

The background of the cover is filled with various cartoon illustrations of children in different poses, some holding balloons, some jumping, and some in a line. The children are drawn in a simple, friendly style with large heads and small bodies. The colors are bright and varied, including red, blue, green, yellow, pink, and purple. The overall atmosphere is cheerful and energetic.

***E*** ***DUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE***

***ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR***

A central illustration features a large red outline of an apple with a green leaf at the top. Inside the apple's outline, four children are depicted in a line, each with their arms raised in a gesture of joy or excitement. They are wearing different colored outfits: orange, blue, pink, and purple.

***Să cresc mare și voinic!***

**NR. 4/ 2026**

**ISSN 2972-208X ISSN-L 2972-208X**



*EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR*



*Să cresc mare și voinic!*

***GHID METODIC***

NR. 4/ 2026

ISSN 2972-208X ISSN-L 2972-208X

# ***COLECTIVUL DE REDAȚIE***

## ***COORDONATORI:***

PROF. RUSU-DIANA-MARIA  
PROF. STOICA GABRIELA FLORENTINA  
PROF. MORLOVEA ANGELA  
PROF. DINCĂ MĂDĂLINA  
PROF. ZAMFIRESCU-DRĂGUȚ GEORGIANA LARISA

## ***TEHNOREDACTARE:***

PROF. STOICA GABRIELA FLORENTINA  
PROF. ZAMFIRESCU-DRĂGUȚ GEORGIANA LARISA

***AUTORII ÎȘI ASUMĂ ÎNTREAGA RESPONSABILITATE PENTRU  
CONȚINUTUL MATERIALELOR PUBLICATE !***

**2026**



### PROIECTE ȘCOLARE DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL:

1. *Alimentația ne menține sănătatea* - profesor pentru educație timpurie **Nițu Alina**, Grădinița cu program normal Fierbinți, județul Dâmbovița ..... **8-11**
2. *Energia copilăriei în fiecare zi* - profesor pentru educație timpurie **Ilie Atena**, Grădinița cu program prelungit Petrești, județul Dâmbovița ..... **11-15**
3. *Sănătoși și curați în fiecare zi!* - profesor pentru educație timpurie **Furtună-Zaharia Alina**, Liceul Tehnologic „Alexandru Vlahuță” Podu Turcului, județul Bacău ..... **15-18**
4. *Gust pentru sănătate* - profesor pentru educație timpurie **Morlovea Angela**/ profesor pentru educație timpurie **Georgescu Elena Alexandra**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **18-22**
5. *„Gust pentru sănătate – O călătorie senzorială în universul nutriției preșcolarului”* - profesor pentru educație timpurie **Guță Corina** / profesor pentru educație timpurie **Lungu Maria-Mirabela**, Grădinița cu program normal Bucșani, județul Dâmbovița ..... **23-26**
6. *Să creștem sănătoși* - profesor pentru educație timpurie **Călin Elena Andreea**/ profesor pentru educație timpurie **Ciorchină Cristina**/ profesor pentru educație timpurie **Neagu Alina**, Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Topoloveni, județul Argeș **26-29**
7. *Copilărie în aer liber – Experiențe outdoor pentru preșcolari* - educatoare **Șerban Gabriela**/ profesor pentru educație timpurie **Anca Maria Bianca**, Grădinița cu program prelungit nr. 13 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **30-33**
8. *Gust pentru sănătate - Educația pentru un stil de viață sănătos la preșcolari* - profesor pentru educație timpurie **Leafu Mariana**/ profesor pentru educație timpurie **Soare Ioana-Izabela**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **34-42**
9. *Să cresc mare și voios* - profesor pentru educație timpurie **Bala Claudia Liliana**, Școala Gimnazială „Viorel Horj” Drăgănești, județul Bihor ..... **42-46**
10. *Comoara din stup* - profesor pentru educație timpurie **Zabou Nicoleta-Mădălina**/ profesor pentru educație timpurie **Împărățel Ionela Mădălina**, Școala Gimnazială „Radu cel Mare” – structură Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **46-50**
11. *Sănătos de mic, puternic pe viață!* - profesor pentru educație timpurie **Ciulei Florentina**, Grădinița cu program prelungit „Rază de Soare” Târgoviște, județul Dâmbovița/ profesor învățământ primar **Dumitru Ana- Maria**, Școala Gimnazială „Ion Alexandru Brătescu - Voinești” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **51-55**
12. *Importanța unei alimentații sănătoase la copiii preșcolari* - profesor pentru educație timpurie **Popa Maria**, Școala Gimnazială Ulmi – structură Grădinița cu program prelungit Viișoara, județul Dâmbovița ..... **55-57**

### PROIECTE DE OPȚIONAL:

13. *Micii prieteni ai sănătății* - profesor pentru educație timpurie **Trofin Florina Veronica**/ profesor pentru educație timpurie **Matei Ioana Alexandra**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **58-62**
14. *Jocuri – exerciții pentru dezvoltarea emoțională la antepreșcolari* - profesor pentru educație timpurie **Năsturaș Noemi**, Școala Gimnazială „*Ion Creangă*” Bacău – structură Grădinița cu program prelungit „*Lizuca*” Bacău, județul Bacău ..... **63-65**
15. *Cum să creștem sănătoși* - profesor pentru educație timpurie **Zăbavă Oana-Georgiana**/ profesor pentru educație timpurie **Ristea Mărioara**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **66-72**
16. *Mă îngrijesc de mic, să cresc mare și voinic* - profesor pentru educație timpurie **Sorescu Cătălina**, profesor pentru educație timpurie **Ioniță Ionela**, Școala Gimnazială Răzvad - structură Grădinița cu program prelungit Răzvad, județul Dâmbovița ..... **72-81**
17. *Creștem sănătoși!* - profesor pentru educație timpurie **Stoica Gabriela Florentina**/ profesor pentru educație timpurie **Radu Ionela Oana**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **81-90**
18. *Învăț să fiu sănătos* - profesor pentru educație timpurie **Iosif-Ilie Ioana-Cristina**/ profesor pentru educație timpurie **Coman Iuliana**, Școala Gimnazială Gura Șuții – structură Grădinița cu program normal Gura Șuții, județul Dâmbovița ..... **91-93**
19. *Să cresc mare, sănătos* - profesor pentru educație timpurie **Vălu Dorina**, Grădinița cu program normal Racovița, județul Dâmbovița ..... **94-100**

#### PROIECTE TEMATICE:

20. *Educația pentru sănătate la copiii preșcolari – Formarea unui stil de viață sănătos prin activități integrate* - profesor pentru educație timpurie **Iulia Andreea Groza**, Liceul Tehnologic „*Alexandru Vlahuță*” Podu Turcului, județul Bacău ..... **101-103**
21. *Copil sănătos, copil voios* - profesor pentru educație timpurie **Vechiu Teodora-Marilena**, Grădinița cu program normal Băleni, județul Dâmbovița ..... **103-108**
22. *Educație pentru sănătate în învățământul preșcolar - Să cresc mare și voinic* - profesor pentru educație timpurie **Negrescu Alina Elena**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **109-114**
23. *Educația pentru sănătate în grădiniță* - profesor pentru educație timpurie **Ciobanu Elena Monica**/ profesor pentru educație timpurie **Stănciulică Steluța**, Școala Gimnazială „*Radu cel Mare*” – structură Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **115-117**
24. *Feerie de primăvară* - profesor pentru educație timpurie **Budașcu Georgiana**/ profesor pentru educație timpurie **Simion Marilena**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **118-122**
25. *Eu și lumea mea!*- profesor pentru educație timpurie **Poradici Naomi**, Grădinița cu program prelungit Niculești, județul Dâmbovița ..... **123-135**
26. *Prietenii sănătății* - educatoare **Cănuță Alexandra-Georgiana** / profesor pentru educație timpurie **Ghigheană Elena-Claudia**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **135-142**
27. *Sănătos și voinic!* - profesor pentru educație timpurie **Zamfirescu-Drăguț Georgiana Larisa**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **142-144**

28. *Trăiesc sănătos, cresc frumos!* - profesor pentru educație timpurie **Rusu Diana Maria**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **145-152**
29. *Să cresc mare și voinic* - profesor pentru educație timpurie **Moldovan Liliana**/ profesor pentru educație timpurie **Sandu Mădălina**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **153-161**
30. *Învățare activă și explorare în natură la vârsta preșcolară* - profesor pentru educație timpurie **Vasile Iuliana**/ profesor pentru educație timpurie **Matei Crina-Tatiana**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **161-164**

### PROIECTE DIDACTICE:

31. *Mișcare pentru sănătate* - profesor pentru educație timpurie **Beldiman Cristina Mihaela**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **165-166**
32. *Îmi place să fiu curat!* - profesor pentru educație timpurie **Caramalău Carmen-Elena**, Liceul Tehnologic „*Alexandru Vlahuță*” Podu Turcului, județul Bacău ..... **167-170**
33. *Curat și sănătos* - profesor pentru educație timpurie **Știrbu Maria Magdalena**, Școala Gimnazială I. Creangă Bacău, județul Bacău ..... **171-173**
34. *Igiena mâinilor – Prietenii sănătății* - profesor pentru educație timpurie **Lupușoru Petronela-Dumitrița**, Grădinița cu program prelungit „*Lizuca*” Bacău, județul Bacău ..... **174-176**
35. *Sunt sănătos și voios!* - profesor pentru educație timpurie **Rusu Anca-Monalisa**, Grădinița cu program prelungit „*Lizuca*” Bacău, județul Bacău..... **176-180**
36. *Legumele laudăroase* - profesor pentru educație timpurie **Mihalcea Florina Ramona**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **180-182**
37. *Importanța fructelor și legumelor în alimentația preșcolarilor* - profesor pentru educație timpurie **Stoian Mădălina-Florentina**, Grădinița cu program prelungit „*2 Pitici*” Constanța, județul Constanța..... **183-187**
38. *Sănătatea, cea mai de preț comoară* - profesor pentru educație timpurie **Nechita Corina Cristina**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **187-191**
39. *Ce știm despre legume?*- profesor pentru educație timpurie **Toader Veronica Loredana**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **193-195**
40. *Grădina cu legume* - profesor pentru educație timpurie **Mănescu Ștefania Alexandra**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **195-197**
41. *Detectivii vitaminei-* Profesor pentru educație timpurie **Ciorchină Cristina**, Grădinița cu program prelungit „*Lumea copiilor*” Topoloveni, județul Argeș..... **198-202**
42. *Din grădină adunate* - profesor pentru educație timpurie **Cristea Cătălina**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **203-206**

43. *Magia toamnei* - profesor pentru educație timpurie **Dincă Mădălina**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **207-210**
44. *Fermierul Dody și grădina de legume* - profesor pentru educație timpurie **Baicu Cătălina Andreea**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **211-214**
45. *Dinți curați și sănătoși* - profesor pentru educație timpurie **Mihai Irina**, Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște, județul Dâmbovița ..... **215-218**

## PROIECTE ȘCOLARE DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL

## ALIMENTAȚIA NE MENȚINE SĂNĂTATEA

*Profesor pentru educație timpurie Nițu Alina*

Grădinița cu program normal Fierbinți, județul Dâmbovița

Educația nutrițională are un rol deosebit de important pentru sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului cât și pentru stilul de viață sănătos al adultului de mai târziu.. Copiii se iau după părinți! Cei mari trebuie să fie modele, deci să mănânce și ei sănătos, dacă vor ca fiii și fiicele să deprindă obiceiuri alimentare bune. Și e foarte important ca părinții să se asigure că cei mici îi văd atunci când mănâncă alimente sănătoase, nu să mănânce la alte ore sau prea des în oraș. Copiii nu trebuie să fie păcăliți! Atunci când părinții știu că un anumit aliment (legumă, fruct) e foarte potrivit pentru nevoile copiilor, dar le e teamă că ei îl vor respinge, nu trebuie strecurat pe ascuns în mâncare. Copiii trebuie să învețe despre mâncăruri noi, să guste diverse arome, să nu se obișnuiască cu un număr redus de preparate.

Comportamentul alimentar desemnează atitudinea omului în fața hranei, fiind o componentă importantă a alimentației. Este foarte important ce mâncăm, dar aceasta nu înseamnă că putem neglija modalitatea în care mâncăm, dacă dorim să trăim sănătos. Contează în mare măsură nu numai ce mâncăm ci și cum mâncăm. Nu toate dezechilibrele care provin dintr-o alimentație nesănătoasă au o cauză directă cu cantitatea sau calitatea hranei. Unele perturbări resimțite de organism își au originea într-un comportament alimentar greșit.

Există ceea ce numim o... sănătate a alimentației. Suntem ceea ce mâncăm! Corpul nostru are nevoie, pentru a crește și căpăta energia necesară muncii, învățării, de alimente diverse, de substanțe nutritive, dar în cantități potrivite. Importanța alimentației ca factor de menținere a stării de sănătate și ca factor terapeutic este recunoscută în toată lumea, fără rezerve. Asigurarea unui bun nivel nutrițional presupune o cunoaștere aprofundată a comportamentului alimentar, a tipului și structurii acestuia, ținând cont totodată de obiceiurile alimentare și de evitarea dezechilibrelor legate de alimentație.

Alimentația preșcolarului este oarecum asemănătoare cu a adultului (sau se aseamănă tot mai mult). Continuă să se modifice și să se perfecționeze „stilul alimentar” al copilului, unele modificări evidente la preșcolar fiind observate încă de la vârsta de 1- 2 ani. Aportul de alimente pe unitatea de greutate (pe kilogram de greutate corporală) se menține scăzut în

comparație cu ceea ce se administrează sugarului pe aceeași unitate. Continuă de asemenea un oarecare dezinteres al copilului pentru alimente (pentru plăcerea de a mânca). Din această cauză nu se ajunge însă la subalimentație, cu condiția ca dieta să fie echilibrată. Copilul preșcolar este adesea capricios în alegerea alimentelor (sau preferința pentru unele alimente). El poate să mănânce o bună perioadă de timp aceleași câteva alimente și să refuze altele.

