătura copilului cu varietatea activităților educative pentru dezvoltarea, îmbunătățirea sănătății și de corecție, este necesar de a respecta un regim motric complex, precizând diversitatea activităților. Aceasta ar fi una dintre componentele regimului ortopedic, care urmărește soluția următoarelor sarcini: anticiparea progresării bolii coloanei vertebrale, realizarea stabilizării acesteia, ameliorarea coloanei vertebrale, reducerea presiunii asupra cartilajului intervertebral din partea concavă.

Educatorii vor include în regimul ortopedic: descărcarea coloanei vertebrale în poziția culcat, schimbarea poziției oaselor tazului în planul frontal prin plasarea pernelor sub fese când stă, copilul verifică în mod regulat poziția folosind contururile corpului de pe scut, selectând mobilierul pentru înălțimea copiilor, respectând recomandările generale (interdicție) pentru acrobație, gimnastică, sărituri, alergare la viteză, pentru perioade lungi

de timp, șezând, ridicând încărcături, patinaj cu gheață, mersul cu bicicleta, atârarea pe bară.

O condiție importantă pentru organizarea muncii cu copiii este interacțiunea cadrelor didactice. Caracteristicile realizării și organizării activităților cu copiii la orele de educație fizică necesită prezența simultană a unui instructor de educație fizică și a unui educator de grup. Distribuția responsabilităților este următoarea: instructorul de educație fizică conduce o activitate, educatorul îi ajută pe copiii cu un grad sever de boală să facă exerciții, îi asigură ținând cont de recomandările instructorului. Practica arată, că o astfel de organizare a grupelor de copii ajută la realizarea unei abordări individuale și diferențiate a învățării, precum și la monitorizarea calității mișcărilor copiilor, ținând cont de capacitățile acestora, ceea ce oferă în final fiecărui copil o situație de succes [2].

Pentru organizarea activității pentru sănătate și munca corecțională se vor crea condiții necesare, adică dezvoltarea mediului propice activității motorii necesare copilului. Pentru sistematizarea activităților de educație fizică în instituțiile preșcolare, sala de educație fizică trebuie să fie dotată cu sală de gimnastică, piscină, cabinet de fizioterapie, sală de masaj. Prin camerele de grupă se organizează *Ungherașe sportive* cu un set de echipamente pentru educația fizică.

Sala de sport trebuie să permită organizarea gimnasticii terapeutice cu toată grupa de copii, fiind echipată cu pereți de gimnastică, bănci, bastoane, mingi de diferite dimensiuni, cercuri, piscine uscate, mașini de exercițiu, fitballs. Sala va fi dotată cu oglinzi, care oferă copiilor posibilitatea de a controla ținuta în timpul exercițiului și ajută la dezvoltarea unui stereotip de poziție corectă. O atenție deosebită se va acorda echipamentului grupurilor ortopedice. Pentru ei se vor selecta cele mai confortabile încăperi cu condiții termice. Pentru descărcarea coloanei vertebrale în camere de grupă se va dota cu canapele, corectoare, masaje de diverse modificări, stenciluri de postură, echipament de exerciții [4].

Respectarea regimului ortopedic ajută la prevenirea curbării coloanei vertebrale: apariția contracturilor articulare, ajută la prevenirea rănilor și crește eficacitatea copilului în timpul zilei.

Pentru a crea sarcina motorie optimă în timpul zilei, se efectuează exerciții corective speciale. De exemplu, înainte de activitate - gimnastica degetelor cu elemente de auto-masaj și cu ajutorul mingilor de masaj.

O atenție deosebită este acordată echipamentului mediului în curs de dezvoltare, ceea ce contribuie la crearea unui regim optim de mișcare. Echipamentul unui colț sportiv asigură o muncă corectivă:

- la oglindă, copiii controlează vizual ținuta, îndreaptă spatele, îndreaptă umerii, ridică capul;
- masaje pentru mâini, spate, picioare;
- un set de bastoane gimnastice pentru exerciții care întăresc mușchii spatelui; bile umplute, gantere de diferite greutăți, materiale de cântărire pentru întărirea mușchilor brațului;
- săculețe cu nisip pentru exerciții de echilibru;

- material de diferite structuri și dimensiuni pentru a consolida mușchii arcului piciorului.

Unul dintre criteriile pentru eficacitatea instruirii, educației și reabilitării copiilor cu boli locomotorii este pregătirea pentru școală. Profesorii și educatorii de grădiniță asigură asimilarea programului general al unei instituții preșcolare de către toți copiii grupurilor ortopedice. Diagnosticarea și analiza sănătății fizice și mentale a copiilor, desfășurarea activităților recreative, învățarea cu copiii a elementelor de bază ale unui stil de viață sănătos pregătesc viitorii elevi nu numai fizic, ci și moral, mental și intelectual. Viața de zi cu zi include exerciții de respirație, masaj, exerciții pentru dezvoltarea abilităților motrice fine ale mâinilor, exerciții pentru ochi, jocuri de relaxare.

O astfel de abordare a creării condițiilor materiale și tehnice, organizarea muncii pedagogice ținând cont de specificul sarcinilor corecționale, respectarea modurilor ortopedice și motorii ajută la întărirea sănătății copiilor, corectarea deficiențelor locomotorii și formarea personalității fiecărui copil.

Această organizare a muncii pentru copiii cu scolioză are rezultate pozitive: în această perioadă nu vor exista o creștere a arcului de curbura a coloanei vertebrale la copii, morbiditatea somatică scade, se îmbunătățește starea fizică a copiilor.

Folosirea adecvată a metodelor și procedeele cere din partea cadrelor didactice o deosebită măiestrie, care implică: priceperea de a sesiza momentul oportun al aplicării unei metode sau a alteia, de a îmbina metodele și procedeele potrivit situațiilor concrete, de a adapta procedeele educative și curative la particularitățile de vârstă și la cele individuale ale copiilor etc.

Rezolvarea cu succes a sarcinilor educației fizice la vârsta preșcolară presupune organizarea diferitelor forme de activitate într-un sistem unitar, subordonat scopului acestei laturi a educației și necesității de a se îmbina în mod rațional metodele și procedeele adecvate particularităților individuale și de vârstă ale preșcolarilor.

#### **Referințe bibliografice:**

1. ANTONOVICI, Ștefania. *Educația fizică în grădiniță*. București: Didactica Publishing House, 2010. 86 p. ISBN 978-606-8027-41-8
2. CIOCĂRLIE, Mariana, CÂȘLARIU, Rodica, NICOLAU, Lucia. *Educația fizică în grădinițe*, Iași: Spiru Haret, 1999. 240 p. ISBN 973-9259-54-5
3. MOROIANU, Miruna, POPESCU, Marioara. *Particularitățile activității de educație fizică în grădiniță*. În: *Învățământul preșcolar* 2008, nr. 3-4, p.178-183. ISSN: 1222-82-73
4. ROTARU, Andrei. *Educația fizică la preșcolari*. Ch.: Valinex SRL, 2010. 198 p. ISBN 978-9975-68-142-1