Copilul preșcolar (în vârstă de 3-6 ani) are nevoie de o atenție deosebită în ceea ce privește nutriția și alimentația. Metodele și procedeele adecvate de alimentație a sugarului par să fie însă mai bine cunoscute de populație și mai larg răspândite decât cele de alimentație a preșcolarului. Se pare, de asemenea, că și școlarul se bucură de mai multă atenție din acest punct de vedere, beneficiind –în multe părți ale lumii și la noi- de programe speciale vizând o dezvoltare armonioasă, cu evitarea atât a subnutriției, cât și a obezității. Ceva mai în urmă au rămas cunoștințele referitoare la nevoile nutritive ale preșcolarului (ale copilului cu vârsta între 3 și 6 ani), iar din acest unghi de vedere se vorbește chiar de un fel de vulnerabilitate nutrițională la această vârstă. Observația este cel puțin parțial valabilă, pentru că în această perioadă organele digestive (tractul digestiv) își continuă maturația. Ca și în primii ani de viață care succedă vârstei de sugar, este evidentă capacitatea preșcolarului de a primi și tolera mai multe alimente și preparate culinare (atât cantitativ, cât și ca diversitate).

La preșcolar, alimentația este diversă (variată), fiind compusă din alimente de origine animală și vegetală, din care nu vor lipsi-pe lângă lapte, ou, carne-nici legumele, nici zarzavaturile, nici fructele. Digestia este optimizată (este mai bună) dacă tranzitul intestinal (evaluat prin numărul de scaune pe zi) este normal (fiziologic); un tranzit intestinal normal se poate obține prin adăugarea în alimentație a zarzavaturilor crude, neprelucrate termic (morcov crud ras, țelină rasă, salate, iar mai târziu ridichi, ardei grași, salată de varză etc.). Fibrele vegetale din zarzavaturi formează „un gel” care asigură emiterea unui scaun mai voluminos, favorizând normalitatea mișcărilor intestinului (așa-numitului „peristaltism”) și prevenind constipația. În afara unor tulburări neuropsihice propriu-zise, cele mai grave perturbări ale comportamentului alimentar sunt anorexia și bulimia. Însă pe lângă acestea, există zeci de alte devieri de la un comportament alimentar adecvat, care devin obiceiuri nesănătoase de viață și peste care prea ușor se trece cu vederea. Dintre obiceiurile alimentare cele mai nesănătoase se numără: mâncatul pe fugă, înfulecatul alimentelor, mesele neregulate, vorbitul în timpul mesei, consumul de băuturi (apă, băuturi alcoolice, sucuri) odată cu mâncarea, supraalimentația sau subalimentația etc.

O alimentație sănătoasă a preșcolarilor presupune și organizarea unor activități în grădiniță, în cadrul unor proiecte educaționale sau activități extracurriculare, activități ce promovează un stil de viață sănătos și urmăresc obiective ca:

- Promovarea comportamentului alimentar sănătos;
- Prevenirea consumului de substanțe toxice;
- Încurajarea practicării exercițiului fizic în scopul dezvoltării armonioase a organismului;
- Educarea copiilor în spiritul interesului pentru sănătate

Este important atât pentru părinți cât și pentru noi, ca educatori, să educăm preșcolarii în spiritul prevenției necesare prin:

- furnizarea de alimente sănătoase copiilor;
- încurajarea copiilor în dezvoltarea unor obiceiuri și preferințe alimentare sănătoase, ținând cont că obiceiurile deprinse în perioada copilăriei se păstrează și la vârsta adultă;
- supravegherea mărimii porțiilor și asigurarea că sunt în concordanță cu piramida alimentară;
- asigurarea a cel puțin cinci porții de fructe și legume zilnic;
- implicarea în activități sportive;
- efectuarea schimbărilor spre o alimentație sănătoasă pentru întreaga familie/colectivitate.

O alimentație dezechilibrată la vârsta de preșcolar poate genera – ca și la copilul mic, cu vârsta de 1-3 ani -o adevărată patologie, și aceasta este similară la ambele categorii (perioade) de vârstă, cu excepția așa-numitei anorexii nervoase, care se manifestă caracteristic la copilul mic. Medicii sunt preocupați și de dieta (alimentația) preșcolarului cu unele boli cronice (de exemplu, deficiența de zinc în artrita reumatoidă, deficiența de acizi grași în fibroza chistică sau mucoviscidoza, deficiența de calciu la copiii cu insuficiență renală care nu beau lapte etc.).

Copilul trebuie învățat cum să aleagă și să se hranească cu produse naturale pentru ca simțul gustului și mirosului să funcționeze natural, deoarece sunt deja atât de alterate din cauza coloranților existenți în alimente. În plan psihic, o buna funcționare a simțurilor aduce în ființa copilului un surplus de vitalitate. El trebuie obișnuit, cu un regim alimentar sănătos care să cuprindă tot necesarul unei creșteri și dezvoltări psiho-fizice armonioase. Modelul inițial creat de părinți este ușor de urmat. Nu este bine să se interzică în totalitate dulciurile, pentru că știm că tot ceea ce este interzis este dorit, ci doar trebuie să fie administrate într-un mod sănătos.

Alimentația, ca factor important al creșterii, dezvoltării și menținerii stării de sănătate a copiilor, a devenit astăzi o știință, cunoscându-se cu exactitate cu ce și cum trebuie să se hrănească aceștia, în funcție de vârstă și de natura activităților zilnice.

Alimentația rațională a copilului include nu numai ce mănâncă el, sub aspect calitativ și cantitativ, ci și modul în care sunt pregătite alimentele pe care le consumă la masă și care trebuie pregătite cât mai simplu și cât mai dietetic posibil. De modul de pregătire și de prezentare a alimentelor depind, în mare măsură, atât apetitul copilului, cât și sănătatea aparatului său digestiv; o alimentație ușor dietetică și alcătuită rațional protejează organismul de unele îmbolnăviri.

Cumpătarea trebuie să fie o deviză permanentă, pe care părinții să nu uite să o insuflă copiilor în atitudinea lor comportamentală față de problemele vieții și cu deosebire față de această necesitate fiziologică vitală – alimentația.

## BIBLIOGRAFIE

1. Conf. dr. ing. Nistor Ileana Denisa , ing. Ghimiciu Gabriela - „Regimul alimentar al unui copil cu vârsta cuprinsă între trei și șase ani”
2. Enciclopedia Larousse pentru părinți, Editura Aquila, Oradea, 1998;
3. Iordăchescu, Florin conf.dr. - Pediatrie vol I și II, Editura Național , 1998
4. Purice, Simion - Clinică medicală, Editura All, București ,1993;
5. Restian, Adrian - Bazele medicinei de familie, Editura medicală, București ,2008;

## ENERGIA COPILĂRIEI ÎN FIECARE ZI

*Profesor pentru educație timpurie* **Ilie Atena**

Grădinița cu program prelungit Petrești, județul Dâmbovița

### Argument

Perioada preșcolară este esențială pentru formarea obiceiurilor sănătoase de igienă, alimentație și activitate fizică. Colaborarea între grădiniță și instituții de profil (cabinet stomatologic, nutriționist, specialist în educație fizică) oferă copiilor experiențe practice și interactive care consolidează cunoștințele și abilitățile necesare menținerii sănătății. Parteneriatul aduce expertiză externă, crește impactul activităților și sprijină adoptarea unui stil de viață sănătos pe termen lung. În grădinița noastră, am derulat un proiect educațional pe parcursul a cinci luni, destinat preșcolarilor, având ca scop formarea unor obiceiuri sănătoase

de igienă personală, alimentație echilibrată și activitate fizică regulată. Proiectul a fost realizat în parteneriat cu un cabinet stomatologic pentru copii, un nutriționist și un specialist în educație fizică, oferind copiilor experiențe practice, interactive și integrate în viața de zi cu zi a grădiniței.

### Scop

Dezvoltarea competențelor-cheie ale preșcolărilor privind igiena personală, alimentația sănătoasă și activitatea fizică prin activități integrate, desfășurate în parteneriat cu instituții de profil.

### Obiective generale

1. Să conștientizeze importanța igienei personale, inclusiv spălătul corect al mâinilor și periajul dinților.
2. Să cunoască principalele reguli de alimentație sănătoasă.
3. Să dezvolte abilități motrice și coordonare fizică.
4. Să adopte comportamente care mențin un stil de viață sănătos.
5. Să colaboreze și să interacționeze cu specialiști în domeniul sănătății.

### Parteneri

- Cabinet stomatologic pentru copii – consultații și ateliere despre igiena orală.
- Nutriționist/centru de nutriție – atelier despre alimentație sănătoasă și obiceiuri nutritive.
- Club sportiv / specialist în educație fizică – activități motrice și jocuri de coordonare.

### Roluri și responsabilități

- **Grădiniță / cadre didactice:** organizează activitățile zilnice și săptămânale, pregătesc copiii și spațiile, supraveghează exercițiile și jocurile, comunică cu părinții și monitorizează progresul copiilor.
- **Cabinet medical / nutriționist / specialist sportiv:** furnizează expertiză și resurse, susțin atelierile și consultațiile, instruiesc cadrele didactice, evaluează progresul copiilor în colaborare cu grădinița.

### Etapele proiectului

#### 1 - Cunoașterea corpului și igiena mâinilor

Am început cu o poveste interactivă, „Micul Spălățel”, care i-a ajutat pe copii să înțeleagă cum se răspândesc microbi și cum ne protejează igiena. Cadrele didactice au folosit jocuri și afișe pentru a prezenta părțile corpului și funcțiile acestora. Copiii au exersat spălătul corect al mâinilor, folosind săpun și apă, sub îndrumarea adultului.

#### Impact și rezultate:

- Copiii recunosc părțile corpului și înțeleg rolul fiecărei părți în sănătate.

- Au început să aplice corect spălarea mâinilor în rutina zilnică.
- Au dezvoltat cooperarea și respectarea regulilor de igienă în grup.

## **2 – Igiena orală și consultații stomatologice**

Copiii au vizitat cabinetul stomatologic, unde medicul le-a prezentat pașii corecți ai periajului dentar și le-a explicat cum să prevină cariile. La grădiniță, atelierul practic le-a permis să exerseze periajul dentar, iar jocul „Supereroii igienei” a consolidat cunoștințele într-un mod distractiv.

### **Impact și rezultate:**

- Copiii au însușit tehnica corectă a periajului dentar.
- Înțeleg importanța igienei orale și rolul controalelor periodice.
- Au dezvoltat responsabilitatea personală față de sănătatea lor.

## **3 – Alimentație sănătoasă**

Atelierul cu nutriționistul a fost interactiv și practic. Copiii au învățat să distingă alimentele sănătoase de cele mai puțin recomandate. Au participat la prepararea gustărilor sănătoase și la jocuri de sortare a alimentelor, care le-au consolidat cunoștințele despre nutriție și obiceiuri alimentare corecte.

### **Impact și rezultate:**

- Copiii recunosc alimentele sănătoase și explică beneficiile acestora.
- Încep să aplice reguli de igienă alimentară în timpul activităților practice.
- Se observă primele preferințe pentru gustări sănătoase și interes pentru o alimentație echilibrată.

## **4 – Dezvoltare fizică și coordonare**

Circuitul motric și jocurile de coordonare au stimulat motricitatea grosieră și fină, atenția și cooperarea între copii. Dansul creativ pe muzică a încurajat expresia corporală și creativitatea. Specialistul în educație fizică a oferit recomandări individualizate, sprijinind dezvoltarea fiecărui copil.

### **Impact și rezultate:**

- Dezvoltarea motricității și coordonării.
- Creșterea implicării și a încrederii în propriile abilități.
- Înțelegerea legăturii dintre mișcare și sănătate

## **5 – Recapitulare și integrare**

Ultima lună a fost dedicată consolidării și integrării cunoștințelor. Copiii au realizat un panou „Micii sănătoși” cu desene, mesaje și fotografii despre igienă, alimentație și mișcare. „Ziua sănătății” a permis părinților și partenerilor să observe progresele copiilor și aplicarea

cunoștințelor în activitățile zilnice. Evaluarea finală a evidențiat dezvoltarea obiceiurilor sănătoase și aplicarea competențelor dobândite.

### **Impact și rezultate:**

- Copiii aplică corect rutina igienică zilnică și periajul dentar.
- Aplică cunoștințele despre alimentație sănătoasă și participă activ la prepararea gustărilor.
- Participă constant la activități fizice și jocuri coordonate.
- Dezvoltă comportamente responsabile și cooperare în grup.

Rezultate pe termen lung și competențe-cheie

Proiectul a contribuit la formarea competențelor-cheie ale copiilor:

- **Sociale și civice:** cooperare, respectarea regulilor și colaborarea cu colegii și adulții.
- **De viață sănătoasă:** igienă, alimentație echilibrată, mișcare regulată.
- **De autoîngrijire și responsabilitate:** conștientizarea nevoii de a avea grijă de corpul propriu și mediul înconjurător.
- **Cognitive:** identificarea alimentelor sănătoase și înțelegerea legăturii dintre igienă, alimentație, mișcare și sănătate.

Cadrele didactice au documentat progresul prin fișe de observație, fotografiile și lucrările ale copiilor, demonstrând impactul pozitiv al proiectului și capacitatea de a integra activități de educație pentru sănătate în rutina zilnică.

### **Promovare și diseminare**

Proiectul a fost promovat prin afișe, postere și expoziții de lucrări în grădiniță, precum și prin materiale informative și postări digitale pentru părinți și comunitate. „Ziua sănătății” a fost momentul de diseminare a rezultatelor către părinți, specialiști și alte cadre didactice.

- Afișe și postere tematice în grădiniță.
- Expoziții de lucrări și fotografiile ale activităților.
- Postări pe pagina grădiniței și a partenerilor.
- Broșuri și materiale informative pentru părinți.
- „Ziua sănătății” la finalul proiectului pentru părinți și comunitate.

### **Comunicare și raportare**

- Întâlniri săptămânale între cadrele didactice și parteneri pentru evaluarea activităților și planificarea etapelor următoare.
- Feedback zilnic și săptămânal prin jurnale și fișe de observație.
- Canale digitale pentru transmiterea rapidă a informațiilor către părinți și parteneri.

### **Evaluare și ajustare**

- Monitorizarea progresului copiilor prin observații și rapoarte săptămânale.

- Instrumente: fișe de observație, fotografii, lucrări, rapoarte medicale.
- Ajustarea activităților în funcție de nevoile copiilor și feedback-ul părinților.
- Indicatori de succes: igiena corectă, recunoașterea alimentelor sănătoase, participare activă la jocuri și exerciții fizice.

#### **Acord formal**

- Durata parteneriatului: 5 luni.
- Drepturi și obligații: grădinița organizează activitățile zilnice, partenerii furnizează expertiză și resurse.
- Confidențialitatea datelor: toate informațiile medicale și observațiile copiilor sunt strict confidențiale.
- Semnături: reprezentanții grădiniței și ai partenerilor oficializează colaborarea.

## **PROIECT EDUCAȚIONAL EDUCAȚIE SANITARĂ**

### ***„Sănătoși și curați în fiecare zi!”***

*Profesor pentru educație timpurie* **Furtună-Zaharia Alina**,  
Liceul Tehnologic „Alexandru Vlahuță” Podu Turcului, județul Bacău

NIVEL: GRUPA MIJLOCIE

TEMA ANUALĂ: Cine sunt/suntem?

DOMENIUL EXPERENȚIAL: Domeniul Om și Societate

DURATA: 1 săptămână

ARGUMENT:

Educația pentru sănătate ocupă un loc esențial în formarea copilului preșcolar, deoarece la această vârstă se formează deprinderile de bază care vor influența stilul de viață ulterior. Grupa mijlocie reprezintă o etapă importantă în dezvoltarea autonomiei personale, copiii devenind mai conștienți de propriul corp și de nevoile acestuia.

Proiectul educațional „Sănătoși și curați în fiecare zi!” răspunde nevoii copiilor de a înțelege, într-un mod accesibil și atractiv, importanța igienei personale, a alimentației sănătoase, a mișcării și a controalelor medicale periodice. Prin activități variate – jocuri didactice,

conversații, exerciții practice și jocuri de rol – copiii dobândesc cunoștințe și își formează comportamente corecte privind menținerea sănătății.

Abordarea temei într-o manieră integrată contribuie la dezvoltarea responsabilității față de propria persoană, la consolidarea autonomiei și la formarea unor obiceiuri sănătoase încă din primii ani de viață. Totodată, implicarea părinților în susținerea acestor deprinderi asigură continuitatea educației sanitare și în mediul familial.

Prin acest demers educativ se urmărește formarea unei atitudini pozitive față de sănătate, înțelegerea relației dintre igienă și prevenirea îmbolnăvirilor și dezvoltarea unui comportament adecvat, adaptat vârstei preșcolare.

### **Scopul proiectului:**

Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă personală și a unui comportament sănătos.

### **Obiective:**

La finalul proiectului, copiii vor fi capabili:

- Să enumere reguli de igienă personală.
- Să demonstreze spălătul corect al mâinilor.
- Să recunoască alimente sănătoase și nesănătoase.
- Să înțeleagă importanța vizitei la medic.
- Să adopte comportamente adecvate pentru menținerea sănătății.

### **Conținuturi abordate:**

- Igiena mâinilor
- Igiena corporală
- Igiena alimentației
- Importanța mișcării
- Rolul medicului

### **Metode și procedee:**

- Conversația, Explicația, Demonstrația, Jocul didactic, Observația, Exercițiul

### **Materiale necesare:**

- Săpun, prosop, periuță de dinți (măchetă), Planșe cu alimente, Halat de doctor (recuzită)
- Fișe de lucru, Imagini ilustrative

### **Modalități de evaluare:**

- Observarea comportamentului copiilor
- Răspunsuri la întrebări
- Participarea la jocuri
- Analiza produselor realizate (colaj, fișe)

**Resurse umane:**

- copii; educatoare; asistent medical

**Implicarea părinților:**

- Trimiterea unei fișe informative despre regulile de igienă
- Recomandarea unei rutine zilnice de igienă acasă
- Realizarea unui „Calendar al igienei” pentru o săptămână

**Planificarea activităților pe zile:**

**Luni – „Mâini curate, copii sănătoși”**

- Conversație despre microbi (explicat pe înțelesul copiilor)
- Demonstrație practică: spălătul corect al mâinilor
- Joc: „Prinde microbul!”
- Activitate practică: amprentă cu mâini curate vs. „murdare” (simulare)

**Marti – „Corpul meu are nevoie de îngrijire”**

- Discuție despre igiena zilnică (spălat pe dinți, baie, pieptănat)
- Joc de rol: „La baie”
- Fișă de lucru – obiecte de igienă (încercuire)

**Miercuri – „Mâncăm sănătos”**

- Observare și clasificare: alimente sănătoase / nesănătoase
- Joc: „Coșul sănătos”
- Realizarea unui colaj „Farfuria sănătoasă”

**Joi – „Facem mișcare!”**

- Discuție despre sport și mișcare
- Parcurs aplicativ în sala de grupă
- Gimnastică de înviorare

**Vineri – „Prietenul nostru, medicul”**

- Vizionare imagini cu cabinet medical
- Joc de rol: „La doctor”
- Discuție despre vaccinuri și controale medicale (explicații simple, fără a speria)

**Beneficiile așteptate sunt:**

- Copiii vor învăța mai multe lucruri despre păstrarea sănătății și prevenirea bolilor;
- Copiii vor cunoaște și aplica reguli de igienă personală și colectivă;
- Se va asigura asistența medicală de urgență cu personal calificat.

**Bibliografie**

1. **Ministerul Educației Naționale** (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*. București: MEN.
2. **Ministerul Educației** (2019). *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*. București.
3. **Ministerul Sănătății din România**. *Ghiduri de educație pentru sănătate în școli și grădinițe*. București.

**PROIECT EDUCAȚIONAL**  
**„GUST PENTRU SĂNĂTATE”**

*Profesor pentru educație timpurie* **Morlovea Angela**

Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște

*Profesor pentru educație timpurie* **Georgescu Elena Alexandra**

Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște

În perioada februarie–martie 2026, am desfășurat la grupa mijlocie B proiectul „*Gust pentru sănătate. Ora de obiceiuri sănătoase și mese delicioase*”, ajuns la cea de-a patra ediție, un demers educațional inițiat de Inspir Action, dedicat copiilor preșcolari și orientat spre formarea unor deprinderi alimentare sănătoase încă de la vârste fragede. Participarea noastră la acest proiect a avut ca scop familiarizarea copiilor cu principiile unei alimentații echilibrate și conștientizarea importanței obiceiurilor sănătoase pentru dezvoltarea lor armonioasă.

O relație sănătoasă cu mâncarea începe încă din copilărie, motiv pentru care ne-am propus ca fiecare copil să înțeleagă rolul alimentației în creșterea și dezvoltarea sa. Prin activitățile desfășurate, copiii au fost încurajați să își formeze obiceiuri sănătoase în mod natural, prin joc și explorare, descoperind alimentația ca pe un aliat al sănătății, nu ca pe o obligație.

Activitățile au fost concepute într-o manieră interactivă și atractivă, adaptată particularităților de vârstă ale copiilor. În cadrul sesiunilor educaționale, aceștia au descoperit alimentele prin intermediul poveștilor audio și al personajelor prietenoase, au învățat ce înseamnă un corp sănătos și ce rol are alimentația în asigurarea energiei, a creșterii și a stării de bine. De asemenea, copiii au participat la activități inspirate din metoda Montessori, precum

sortări, asocieri, experimente simple și jocuri de rol, care au stimulat gândirea, curiozitatea și implicarea activă.

Prin jocuri senzoriale, cei mici au avut ocazia să exploreze gusturi, culori și texturi diferite, dezvoltându-și astfel capacitatea de observare și interesul pentru o alimentație variată. În același timp, creativitatea lor a fost stimulată prin realizarea de desene, colaje și mici lucrări artistice inspirate din natură și din alimentele descoperite, activități care au consolidat mesajul educativ al proiectului.

Astfel, tema alimentației sănătoase a fost transformată într-o experiență educativă plăcută și memorabilă, în care copiii au învățat că alegerile alimentare corecte îi ajută să fie mai puternici, mai veseli și mai sănătoși, contribuind la formarea unor obiceiuri benefice pe termen lung.

Activitățile au fost organizate sub forma a cinci sesiuni educaționale, pentru desfășurarea cărora am utilizat materialele didactice puse la dispoziție în cadrul proiectului, adaptându-le nivelului de înțelegere și intereselor copiilor. Aceste materiale au inclus suporturi audio, imagini, fișe, jocuri interactive și propuneri de activități practice, menite să faciliteze învățarea prin experiență directă.

În prima sesiune – „De ce e important să mâncăm fructe în loc de dulciuri?”, copiii au învățat, pe înțelesul lor, de ce fructele reprezintă o alegere mai sănătoasă decât dulciurile. Prin discuții și exemple simple, au descoperit cum consumul excesiv de zahăr poate afecta energia și sănătatea dinților și au înțeles că fructele contribuie la menținerea unei stări de bine și la o viață activă.

#### Activitate practică: „Coronița Regelui Poftilă”



#### Povestea „Regele Poftilă și podul de sfoară”



Sesiunea a doua – **„Puterea salatelor și a legumelor. Cum putem prepara o salată gustoasă și sănătoasă?”** a urmărit familiarizarea copiilor cu legumele și cu gusturi noi. Preșcolarii au învățat ce înseamnă o combinație echilibrată de alimente și au descoperit cum pot fi pregătite salate simple, gustoase și sănătoase.

### **Povestea „Prințesa Verdeață și Grădina Curcubeu”**



### **Activitate practică: Salata veselă**



În sesiunea a treia – **„De ce e important să mâncăm alimente din toate culorile?”**, copiii au descoperit importanța diversității alimentare. Prin jocuri și activități vizuale, au asociat culorile diferitelor alimente cu beneficiile lor pentru organism, înțelegând astfel că o „farfurie colorată” înseamnă o alimentație variată și sănătoasă.

### **Farfuria curcubeu cu fructe si legume colorate.**



### Povestea „Curcubeul Pofcios”



Sesiunea a patra – „De ce este importantă apa și cum ne ajută corpul?” a fost dedicată rolului hidratării. Prin exemple concrete și activități practice, copiii au înțeles importanța consumului de apă pentru energie, concentrare și stare de bine, învățând totodată să recunoască semnalele corpului legate de sete sau oboseală.

### Activitate de sortare: „Băuturi sănătoase/ băuturi nesănătoase”



### Povestea „Călătoria lui Picurel cel Voinicel”



În cadrul sesiunii a cincea – „Originea hranei – de unde vin alimentele sănătoase?”, copiii au descoperit de unde provine hrana, cum se formează alimentele și ce înseamnă sezonabilitatea. Prin explicații simple și suport vizual, au înțeles legătura dintre natură, hrană și sănătate și au dezvoltat o atitudine de respect față de mediul înconjurător.

### Joc de clasificare: „De unde vine mâncarea mea?”



### Povestea „Fermierul Voinic și semințele care dau viață”



Participarea la acest proiect a fost o experiență foarte plăcută și valoroasă. Activitățile au fost bine structurate, atractive și adaptate nivelului de înțelegere al copiilor. Poveștile, jocurile senzoriale și activitățile practice au reușit să capteze atenția copiilor și să îi implice activ în procesul de învățare. Pentru noi, ca educatoare, a fost o oportunitate frumoasă de a aborda tema alimentației sănătoase într-un mod creativ, interactiv și ușor de înțeles pentru copii.

În același timp, utilizarea materialelor educaționale puse la dispoziție în cadrul proiectului a oferit educatorilor resurse eficiente pentru desfășurarea unor activități variate și interactive, adaptate nevoilor și intereselor copiilor.

Prin urmare, proiectul „*Gust pentru sănătate*” a contribuit la dezvoltarea unor atitudini pozitive față de alimentație și sănătate, sprijinind formarea unor obiceiuri benefice care pot influența stilul de viață al copiilor pe termen lung.



## „GUST PENTRU SĂNĂTATE – O CĂLĂTORIE SENZORIALĂ ÎN UNIVERSUL NUTRIȚIEI PREȘCOLARULUI”

*Profesor pentru educație timpurie* **Guță Corina**

Grădinița cu program normal Bucșani, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie* **Lungu Maria-Mirabela**

Grădinița cu program normal Bucșani, județul Dâmbovița

În contextul unei lumi dominate de produse procesate și de un ritm de viață accelerat, educația pentru sănătate devine o prioritate pedagogică, nu doar o opțiune. Proiectul „Gust pentru sănătate” pornește de la premisa că preșcolarul învață cel mai eficient atunci când explorează cu toate simțurile. Nu este suficient să îi spunem unui copil că „merele sunt bune”; el trebuie să le vadă culoarea, să le simtă textura, să le audă sunetul crocant și să le descopere dulceața naturală.

Prin intermediul acestui proiect, educatoarele de la grupa mijlocie și mare au avut în vedere precizările Curriculum-ului pentru educație timpurie care menționează pentru domeniul Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale următoarea dimensiune a dezvoltării Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală, subsumate fiindu-i comportamentele „3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase; 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale” (MEN, 2019, p. 19).

Ca scopuri fundamentale în acest caz am urmărit:

*„Dezvoltarea interesului copiilor, într-un mod jucăuș și ușor de reținut, pentru un stil de viață sănătos prin descoperirea beneficiilor fructelor și înțelegerea efectelor dulciurilor asupra organismului” (Proiect Gust pentru sănătate!, 2023).*

Descriere activității: Regele Poftilă descoperă că dulciurile îl fac somnoros trist și fără putere, iar fructele din livada magică sunt mai mult decât delicioase, ele îi oferă energie, chef de viață și bucurie. Copiii sunt invitați să descopere fructele ca prieteni ai corpului.

Dintre activitățile desfășurate cu copiii în scopul atingerii acestui scop menționăm:



„Familiarizarea cu legumele și stimularea curiozității pentru gusturi noi. Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să descopere importanța legumelor și a salatelor pentru un stil de viață sănătos, precum și bucuria de a prepara o salată gustoasă și colorată” (ibidem).

Descriere activității: Prințesa Verdeață invită copiii la un banchet al legumelor, unde descoperă cât de gustoase dar și benefice pentru corp sunt culorile pământului.

Copiii descoperă cum legumele sunt ca niște chei magice pentru corp care deschid ușa sănătății.

Dintre activitățile desfășurate cu copiii în scopul atingerii acestui scop menționăm:



„Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș, magic și ușor de înțeles, să descopere de ce este important să mănânce fructe și legume de culori diferite și cum fiecare culoare aduce o „superputere” pentru corpul lor” (ibidem).

Descriere activității: Povestea pornește din Regatul Fructelor și Regatul Legumelor, care se întâlnesc în Regatul Curcubeu, unde are loc o mare sărbătoare.

Leția pune accent pe ideea de salată de fructe și salată de legume ca forme simple și accesibile de a aduce curcubeul în farfurie pentru sănătate și energie.

Dintre activitățile desfășurate cu copiii în scopul atingerii acestui scop menționăm:



„Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să descopere rolul esențial al apei în corp, să înțeleagă cum apa ajută organele să funcționeze corect și să formeze obiceiul zilnic de a bea apă” (ibidem).

Descriere activității: personajul Picul de Apă, un mic erou care pornește într-o călătorie prin corpul unui copil. Pe parcurs, el întâlnește inima, mușchii și creierul, care îi explică cât de important este pentru buna lor funcționare.

Dintre activitățile desfășurate cu copiii în scopul atingerii acestui scop menționăm:



„Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să înțeleagă modul în care cresc plantele care ne oferă hrană și să dezvolte respectul față de natură și munca pământului” (ibidem).

Descriere activității: Prin intermediul unei povești educative, copiii descoperă că mâncarea nu apare pe rafturile magazinelor, ci începe cu o sămânță mică, care crește cu ajutorul pământului, apei și soarelui. Poveștea și activitățile educative încurajează răbdarea, grija față de natură și respectul pentru hrană, oferind copiilor o perspectivă clară asupra ciclului de viață al plantelor.

Dintre activitățile desfășurate cu copiii în scopul atingerii acestui scop menționăm:



Proiectul „Gust pentru sănătate” nu vizează doar rezultate imediate, ci are ca scop formarea unor adulți conștienți de propriile nevoi biologice. Implicarea preșcolărilor în acest demers este investiția cea mai sigură în prevenție și echilibru. Un copil care învață de la 4/5 ani să iubească „curcubeul din farfurie” este un copil care va alege, toată viața, să își respecte corpul și sănătatea.

Bibliografie:

- MEN. (2019). Curriculum pentru educația timpurie. P.19.
- \*\*\* (2023). Proiect educațional Gust pentru sănătate. Asociația InspirAction, cu sprijinul Fundației Carrefour Franța și Carrefour România, pp. 1/9

## **PROIECT DE PARTENERIAT CU CABINETUL MEDICAL „SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI”**

*Profesor pentru educație timpurie* **Călin Elena Andreea**

Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Topoloveni, județul Argeș

*Profesor pentru educație timpurie* **Ciorchină Cristina**

Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Topoloveni, județul Argeș

*Profesor pentru educație timpurie* **Neagu Alina**

Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Topoloveni, județul Argeș

### **ARGUMENT:**

Într-o lume în care tehnologia acaparează universul copilăriei, copiii sunt privați de mișcarea atât de necesară corpului și dezvoltării sale armonioase. Copiii sunt privați de prea multe ori de o alimentație sănătoasă și corespunzătoare vârstei, dar din păcate de foarte multe ori din inconștiența părinților, sau diferitelor probleme financiare sunt privați chiar de controalele și îngrijirile medicale necesare unei dezvoltări mintale și corporale armonioase. Sănătatea nu se vinde în farmacii, ci se asigură prin deprinderi igienice: igiena alimentară, igiena personală, igiena mediului înconjurător. A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele formării comportamentului igienic. E bine pentru copii să

înțeală de mici că sănătatea nu înseamnă absența bolii, ci un mod de viață echilibrat, un mod de comportare igienică.

Începând chiar cu grupa mică, una din primele teme care se discută cu copiii este corpul omenesc. Trebuie acordată importanță cuvenită acestei teme deoarece ea pune în discuție atât aspectele fizionomice ale corpului cât și pe cele de întreținere și îngrijire ale acestuia.

Astfel pe parcursul acestui an școlar ne propunem să transmitem copiilor informații accesibile despre alcătuirea și componentele corpului uman, despre păstrarea igienei personale și evitarea unor accidente și pericole pentru sănătate. Totodată își vor forma deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică, de mișcare în aer liber.

Educația pentru sănătate este un drum sigur, prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viață cotidian.

### **SCOP:**

Formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea proprie și a celor din jur. Educarea copiilor și a părinților pentru un stil de viață sănătos și pentru creșterea calității propriei vieți.

### **OBIECTIVE:**

- însușirea unor norme igienico-sanitare pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și cea colectivă;
- formarea unui stil de viață sănătos în vederea dezvoltării armonioase sub aspect psiho-fizic;
- valorificarea cunoștințelor despre corp și sănătate în vederea respectării regulilor de igienă;
- implicarea responsabilă a părinților și a altor factori educaționali în activitatea grădiniței privind crearea unui mediu sănătos pentru viitorul copiilor;
- realizarea unei legături mai strânse și eficiente între educatoare, familie și cadrele medicale în vederea realizării unei educații igienico-sanitare corespunzătoare;

### **PĂRȚI IMPLICATE:**

- **GRĂDINIȚA** „Lumea copiilor” din Topoloveni prin doamnele educatoare Ciorchină Cristina și Neagu Alina;
- **CABINET MEDICAL** prin d-na doctor Poieniță Monica și doamnele asistente Duță Adina și Ivașcu Marilena;
- Părinții și copiii din Grupa mijlocie Iepurașii

**GRUP ȚINTĂ:** 30 copii; 30 părinți;

### **RESURSE:**

- **UMANE:** copii, părinți, educatoare, asistente, medic pediatru.
- **MATERIALE:** aparate foto, video, fotografiile, casete, Cd-uri, calculator, broșuri și reviste de sănătate, cabinet medical cu aparatura din dotare, etc.
- **FINANCIARE:** costurile acestui parteneriat vor fi suportate de educatoare și părinți.
- **DE TIMP:** an școlar 2020-2021

### CALENDAR DE ACTIVITĂȚI

Perioada	Conținuturi	Modalități de realizare	Locul desfășurării	Evaluare
Septembrie 2025	SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI!	Întâlnirea partenerilor	GPP Lumea copiilor	
Octombrie 2025	VREAU SĂ CRESC MARE! Mărul buclucaș	Proiect tematic- promovarea sănătății prin alimentația sănătoasă-fructe	Sala de grupă	Produse ale activității copiilor, fotografii.
Noiembrie 2025	CABINETUL MEDICAL DE LA GRĂDINIȚĂ	Observare dirijată de d-na asistent medical al grădiniței	Cabinetul medical	Dialog, Joc de rol: „De-a doctorul”
Decembrie 2025	BUJORI ÎN OBRĂJORI	Jocuri prin zăpadă împreună cu părinții	Curtea grădiniței	Exerciții, fotografii, înregistrări video.
Ianuarie 2026	SĂNĂTOȘI ȘI FERICIȚI!	Consiliere Invitat: medic pediatru.	Sala de grupă	Expunere, dialog, chestionar.
Februarie 2026	PRIETENA MEA CURĂȚENIA Cunoașterea regulilor de bază în păstrarea curățeniei corporale	Convorbire Instructaj	Sala de grupă	Evaluarea de către medic a copiilor
Martie 2026	CORP FRUMOS ȘI SĂNĂTOS	CD-ul „Omul”- prezentare pe calculator	Sala de grupă	Joc: „Ghicește ce facem?”
Aprilie 2026	VREAU SĂ CRESC MARE! Morcovul lăudăros	Proiect tematic- promovarea sănătății prin alimentația sănătoasă- legume	Sala de grupă	Produse ale activității copiilor, fotografii.
Mai 2026	DOCTORUL PRIETEN SAU DUȘMAN?	Vizită la Cabinetul medical al d-nei	Cabinetul medical al grădiniței	Dialog, desene ale

		doctor pediatru Poeniță Monica		copiilor, fotografii.
Iunie 2026	SĂNĂTOS MEREU VEI FI, RĂSPUNSUL DE-L VEI GĂSI!	Activitate părinți- copii- asistent medical	Sala de grupă	Joc-exercițiu, concurs, chestionar, discuții.

Mijloacele de realizare a educației pentru sănătate sunt multiple, aceasta se face permanent în grădiniță în cadrul activităților de dezvoltare personală (rutine, tranziții, opționale), a activităților speciale, ocazionale, ori de câte ori este nevoie.

#### **IMPACTUL:**

- Copiii vor învăța cum să crească cât mai sănătoși și mai frumoși.
- Părinții, prin participarea lor activă vor învăța lucruri noi despre igiena de la grădiniță și de acasă, despre regimul de viață și alimentația copilului corespunzătoare vârstei.
- Personalul medical va percepe altfel legătura dintre familie-grădiniță-cabinet medical, va înțelege mai bine problemele cu care se confruntă părinții în creșterea și îngrijirea copiilor.

#### **DISEMINAREA REZULTATELOR:**

Prezentarea fotografiilor, a înregistrărilor video, a altor produse realizate de-a lungul proiectului educațional, cu diverse ocazii, membrilor comunității locale. Rezultatele așteptate și rezultatele obținute vor fi promovate la nivel de unitate în cadrul Comisiei extrașcolare.



## PROIECT EDUCAȚIONAL

### Copilărie în aer liber – Experiențe outdoor pentru preșcolari

*Educatoare Șerban Gabriela*

Grădinița cu program prelungit nr. 13 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie Anca Maria Bianca*

Grădinița cu program prelungit nr. 13 Târgoviște, județul Dâmbovița

PARTENER / PERSOANĂ DE CONTACT Asociația BlockStart, coordonator proiect: Maria Manuela Gheorghe

#### COLABORATORI

- Primărie locală (departament spații verzi)
- Bibliotecă urbană
- Poliția comunitară
- ONG-uri locale pentru educație și mediu

#### COORDONATORI PROIECT

Educatorii grădiniței: Corina Florentina Cristescu, Gabriela Șerban

Reprezentanți BlockStart: Maria Manuela Gheorghe

DURATA PROIECTULUI 01.10.2025 – 30.06.2026

#### DESCRIEREA PROIECTULUI

Motto: „Explorăm orașul și natura în aer liber!”

#### ARGUMENT:

Preșcolarii din mediul urban petrec foarte puțin timp afară, ceea ce limitează dezvoltarea abilităților motrice, a creativității și a contactului cu natura. Prin activități outdoor structurate, îi ajutăm să descopere mediul urban și spațiile verzi din apropiere, să se joace, să creeze și să învețe cooperarea și respectul pentru mediu.

#### SCOPUL PROIECTULUI:

Promovarea dezvoltării socio-emoționale, creativității și a abilităților fizice la preșcolari prin activități non-formale desfășurate în spații exterioare urbane.

#### OBIECTIVELE PROIECTULUI:

- Creșterea timpului petrecut în aer liber pentru copii;
- Dezvoltarea abilităților motorii, a creativității și a cooperării;
- Promovarea respectului pentru mediu și a incluziunii sociale;

- Implicarea părinților și comunității în activități outdoor.

BENEFICIARI: Copii preșcolari, părinți, educatori, comunitatea urbană

ECHIPA DE PROIECT: Educatori grădiniță, reprezentanți BlockStart, voluntari, părinți și membri comunitate

RESURSELE PROIECTULUI:

⇒ Resurse umane:

- Echipa de proiect (educatori + BlockStart)

- Copii și părinți implicați

⇒ Resurse materiale:

- Spații urbane sigure: curtea grădiniței, parcuri și locuri verzi din apropiere

- Materiale pentru activități artistice și educative (plastilină, hârtie, vopsele, pietre)

- Echipamente sportive simple (mingi, cercuri, coarde)

⇒ Resurse financiare:

- Materiale consumabile

- Transport minor pentru vizite în spații verzi urbane, dacă este nevoie

- Publicitate și materiale informative pentru părinți

### ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI / ACȚIUNILE

Denumire activitate	Loc	Perioada	Responsabili	Rezultate așteptate
Jocuri și activități de mișcare în parc	Parc local	Lunar	Educatori + BlockStart	Dezvoltarea coordonării și a cooperării
Activități culturale și artistice în aer liber	Spații verzi urbane	Lunar	Educatori + BlockStart	Copiii creează colaje, picturi, povești despre oraș și natură
Mini-proiecte ecologice	Parc / curtea grădiniței	Trimestrial	Educatori + BlockStart	Plantări, curățenie în spații verzi, respect pentru mediu
Implicarea părinților în activități outdoor	Parc / curtea grădiniței Parc / curtea grădiniței	Lunar	Educatori + BlockStart	Creșterea implicării părinților și a comunității
Explorare urbană și descoperire a naturii	Spații urbane sigure	Lunar	Educatori + BlockStart	Copiii descoperă plante, insecte, spații verzi din oraș

Vanatoare de comori in natura	Curtea gradinitei	Lunar	Educatori BlockStart	Copiii primesc o lista de lucruri de gasit
-------------------------------	-------------------	-------	----------------------	--

#### REZULTATELE PROIECTULUI

Album foto cu activitățile outdoor

Postere și afișe pentru promovarea proiectului

Chestionare de satisfacție pentru părinți și copii

Diplome și ecusoane pentru participanți

Raport de bune practici și recomandări pentru continuarea activităților outdoor

#### REZULTATELE PROIECTULUI

- Album foto cu activitățile outdoor
- Postere și afișe pentru promovarea proiectului
- Chestionare de satisfacție pentru părinți și copii
- Diplome și ecusoane pentru participanți
- Raport de bune practici și recomandări pentru continuarea activităților outdoor

#### EVALUAREA PROIECTULUI

- Chestionare de feedback pentru copii, părinți și educatori
- Observații directe și rapoarte din activități
- Evaluarea gradului de implicare și progres al copiilor
- Analiza respectării calendarului și a obiectivelor

#### MEDIATIZARE:

- Publicare pe site-ul grădiniței și al BlockStart
- Postări pe rețele sociale
- Materiale foto și video pentru promovarea proiectului

#### DISSEMINARE

- Evenimente comunitare în parcuri
- Expoziții cu lucrările realizate de copii
- Broșuri și fluturași pentru părinți și parteneri

#### SUSTENABILITATE

- Activități outdoor integrate în programul grădiniței pe tot parcursul anului
- Formarea educatorilor și implicarea părinților pentru continuitate
- Posibilitatea extinderii proiectului către alte grădinițe urbane

#### DATELE DE CONTACT ALE COORDONATORULUI PROIECTULUI

- Grădinița: Program Prelungit Nr.13, Structura Gradinita cu Program Prelungit Nr.11  
Priseaca
- Coordonator: Corina Florentina Cristescu , 0345100440, [corinutza\\_cristescu@yahoo.com](mailto:corinutza_cristescu@yahoo.com)
- Șerban Gabriela, Tel: 0770787948 Email: [gabytza\\_serban@yahoo.com](mailto:gabytza_serban@yahoo.com)
- Asociația BlockStart: Coordonator: Maria Manuela Gheorghe, Tel: 0729139568 Email: [many28g@yahoo.com](mailto:many28g@yahoo.com)

## CONCLUZII

Proiectul „Copilărie în aer liber – Experiențe outdoor pentru preșcolari” evidențiază importanța integrării activităților desfășurate în aer liber în procesul educațional al copiilor de vârstă preșcolară.

Prin implementarea acestui proiect, se creează un cadru educațional non-formal care sprijină dezvoltarea armonioasă a copiilor, atât din punct de vedere fizic, cât și socio-emoțional și creativ. Activitățile propuse contribuie la stimularea curiozității, a spiritului de observație și a dorinței de explorare a mediului înconjurător.

De asemenea, proiectul încurajează formarea unor comportamente responsabile față de natură și comunitate, dezvoltând în același timp abilități de cooperare și relaționare între copii. Implicarea părinților și a partenerilor educaționali consolidează legătura dintre grădiniță și comunitate, asigurând un impact educațional extins.

## BIBLIOGRAFIE

- Cucoș, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014, p. 45-60
- Oprea, Crenguța Lăcrămioara, Strategii didactice interactive, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2008, p. 72-85
- Neacșu, Ioan, Instruire și învățare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015, p. 101-120

## GUST PENTRU SĂNĂTATE

### EDUCAȚIA PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA PREȘCOLARI

*Profesor pentru educație timpurie* **Leafu Mariana**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie* **Soare Ioana-Izabela**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

Proiectul educațional „*Gust pentru sănătate*”, derulat în parteneriat cu Asociația InspirAction, urmărește dezvoltarea competențelor-cheie ale preșcolarilor în domeniul alimentației sănătoase, igienei personale și stilului de viață activ.

Activitățile interactive și jocurile didactice au contribuit la formarea deprinderilor corecte și la implicarea copiilor și părinților în educația pentru sănătate.

#### **Argument**

Educația pentru sănătate la vârsta preșcolară este esențială pentru formarea unor obiceiuri durabile. Proiectul „*Gust pentru sănătate*” a fost conceput pentru a familiariza copiii cu alimentația sănătoasă, igiena personală și activitatea fizică prin metode atractive și adaptate nivelului preșcolar.

**Domeniul:** Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

**Scopul proiectului** - Formarea la preșcolari a unor deprinderi sănătoase privind alimentația, igiena personală și stilul de viață activ.

#### **Obiective:**

- dezvoltarea interesului pentru fructe, legume și alte alimente sănătoase;
- formarea deprinderilor de igienă personală;
- recunoașterea alimentelor și băuturilor sănătoase;
- stimularea simțurilor prin jocuri senzoriale;
- implicarea părinților în educația pentru sănătate;
- consolidarea competențelor-cheie.

**Durata proiectului:** ianuarie – martie 2026

Proiectul s-a desfășurat în colaborare cu Asociația InspirAction, care a furnizat suport educațional pentru 5 sesiuni interactive pentru grupa de preșcolari, materiale didactice și consultanță pentru organizarea atelierelor cu următoarele teme:

- De ce e important să mâncăm fructe în loc de dulciuri?

- Puterea saladelor și a legumelor. Cum putem prepara o salată gustoasă și sănătoasă?
- De ce e important să mâncăm alimente din toate culorile?
- De ce este importantă apa și cum ne ajută corpul?
- Originea hranei – de unde vin alimentele sănătoase?

### Activități derulate

⇒ **Sesiunea 1 - De ce este important să mâncăm fructe în loc de dulciuri?**

**Tema activității** - Introducere în alimentația sănătoasă. Fructele ca sursă de energie, bucurie și alternativă sănătoasă la dulciuri.

**Povestea audio** - Regele Poftilă și Podul de Sfoară - <https://www.youtube.com/watch?v=7dcEZWBQ1ao>.

**Scop:** Dezvoltarea interesului copiilor, într-un mod jucăuș și ușor de reținut, pentru un stil de viață sănătos prin descoperirea beneficiilor fructelor și înțelegerea efectelor dulciurilor asupra organismului.

**Descriere:** Regele Poftilă descoperă că dulciurile îl fac somnoros trist și fără putere, iar fructele din livada magică sunt mai mult decât delicioase, ele îi oferă energie, chef de viață și bucurie. Copiii sunt invitați să descopere fructele ca prieteni ai corpului.

### Obiective educaționale

- Recunoașterea fructelor ca alimente sănătoase;
- Înțelegerea rolului fructelor în oferirea de energie și chef de viață;
- Diferențierea între dulciuri și alternative naturale - fructe;
- Asocierea alimentației sănătoase cu bucuria și joaca.

### Activități practice / Montessori

- Discuție ghidată cu întrebări din poveste;
- Joc senzorial „Ghicește fructul!”;
- Artă: „Forme vesele din fructe!”;
- Joc de masă: sortare „Fructe de vară/ Fructe de iarnă!”;
- Activitate practică: colorarea și crearea coroniței „Regelui Poftilă”;
- Ghicitorile „Regelui Poftilă”.

### Fișe de lucru incluse

- Fișa forme vesele din fructe pentru activitățile: Artă „Forme vesele din fructe!” și Joc de masă: „Fructe de vară/de toamnă/de iarnă!”

[https://docs.google.com/document/d/11d9Q4MIjLxtEYPF2aIFPIH4t3x\\_wfdjKLXikW86cFoQ/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/11d9Q4MIjLxtEYPF2aIFPIH4t3x_wfdjKLXikW86cFoQ/edit?tab=t.0)

- Fișa cu coroniță cu fructe pentru activitatea practică : „Coronița Regelui Poftilă”

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1EvxBEi1L7MTYRDfNABKNUBiUPiM9qg3t>

**Materiale necesare** - Povestea audio; Fructe reale (mere, pere, portocale, banane, struguri, etc); Tăvi/Farfurii și recipiente pentru sortare; Forme de tăiat fructe (inimioare, stelute, fețe zămbitoare); Fișa cu coroana cu fructe de decupat și colorat; Fișa cu fructe colorate, fructe de vară, fructe de iarnă; Creioane colorate, lipici, foarfece; Cutie colorată; Șervețele, farfurioare, bețișoare de lemn; Muzică veselă de fundal; Eșarfă; Un pluș (opțional).

**Mesaj-cheie pentru copii** - „Fructele sunt prietenii corpului meu. Îmi dau energie, putere și bucurie!” „Și nu uitați, fructe multe să mâncați!”

⇒ **Sesiunea 2 - Puterea salatelor și a legumelor. Cum putem prepara o salată gustoasă și sănătoasă?**

**Tema activității** - Dezvoltarea interesului copiilor pentru o alimentație sănătoasă, prin descoperirea legumelor și învățarea modului simplu și plăcut de a prepara o salată gustoasă.

**Povestea audio** - Prințesa Verdeață și Grădina Curcubeu - <https://www.youtube.com/watch?v=2gHBRG-nNKo>.

**Scop:** Familiarizarea cu legumele și stimularea curiozității pentru gusturi noi. Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să descopere importanța legumelor și a salatelor pentru un stil de viață sănătos, precum și bucuria de a prepara o salată gustoasă și colorată.

**Descriere:** Prințesa Verdeață invită copiii la un banchet al legumelor, unde descoperă cât de gustoase dar și benefice pentru corp sunt culorile pământului. Copiii descoperă cum legumele sunt ca niște chei magice pentru corp care deschid ușa sănătății.

### **Obiective educaționale**

- Familiarizarea copiilor cu legumele și rolul acestora în menținerea sănătății;
- Stimularea curiozității pentru gusturi noi și alimente naturale;
- Înțelegerea faptului că legumele provin din natură și cresc în moduri diferite;
- Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de consumul de salate și legume.
- Încurajarea consumului de legume variate, de multiple culori.

### **Activități practice / Montessori**

- Activitate practică: prepararea unei „salate vesele” din legume moi, utilizând instrumente sigure pentru copii;
- Joc de sortare: clasificarea legumelor în funcție de locul unde cresc - în pământ / deasupra pământului;
- Joc senzorial: recunoașterea legumelor prin atingere și miros.

### **Fișe de lucru incluse**

- Fișa cu legume care cresc în pământ și legume care cresc deasupra pământului

<https://docs.google.com/document/d/1Hhesi8B1ADXp0-tZY71-uq-0SZzrEi0rWbz2IPXqtSY/edit?tab=t.0>

- Fișa legume de colorat [https://docs.google.com/document/d/1isl\\_LkQzu-2-6WhVAWPK1k6z8JFMU6BPVkJyG4sF04s/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/1isl_LkQzu-2-6WhVAWPK1k6z8JFMU6BPVkJyG4sF04s/edit?tab=t.0)

**Materiale necesare** - Povestea audio; Legume proaspete (diverse culori); Cuțite sigure pentru copii; Boluri pentru salată; Coș cu legume pentru jocuri senzoriale; Coroniță verde/ Pluș sub forma unei legume; Boluri pentru salată; Coș cu legume pentru jocuri senzoriale.

### Mesaj-cheie pentru copii

Legumele cresc în natură și sunt hrana potrivită pentru corpul nostru.

Culorile diferite ale legumelor aduc beneficii diferite pentru sănătate.

Dragii noștri, nu uitați - legume colorate să mâncați!

### ⇒ Sesiunea 3 - De ce este important să mâncăm alimente din toate culorile?

**Tema activității** - Importanța consumului de fructe și legume din toate culorile pentru sănătate, energie și stare de bine. Curcubeul din farfurie ca simbol al echilibrului și al superputerilor naturale.

**Povestea audio** -Curcubeul Pofticios - <https://www.youtube.com/watch?v=v7Fq2cRK6jQ>.

**Scop:** Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș, magic și ușor de înțeles, să descopere de ce este important să mănânce fructe și legume de culori diferite și cum fiecare culoare aduce o „superputere” pentru corpul lor.

**Descriere:** Povestea pornește din Regatul Fructelor și Regatul Legumelor, care se întâlnesc în Regatul Curcubeu, unde are loc o mare sărbătoare. Se pune accent pe ideea de salată de fructe și salată de legume ca forme simple și accesibile de a aduce curcubeul în farfurie pentru sănătate și energie.

### Obiective educaționale

- Fructele și legumele au culori diferite pentru că au beneficii diferite pentru corp;
- O farfurie colorată înseamnă un corp mai puternic, mai vesel și mai energic;
- Culorile provin din natură și oferă „superputeri” precum: curaj, energie, calm, chef de joacă, putere și vedere bună;
- Fructele și legumele „lucrează împreună”, la fel ca o echipă;
- Salatele de fructe și de legume sunt cea mai ușoară metodă de a mânca variat și sănătos.

### Activități practice / Montessori

- Activitate practică: Copiii lipesc imagini cu fructe sau legume pe farfurie și își creează propriul meniu echilibrat și colorat;
- Joc de sortare: 1. Sortare de alimente pe culori, pe categorie: fructe sau legume. 2. Copiii

crează o farfurie colorată folosind imagini cu fructe și legume;

- Joc de ancorare: Copiii primesc un abțibild colorat (o singură culoare) pe care îl pun pe tricou sau pe mânăuță. Apoi va răspunde trainerului - ce culoare au ales și ce superputere au luat cu ei?

#### **Fișe de lucru incluse**

- Stickere/Imagini cu fructe și legume de diferite culori
- Fișa cu fructe colorate  
<https://docs.google.com/document/d/1Pv53qB3rUBoQX7TKa1FnYmygKfpyDTFycsXYNOU-KKM/edit?tab=t.0>
- Fișa cu legume colorate  
[https://docs.google.com/document/d/1XxGqbqRtZOUoZAjogqrTplALQ42Pgl\\_yAqjWispCa0k/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/1XxGqbqRtZOUoZAjogqrTplALQ42Pgl_yAqjWispCa0k/edit?tab=t.0)

**Materiale necesare** - Povestea audio; Imagini/stickere cu fructe și legume; Farfurii de carton albe; Abțibilduri colorate (diverse culori, fiecare abțibild având o singură culoare); Fructe și legume din lemn sau fetru (opțional).

#### **Mesaj-cheie pentru copii**

Când farfuria ta are mai multe culori, corpul tău primește toate superputerile.

Salata colorată este curcubeul care te ajută să fii sănătos, puternic și fericit.

Dragi copii, să nu uitați: legume și fructe colorate în fiecare zi să mâncați!

⇒ **Sesiunea 4 - De ce este importantă apa și cum ne ajută corpul?**

**Tema activității** - Importanța apei pentru corpul uman și recunoașterea băuturilor sănătoase, necesare pentru energie, concentrare și stare de bine.

**Povestea audio** - Picul de Apă călătorește prin corpul unui copil - [https://www.youtube.com/watch?v=9OcCwcBx\\_qE](https://www.youtube.com/watch?v=9OcCwcBx_qE).

**Scop:** Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să descopere rolul esențial al apei în corp, să înțeleagă cum apa ajută organele să funcționeze corect și să formeze obiceiul zilnic de a bea apă.

**Descriere:** Activitatea 4 introduce personajul Picul de Apă, un mic erou care pornește într-o călătorie prin corpul unui copil. Pe parcurs, el întâlnește inima, mușchii și creierul, care îi explică cât de important este pentru buna lor funcționare.

Prin poveste, experimente simple și activități Montessori, copiii fac legătura dintre apă și viață, hidratare și energie, alegeri corecte și sănătate. Se pune accent pe diferența dintre băuturile sănătoase și băuturile nesănătoase și încurajează consumul zilnic de apă ca obicei firesc.

**Obiective educaționale**

- înțelege importanța apei pentru corpul uman;
- recunoască rolul apei în funcționarea inimii, mușchilor și creierului;
- diferențeze băuturile sănătoase de cele nesănătoase;
- exprime prin cuvinte și imagini cum ajută apa corpul;
- manifeste interes și plăcere pentru consumul zilnic de apă;
- participe la o activitate creativă de decorare a propriei sticle de apă.

**Activități practice / Montessori**

- Experiment științific: „Viața cu apă și fără apă”. Educatorul le arată copiilor două flori sau frunze: una udată zilnic și una care nu a primit apă. Așa cum plantele au nevoie de apă ca să trăiască, și corpul nostru are nevoie de apă ca să fie sănătos.
- Joc de sortare: diferențierea între băuturi sănătoase și băuturi nesănătoase.
- Activitate practică: „Sticla mea de apă veselă”. Copiii decorează propria sticlă de apă cu abțibilduri, desene și benzi colorate. Educatoarea încurajează copiii să o folosească zilnic la grădiniță.

**Fișe de lucru incluse**

- Fișa imagini băuturi sănătoase/ băuturi nesănătoase  
<https://docs.google.com/document/d/1HZMCNRcHu4jaXNnoDFA3OuK0SaccyUmmuOmM adpTDXA/edit?tab=t.0>

**Materiale necesare** - Poveste audio; Imagini / carduri Montessori cu băuturi (apă, lapte, sucuri naturale, băuturi carbogazoase etc.); Două flori / frunze (una udată zilnic, una neudată) pentru experiment; Etichete pentru sortare („băuturi sănătoase” / „băuturi nesănătoase”); Sticlute/ Pahare de apă pentru fiecare copil; Abțibilduri colorate, markere, bandă decorativă; Semințe de grâu.

**Mesaj-cheie pentru copii**

Apa este prietena corpului. Când beți apă, inima, mușchii și creierul sunt fericite.

⇒ **Sesiunea 5 - Hrana sănătoasă pentru corpul meu**

**Tema activității** - De unde vine mâncarea noastră? Cum cresc plantele care ne oferă hrană și de ce este important să respectăm natura și munca oamenilor?

**Povestea audio** - Fermierul Harnic și Sămânța cu Puteri Magice-  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Yhpf480Qu0](https://www.youtube.com/watch?v=_Yhpf480Qu0). O poveste despre drumul hranei din natură până în farfurie, despre semințe, pământ, apă, soare și răbdare, spusă prin ochii unui fermier care îngrijește natura ca pe un prieten.

**Scop:** Să îi ajute pe copii, într-un mod jucăuș și ușor de înțeles, să înțeleagă modul în care cresc

plantele care ne oferă hrană și să dezvolte respectul față de natură și munca pământului.

**Descriere:** Prin intermediul unei povești educative, copiii descoperă că mâncarea nu apare pe rafturile magazinelor, ci începe cu o sămânță mică, care crește cu ajutorul pământului, apei și soarelui. Povestea și activitățile educative încurajează răbdarea, grija față de natură și respectul pentru hrană, oferind copiilor o perspectivă clară asupra ciclului de viață al plantelor.

### Obiective educaționale

- Să înțeleagă că plantele provin din semințe și cresc cu ajutorul pământului, apei și soarelui;
- Să recunoască originea unor alimente (din grădină, pom, pământ, apă);
- Să manifeste interes pentru cultivarea plantelor și îngrijirea lor;
- Să participe activ la activitățile practice de plantare și observare;
- Să exprime prin cuvinte sau desene ciclul vieții unei plante.

### Activități practice / Montessori

- Joc de rol – „Micii fermieri plantează semințe care dau viață” - Copiii plantează semințe (grâu, linte, fasole) în ghivece, le udă și observă evoluția lor în timp.
- Activitate senzorială – „Simțim natura”- Explorarea pământului, semințelor și plantelor prin atingere, miros și observare vizuală.
- Joc de clasificare – „De unde vine mâncarea mea?” - Asocierea alimentelor cu mediul lor de proveniență: pământ, pom, apă.

### Fișe de lucru incluse

- Fișă: „Drumul plantei de la sămânță la hrană”  
[https://docs.google.com/document/d/1KMn\\_uH6FPPDd370weDLUu2AreNSZiuxf2WZQBjdFIYI/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/1KMn_uH6FPPDd370weDLUu2AreNSZiuxf2WZQBjdFIYI/edit?tab=t.0)
- Fișă de asociere: alimentul și sursa de proveniență (pământ, pom, apă)  
[https://docs.google.com/document/d/11JjPhumnEo1InwFdgoPCndElBwcV\\_r11NcNLNujvIk/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/11JjPhumnEo1InwFdgoPCndElBwcV_r11NcNLNujvIk/edit?tab=t.0)

### Materiale necesare

- Poveste audio: „Fermierul Harnic și Sămânța cu Puteri Magice”;
- Semințe (grâu, linte, fasole);
- Pahare de plastic în care să pună copiii semințele,
- Fișa cu imagini pentru clasificare (pământ, pom, apă);
- Fișa cu imagini pentru drumul plantei de la sămânță la hrană.

### Mesaj-cheie pentru copii

Mâncarea vine din natură, din semințe mici care cresc cu apă, soare, răbdare și grijă.

Când iubim natura, mâncăm sănătos și nu risipim.

## Concluzii

Proiectul „Gust pentru sănătate” demonstrează importanța parteneriatelor educaționale în dezvoltarea abilităților și deprinderilor sănătoase la preșcolari, oferind un mediu stimulant pentru învățare prin experiență directă și joacă.

## Bibliografie:

1. Curriculum pentru educație timpurie – Ministerul Educației, București, 2020
2. Ghid practic pentru educația pentru sănătate la preșcolari – Asociația Inspiraction, 2023
3. Nutriție și alimentație sănătoasă pentru copii – Popescu, M., Editura Didactică și Pedagogică, București, 2021
4. Igiena personală și obiceiurile sănătoase în grădiniță – Ionescu, A., Editura Aramis, 2019
5. Metode interactive și jocuri senzoriale în educația timpurie – Radu, C., Editura Trei, 2022
6. Materiale educaționale și fișe de lucru oferite de InspirAction, 2026





## PROIECT EDUCAȚIONAL SĂ CRESC MARE ȘI VOIOS

*Profesor pentru educație timpurie* **Bala Claudia Liliana**  
Școala Gimnazială „Viorel Horj” Drăgănești, județul Bihor

### ARGUMENT:

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mental și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamentele care descriu **stilul de viață**: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, respectarea orelor de somn și a normelor de igienă.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie în perioada timpurie de dezvoltare (vârsta preșcolară) și au un rol definitiv în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârgie importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a preșcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în grădiniță.

Proiectul își propune organizarea de ateliere de lucru, lecții, concursuri, activități practice, vizite, expoziții care să asigure educarea adulților și a copiilor pentru un stil de viață sănătos.

Proiectul își propune organizarea de ateliere de lucru, concursuri, activități practice, vizite, expoziții care să asigure educarea adulților și a copiilor pentru un stil de viață sănătos.

## **DESCRIEREA PROIECTULUI**

### **GRUP ȚINTĂ:**

- Preșcolarii din grupa mixtă de la GPN NR 2 GRĂDINARI
- Cadrele didactice
- Părinții copiilor incluși în proiect.

**DURATA: NOIEMBRIE 2025– IUNIE 2026**

### **RESURSE UMANE**

- Cadre didactice:
- Preșcolarii din grupa mixtă;
- Părinții copiilor;
- Asistent medical;

### **RESURSE MATERIALE:**

- cărți, reviste, CD-uri, softuri educaționale
- aparat foto
- computer, imprimantă
- hârtie A4, xerox, markere, carioca, creioane colorate, acuarele, fișe .

## **SCOPUL PROGRAMULUI**

Formarea unor deprinderi igienico-sanitare privind promovarea unui trai sănătos, protecția mediului ambient și prevenția bolilor.

**OBIECTIVE SPECIFICE:****a) privind copiii preșcolari:**

- însușirea cunoștințelor cu privire la igiena individuală și de grup;
- formarea unor deprinderi de alimentație rațională;

**b) privind cadrele didactice:**

- Încurajarea învățării prin experiențierea realității, acest tip de învățare asigurându-le copiilor achiziții durabile și transferabile;
- Identificarea de noi resurse pentru derularea unui proiect inedit;
- Întreținerea unei comunicări eficiente cu părinții cu referire la sprijinirea aplicării curriculum-ului în sensul consolidării achizițiilor privind alimentația sănătoasă.

**c) privind părinții:**

- Însușirea de către părinți a unor metode prin care să ofere suport pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale propriilor copii;
- Însușirea de către adulți a unor noțiuni de nutriție utile ce vor putea fi utilizate în adoptarea unui comportament optim și a unei atitudini alimentare sănătoase;

**d) privind coordonatorii:**

- Coordonarea activităților planificate în cadrul programului;
- Realizarea unui portofoliu al programului care să fie pus la dispoziție celor interesați;

**EVALUARE:**

Pe tot parcursul desfășurării activităților, preșcolarii vor fi stimulați să participe efectiv și afectiv la acestea, să manifeste interes în abordarea temelor și implicare în lucru cu materialele puse la dispoziția lor.

Evaluarea va consta în aprecieri verbale ale activității proprii (autoevaluare) și a celorlalți; convorbiri; observarea sistematică a activității copiilor; discuții individuale cu copiii; desene individuale și de echipă; fișe de lucru; realizarea de proiecte în grup; întrebări tematice; expunerea unor lucrări; concurs; aprecierea rezultatelor prin laude, încurajări, prin ecusoane (fructe, legume, medic), medalii, diplome etc

**BENEFICIARI:** Preșcolarii grupei mixte GPN NR 2 Gradinari

**IMPACTUL:**

Proiectul educational „*Să cresc mare și voinic*” își propune educarea copiilor, dar și a părinților acestora în ideea creării unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos, a

menținerii unei stări de nutriție optime și a efectuării de mișcare zilnică pentru o dezvoltare armonioasă.

**DISEMINARE:**

Rezultatele proiectului, exemplele de bune practici ale grupei vor fi făcute cunoscute tuturor cadrelor didactice din unitate precum și părinților.

**MEDIATIZARE (MONITORIZARE):**

- Prezentarea proiectului în cadrul Comisiei metodice;
- Popularizarea proiectului prin avizierul grădiniței,

**PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR**

<b>Data</b>	<b>Conținuturi</b>	<b>Modalități de realizare</b>	<b>Obiective prioritare</b>	<b>Evaluare/ Colaboratori</b>
Noiembrie 2025	<i>"Ce știm despre corpul nostru?"</i>	Schimb de opinii între părinții copiilor din grupă	Să conștientizeze importanța igienei corporale	Evaluare inițială/Asistentă medicală(părinte) Părinți
Decembrie 2025	<i>"Alimentația și sănătatea"</i>	Convorbire	Să conștientizeze că alimentele pe care le consumăm ne afectează întregul organism	Jurnalul grupei
Ianuarie 2026	<i>"Dacă mă îmbolnăvesc, ce pățesc?"</i>	Lectură după imagini	Să se familiarizeze cu regulile ce trebuie respectate pentru a preveni îmbolnăvirea.	Fișe de lucru
Februarie 2026	<i>"Așa da, așa nu!"</i>	-joc didactic	Familiarizarea copiilor cu regulile care trebuie respectate pentru a preveni îmbolnăvirea.	Concurs/ Părinții copiilor implicați în proiect
Martie 2026	<i>"Gospodari și gospodine"</i>	Activitate gospodărescă	Să prepare o salată de fructe împreună cu adulții.	Activitate gospodărescă
Aprilie 2026	<i>"Dințișorii mei, o să am grijă de ei!"</i>	Convorbire	Să identifice regulile care trebuie respectate	Discuții

			pentru a avea dinți sănătoși.	
Mai 2026	<b>"Dăm viață fructelor și legumelor!"</b>	Joc de rol	Să "dea viață" fructelor și legumelor.	Activitate gospodărească/ecusoane
Iunie 2026	<b>"Sunt mic, voinic și sănătos!"</b>	Concurs de cunoștințe	Să exerseze abilitățile de cooperare în joc	Concurs/diplome

## BIBLIOGRAFIE

- Curriculum pentru educația timpurie
- "Sănătate ca la carte: Alimentație sănătoasă pe înțelesul copiilor", dr. Florin Ioan Bălănică, dr. Elena Iuliana Mihai
- <https://abcnutritiei.ro/blogs/sanatatea-pe-bune/cum-sa-le-vorbim-copii- despre-nutri%C8%9Bie>

## PROIECT EDUCAȚIONAL DE PARTENERIAT

### **"COMOARA DIN STUP"**

*Profesor pentru educație timpurie* **Zabou Nicoleta-Mădălina**

Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie* **Împărățel Ionela Mădălina**

Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița

## ARGUMENT:



Albinele sunt printre cele mai minunate și harnice vietăți de pe planetă. Ele nu doar că ne oferă miere, polen sau ceară, dar au și un rol uriaș pentru întreaga natură: polenizează florile și ajută plantele să crească, să înflorească și să rodească. Fără munca lor, multe fructe și legume pe care le mâncăm în fiecare zi nu ar mai exista.

De aceea, grădinița este locul ideal unde copiii pot descoperi aceste „mici eroine” ale naturii. Prin joc, poveste și activități practice, cei mici învață cum trăiesc albinele, cum lucrează împreună în stup și de ce fiecare dintre ele are un rol important. Astfel, copiii descoperă valori esențiale: munca în echipă, responsabilitatea, hărnicia și respectul pentru natură.

Pe lângă cunoștințele despre albine și produsele lor, aceste lecții îi ajută pe copii să devină mai atenți și mai grijulii cu mediul înconjurător. Ei înțeleg că orice gest mic de protejare a naturii are un impact mare asupra viitorului. Educația despre lumea albinelor devine, așadar, o investiție în viitorul lor – un viitor mai verde, mai sănătos și mai responsabil.

Învățarea despre albine la grădiniță nu este doar o activitate interesantă și plăcută, ci o adevărată lecție de viață, care le arată copiilor că natura este o comoară pe care trebuie să o prețuiască și să o protejeze.



### SCOP:

Scopul parteneriatului este de a crea o punte între educație și natură, oferind copiilor ocazia să învețe prin experiențe directe despre rolul albinelor în viața oamenilor și în menținerea echilibrului ecologic. Prin activități practice și interactive, se urmărește dezvoltarea spiritului de responsabilitate față de mediu și cultivarea unei atitudini pozitive față de produsele naturale.

### OBIECTIVE:



#### 1. Educaționale

- Familiarizarea copiilor cu lumea albinelor și rolul lor în natură;
- Dezvoltarea curiozității științifice prin activități practice și observații directe;
- Promovarea unei alimentații sănătoase, prin cunoașterea produselor apicole.

#### 2. Ecologice

- Cultivarea respectului față de natură și protejarea albinelor;
- Formarea unei atitudini responsabile privind mediul și biodiversitatea.

#### 3. Sociale și comunitare

- Consolidarea legăturii dintre grădiniță, familie și comunitate prin activități comune;
- Susținerea producătorilor locali și promovarea valorilor tradiționale.

#### 4. Practice

- Organizarea de ateliere și activități interactive (ex. degustare de miere, observarea stupului etc. );
- Integrarea experiențelor dobândite în activitățile educative ale copiilor.

### RESURSELE PROIECTULUI:

**Resurse umane:** preșcolarii, cadrele didactice, reprezentanți din comunitate;



**Resurse materiale:** filmulețe video, costum apicultor, miere, stup, ustensile apicole, faguri, fotografii, borcane, diplome

**Resurse financiare:** contribuții proprii ale cadrelor didactice;

**Resurse temporale:** octombrie 2025 - iunie 2026 cu posibilitate de prelungire;

**Resurse de spațiu:** Grădinița cu P. P. nr. 1 Târgoviște

## **BENEFICIARI:**



**Beneficiari direcți:** preșcolarii implicați în proiect;

**Beneficiari indirecti:** cadrele didactice implicate, familiile preșcolariiilor

## **ECHIPA DE PROIECT:**

**INIȚIATOR:** Școala Gimnazială Radu cel Mare/ Structura Grădinița cu Program Prelungit  
Nr. 1 Târgoviște

## **COORDONATORI:**

- Prof. educație timpurie Nistor Georgeta-Alice
- Prof. educație timpurie Zabou Nicoleta-Mădălina
- Prof. educație timpurie Împărățel Mădălina
- Prof. educație timpurie Ilie Denisa Elena
- Prof. educație timpurie Stoian Alina Mihaela
- Prof. educație timpurie Ionescu Filipa
- Prof. educație timpurie Cîrstea Ana-Maria Mădălina
- Prof. educație timpurie Oprea Ana Maria

## **PARTENER DE PROIECT:**

**Stupina lui David**

⇒ Apicultor, Mateescu David- Aninoasa , Dâmbovița

## **MEMBRII ECHIPEI DE PROIECT:**

- Prof. educație timpurie Gavrilă Mihaela
- Prof. educație timpurie Popescu Florina
- Prof. educație timpurie Ciobanu Monica
- Prof. educație timpurie Stănciulică Steluța
- Prof. educație timpurie Neagu Maria
- Prof. educație timpurie Oacheș Florentina
- Prof. educație timpurie Grecu Mihaela
- Prof. educație timpurie Coman Iuliana
- Prof. educație timpurie Pînțaru Andreea Elena

## **ETAPELE DERULĂRII PROIECTULUI:**

### **ETAPA I:**

- Documentarea privind realizarea proiectului;
- Întocmirea proiectului de parteneriat educațional;
- Întocmirea acordurilor de parteneriat între instituțiile implicate și semnarea acestora;



- Consultări pentru stabilirea graficului de activități.

#### **ETAPA a II-a:**

- Desfășurarea activităților planificate în proiect;
- Evaluarea, diseminarea activităților și întocmirea raportului final

#### **REZULTATE AȘTEPTATE:**

##### **1. La nivel educațional**

- Copiii își îmbogățesc cunoștințele despre albine, stup și produsele apicole.
- Dezvoltă curiozitatea științifică și învățarea prin experiențe directe.
- Înțeleg importanța muncii în echipă și a responsabilității, inspirându-se din viața albinelor.



##### **2. La nivel personal și social**

- Copiii adoptă o atitudine pozitivă față de natură și față de alimentele sănătoase.
- Se creează o legătură mai strânsă între grădiniță, părinți și comunitate prin activități comune.
- Se promovează valori precum respectul, cooperarea și grija pentru mediul înconjurător.

##### **3. La nivel practic**

- Organizarea de ateliere, degustări și activități interactive (confeționarea de lumânări din ceară, vizite la stupină, jocuri tematice).
- Crearea unor materiale educative (postere, colaje, povești sau expoziții cu tema „Comoara din stup”).
- Integrarea cunoștințelor dobândite în activitățile zilnice din grădiniță.

##### **4. La nivel sustenabil**

- Formarea unei generații de copii care cresc cu respect pentru natură și înțelegerea rolului esențial al albinelor în viața noastră.
- Creșterea interesului comunității pentru produse naturale și pentru sprijinirea apicultorilor locali.

#### **MONITORIZAREA ȘI EVALUAREA PROIECTULUI:**

- Derularea proiectului va fi urmărită în fiecare etapă, punându-se accentul pe activitatea concretă, respectând termenele stabilite;
- Întocmirea fișelor de monitorizare a activităților planificate în grafic;
- Realizarea unei analize SWOT cu scopul îmbunătățirii calității unei viitoare colaborări.



**MEDIATIZARE:**

- Prezentarea proiectului în cadrul ședințelor cu părinții, cercurilor pedagogice, meselor rotunde din în cadrul comisiei de curriculum, simpozioane;
  - Publicarea proiectului pe site-ul unității;
  - Publicarea proiectului și a produselor acestuia în revista grădiniței;
- Expunerea de postere și fotografii cu aspecte ale activităților proiectului;



Data	TITLUL ACTIVITĂȚII	MIJLOCUL DE REALIZARE	LOCUL DESFĂȘURĂRII	RESPONSABILI	BENEFICIARI	MODALITĂȚI DE EVALUARE
Noiembrie 2025	<i>Povestea albinei muncitoare</i>	- povestire -discuții pe baza imaginilor	G. P. P. Nr. 1 Târgoviște	- echipa de proiect	- preșcolarii, - cadrele didactice	- discuții
Ianuarie 2026	<i>Lumânări din ceară naturală</i>	- atelier de lumânări din ceară naturală - rularea foițelor de ceară pentru a realiza lumânări simple	G. P. P. Nr. 1 Târgoviște	- echipa de proiect	- preșcolarii, - cadrele didactice	- expoziție cu Lumânările create
Martie 2026	<i>Lumea albinelor</i>	- vizita apicultorului Mateescu David la G.P.P Nr. 1 Târgoviște - observare costum apicultor, stup, faguri - degustare de miere <i>Săptămâna Verde</i>	G. P. P. Nr. 1 Târgoviște	- echipa de proiect - apicultor Mateescu David	- preșcolarii, - cadrele Didactice, apicultor Mateescu David	- schimb de impresii
Mai 2026	<i>Ziua Mondială a albinelor</i>	- sărbătoare cu cântece, dansuri, afișe, postere, degustare de produse apicole	G. P. P. Nr. 1 Târgoviște	- echipa de proiect	- preșcolarii, - cadrele didactice,	- fotografii

## PROIECT ȘCOLAR DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL „SĂNĂTOS DE MIC, PUTERNIC PE VIAȚĂ!”

*Profesor pentru educație timpurie Ciulei Florentina*

Grădinița cu program prelungit „Rază de Soare” Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor învățământ primar Dumitru Ana- Maria*

Școala Gimnazială „Ion Alexandru Brătescu -Voinești” Târgoviște, județul Dâmbovița

### I. DATE GENERALE

- **Tipul proiectului:** proiect educațional interinstituțional
- **Domeniul:** educație pentru sănătate
- **Perioada:** ianuarie 2026 – iunie 2026

### II. INSTITUȚII PARTICIPANTE

- Școala Gimnazială „Ion Alexandru Brătescu-Voinești” Târgoviște
- Grădinița cu Program Prelungit „Rază de Soare” Târgoviște

### III. PARTENERI

- Direcția de Sănătate Publică Dâmbovița
- Cabinet medical școlar
- Părinții copiilor și elevilor

### IV. COORDONATORI

- Cadre didactice coordonatoare din grădiniță și din școală.

### V. ARGUMENT

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă de la vârste fragede și să continue în mod consecvent pe tot parcursul școlarității, constituind un pilon esențial al dezvoltării armonioase a copilului. În primii ani de viață se formează cele mai importante deprinderi legate de igienă, alimentație, mișcare și echilibru emoțional, iar acestea au un impact pe termen lung asupra stilului de viață al viitorului adult. Analiza nevoilor educaționale evidențiază faptul că, în contextul actual, copiii sunt tot mai expuși la comportamente nesănătoase, precum sedentarismul, alimentația dezechilibrată sau utilizarea excesivă a tehnologiei. De asemenea, se constată necesitatea dezvoltării competențelor socio-emoționale și a conștientizării importanței sănătății mentale. În acest sens, intervenția timpurie, prin activități adaptate vârstei, devine esențială pentru prevenție și pentru formarea unor atitudini responsabile față de propria sănătate.

Colaborarea dintre grădiniță și școală facilitează continuitatea în educație și creează un cadru coerent de formare a acestor comportamente. Activitățile comune, schimbul de experiență între preșcolari și elevii mai mari, precum și învățarea prin model și exemplu contribuie la consolidarea achizițiilor și la dezvoltarea unui mediu educațional incluziv și stimulat.

În concordanță cu recomandările Organizația Mondială a Sănătății, educația pentru sănătate trebuie să fie integrată în curriculum și abordată într-o manieră holistică, care să includă atât dimensiunea fizică, cât și pe cea emoțională și socială. Promovarea unui stil de viață sănătos în mediul educațional nu doar că sprijină dezvoltarea copiilor, ci contribuie și la formarea unor comunități mai sănătoase și mai responsabile.

Prin urmare, implementarea unor programe educaționale coerente, bazate pe nevoile reale ale copiilor și pe bune practici internaționale, reprezintă o investiție esențială în viitorul acestora.

## VI. SCOPUL

- Formarea unui stil de viață sănătos prin dezvoltarea deprinderilor de igienă, alimentație corectă și activitate fizică, adaptate nivelului de vârstă (preșcolari și elevi din învățământul primar).

## VII. OBIECTIVE

### Pentru grupele mari (grădiniță):

- **Dezvoltarea deprinderilor de igienă personală** prin activități structurate care vizează exersarea rutinelor zilnice esențiale, precum igienizarea mâinilor și igiena orală, integrate în contexte ludice și experiențiale adaptate vârstei.
- **Identificarea și selectarea alimentelor sănătoase** prin explorare activă, activități de clasificare și discuții ghidate, stimulând gândirea critică și conștientizarea impactului nutriției asupra sănătății.
- **Promovarea motricității și a interesului pentru activitatea fizică** prin jocuri structurate, exerciții coordonate și proiecte inter- și intra-grup, menite să consolideze atât dezvoltarea fizică, cât și obiceiurile de viață sănătoasă.

### Pentru elevi:

- **Dezvoltarea înțelegerii principiilor unei alimentații echilibrate**, prin activități interactive și discuții reflexive care le permit copiilor să identifice corelațiile între alegerile alimentare și starea lor de sănătate.

- **Creșterea conștientizării asupra efectelor sedentarismului**, prin experiențe practice, jocuri motrice și proiecte de educație fizică, care evidențiază impactul activității regulate asupra bunăstării fizice și emoționale.
- **Formarea unui comportament responsabil față de propria sănătate**, prin strategii pedagogice de implicare activă, autoevaluare și luarea deciziilor conștiente, încurajând internalizarea obiceiurilor sănătoase și asumarea responsabilității personale.

**Obiective comune:**

- **Consolidarea spiritului de colaborare între preșcolari și elevi**, prin activități comune, proiecte de grup și învățare prin mentorat, care favorizează schimbul de experiență și dezvoltarea competențelor sociale.
- **Implicarea activă a părinților în procesul educațional**, prin participarea la activități, sesiuni de informare și proiecte comune, pentru a susține continuitatea în formarea deprinderilor sănătoase și implicarea familială
- **Promovarea unui stil de viață sănătos în comunitate**, prin inițiative educative, campanii de conștientizare și proiecte locale, care integrează învățarea teoretică cu practica socială și responsabilitatea civică.

**VIII. GRUP ȚINTĂ**

- preșcolarii din grupele mari
- elevi / învățământ primar
- cadrele didactice
- părinții

**IX. ACTIVITĂȚI**

Activitatea	Grup țintă	Perioada	Rezultate așteptate
Analiza de nevoi și planificare – întâlniri între comisia proiectului, parteneri și Direcția de Sănătate Publică	preșcolari elevi	ianuarie 2026	Identificarea nevoilor și obiectivelor, stabilirea calendarului și logo-ului proiectului
Lansarea proiectului și prezentarea logo-ului	preșcolari elevi	februarie 2026	Informare, motivare și implicare a tuturor participanților
Ateliere creative: mandale, postere, „Farfuria sănătoasă” și întâlniri de colaborare între preșcolari și elevi	preșcolari elevi	martie 2026	Dezvoltarea creativității, colaborării și spiritului de echipă Dobândirea cunoștințelor despre alimentație echilibrată și obiceiuri sănătoase
Ziua Mondială a Sănătății activitate comună „Învățăm să fim sănătoși”	preșcolari elevi	7 aprilie 2026	Conștientizare și promovarea sănătății

Atelier „Igiena este prietena mea”	preșcolari elevi	aprilie 2026	Formarea deprinderilor de igienă personală
Ziua Mișcării și Sportului – flash mob, curse cu bicicleta în parc	preșcolari elevi	10 mai 2026	Promovarea activității fizice și a colaborării
Concurs de desene, postere și mandale „Viața sănătoasă”	preșcolari elevi	mai 2026	Creativitate, expresie artistică și conștientizarea sănătății
Activitate comună „Ziua prieteniei” – jocuri, picnic cu gustări sănătoase,	preșcolari elevi	1 iunie 2026	Consolidarea deprinderilor, responsabilizare și interacțiune
Evaluare finală și feedback – discuții, autoevaluare, chestionare	preșcolari elevi	iunie 2026	Feedback asupra progresului și identificarea nevoilor viitoare

#### **X. METODE**

- jocuri didactice
- învățare prin cooperare
- învățarea experiențială
- activități practice
- demonstrații
- conversație și explicație

#### **XI. EVALUARE**

- observarea comportamentului copiilor
- fișe de lucru
- chestionare (pentru elevi și părinți)
- produse realizate (desene, colaje)

#### **XII. MEDIATIZARE**

- afișe în instituții
- pagini de social media
- prezentări în ședințe cu părinții

#### **XIII. SUSTENABILITATE**

- continuarea colaborării între grădiniță și școală
- includerea activităților în programul anual
- dezvoltarea de proiecte similare

#### **XIV. BIBLIOGRAFIE**

1. Ministerul Educației și Cercetării, România. Programa de educație pentru sănătate în învățământul primar și preșcolar. București: MEC, 2016.
2. Ministerul Educației și Cercetării, România. Ghid pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli. București: Edu.ro, 2016. Disponibil online:

[https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fișiere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimentație%20sănătoasă%20și%20activitate%20fizică%20în%20grădinițe%20și%20școli.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fișiere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimentație%20sănătoasă%20și%20activitate%20fizică%20în%20grădinițe%20și%20școli.pdf)

3. Popescu, A., & Ionescu, M. The Romanian Curriculum of Early Education and Primary Education: A Pedagogical Analysis. ResearchGate, 2022. Disponibil online: [https://www.researchgate.net/publication/361065113\\_The\\_Romanian\\_Curriculum\\_of\\_Early\\_Education\\_and\\_Primary\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/361065113_The_Romanian_Curriculum_of_Early_Education_and_Primary_Education)

4. Școala Europeană, România. Opțional Educație pentru sănătate – Ghid didactic pentru clasele I–IV. București: Scribd, 2018. Disponibil online: <https://www.scribd.com/document/388988617/optional-educatie-pentru-sanatate-doc>

5. European Schoolnet. Social, Personal and Health Education (SPHE) Curriculum – Guidelines. 2020. Disponibil online: <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/rules-guidelines/social-personal-and-health-education-sphe-curriculum>

## IMPORTANȚA UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE LA COPIII PREȘCOLARI

*Profesor pentru educație timpurie* **Popa Maria**

Grădinița cu program prelungit Viișoara, județul Dâmbovița

La vârsta preșcolară, corpul trece prin transformări fizice rapide. Oasele se întăresc, mușchii se dezvoltă, iar nivelul de energie este la cote maxime.

- Proteinele: (carne slabă, ouă, lactate, leguminoase) sunt „cărămizile” corpului.
- Calciul: este vital pentru dentiție și sistemul osos.
- Carbohidrații complecși: (cereale integrale, fructe) oferă energia necesară pentru joacă și explorare.

Creierul unui copil de 5 ani consumă o cantitate uriașă de energie (aproape jumătate din necesarul caloric zilnic). Nutrienții precum acizii grași Omega-3, fierul și vitaminele din grupul B influențează direct:

- Capacitatea de concentrare.
- Memoria și învățarea limbajului.
- Stabilitatea emoțională (evitarea „pauzelor de zahăr” care cauzează iritabilitate).

Grădinița este mediul unde copiii intră în contact cu numeroși virusuri și bacterii. O dietă bogată în vitamine (A, C, D) și minerale (Zinc) acționează ca un scut, ajutând organismul să lupte împotriva infecțiilor și reducând durata perioadelor de boală.

Componentele unei farfurii echilibrate

Pentru a fi ușor de reținut, putem folosi regula vizuală a „Farfurii Sănătoase”:

### **Capcane de evitat**

Este esențial să limităm consumul de:

1. Zahăr rafinat: Duce la hiperactivitate, carii dentare și risc de obezitate infantilă.
2. Sarea în exces: Solicită inutil rinichii micuților.
3. Alimentele procesate: Conțin aditivi și coloranți care pot afecta comportamentul și digestia.

Notă pentru părinți și educatori: Puterea exemplului este cel mai bun profesor. Un copil va mânca legume dacă vede că și adulții din jurul lui se bucură de ele.

Alimentația sănătoasă în perioada preșcolară reprezintă cea mai bună investiție în sănătatea viitorului adult. Nu este vorba doar despre „a mânca tot din farfurie”, ci despre a învăța copilul să facă alegeri conștiente și hrănitoare.

Rolul Vital al Fructelor și Legumelor în Dieta Preșcolarului

Fiecare culoare din farfurie reprezintă un set diferit de nutrienți. Un consum variat asigură un spectru complet de protecție:

- **Alimente Roșii (roșii, pepene, căpșuni):** Conțin licopen și vitamina C pentru sănătatea inimii și a pielii.
- **Alimente Portocalii/Galbene (morcovi, dovleac, portocale):** Bogate în beta-caroten, esențial pentru o vedere ageră și regenerarea țesuturilor.
- **Alimente Verzi (spanac, broccoli, mazăre):** Sursă de fier și vitamina K, necesare pentru un sânge sănătos și oase puternice.
- **Alimente Mov/Albastre (afine, prune, sfeclă):** Protejează celulele creierului și susțin memoria.

Preșcolarii se confruntă adesea cu probleme de digestie din cauza alimentelor procesate. Fructele și legumele sunt cea mai bună sursă de **fibre alimentare**, care:

- Previn constipația și asigură un tranzit intestinal regulat.
- Mențin senzația de sațietate, prevenind ronțăitul excesiv de dulciuri între mese.
- Hrănesc bacteriile „bune” din intestin, unde se află peste 70% din celulele sistemului imunitar.

Mulți copii uită să bea apă în timpul jocului. Fructele (cum este pepenele sau portocala) și legumele (cum este castravetele sau ardeiul gras) au un conținut de apă de peste **80-90%**.

Consumul lor ajută la menținerea nivelului optim de hidratare, prevenind oboseala și durerile de cap.

Cum încurajăm consumul la copiii mofturoși?

Pentru că preșcolarii explorează lumea prin simțuri, prezentarea alimentelor este crucială:

Metodă	Descriere
<b>Finger Foods</b>	Tăierea legumelor (morcovi, ardei) sub formă de bețișoare ușor de ținut în mână.
<b>Design Creativ</b>	Crearea de „peisaje” în farfurie (un copac din broccoli, o față zâmbitoare din felii de măr).
<b>Implicare</b>	Lăsați copilul să aleagă singur o legumă nouă din piață sau să ajute la spălarea fructelor.
<b>Ascunderea legumelor</b>	Introducerea legumelor pasate în sosuri pentru paste sau în compoziția brișelor făcute în casă.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă regula de „**5 porții pe zi**” (3 porții de legume și 2 de fructe). Pentru un preșcolar, o porție este aproximativ cât **căușul palmei sale**.

**Sfat:** Încercați să oferiți fructele întregi în loc de suc. Prin stoarcere, se pierde fibra prețioasă, iar zahărul natural (fructoza) se absoarbe mult prea repede în sânge, provocând picuri de energie urmați de stări de oboseală.

#### BIBLIOGRAFIE:

- **Ministerul Sănătății (România):** *Ghid de nutriție și stil de viață sănătos pentru copii și adolescenți*. Un document de referință pentru standardele naționale în alimentația școlară și preșcolară.
- **Organizația Mondială a Sănătății (OMS):** *Healthy diet - Fact sheets*. Rapoarte privind consumul optim de fructe și legume și limitarea zahărului la copii.
- **Academia Americană de Pediatrie (AAP):** *Nutrition and Fitness*. Studii privind impactul nutrienților asupra dezvoltării cerebrale la vârsta de 3-6 ani.
- **Harvard T.H. Chan School of Public Health:** *The Kid's Healthy Eating Plate*. Sursa pentru conceptul vizual al „Farfuriei Sănătoase”.
- **Platforma "Sănătos de mic":** Proiect național de educație nutrițională pentru grădinițe, susținut de asociații de pediatrie din România.
- **Regulamentul (UE) nr. 1169/2011:** Privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare (relevant pentru etichetarea și siguranța alimentară a produselor pentru copii).

**PROIECTE DE OPȚIONAL:****MICII PRIETENI AI SĂNĂTĂȚII- OPȚIONAL**

*Profesor pentru educație timpurie* **Trofin Florina Veronica**

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

*Profesor pentru educație timpurie* **Matei Ioana Alexandra**

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Tipul: Interdisciplinar**

**Nivel: I**

**Grupa: Grupa mijlocie**

**Durata: 1 an școlar**

**Număr de ore pe săptămână: 1 act./săpt. (30 min)**

**Anul școlar: 2026-2027**

**NOTĂ DE PREZENTARE:** Opționalul „*Micii prieteni ai sănătății*” se adresează copiilor preșcolari și urmărește formarea unor deprinderi corecte de igienă personală, alimentație sănătoasă și stil de viață activ. Activitățile sunt organizate într-o manieră atractivă și interactivă, valorificând jocul și experiența directă, în vederea dezvoltării unor comportamente responsabile față de propria sănătate.

**ARGUMENT:** În perioada preșcolară se formează deprinderile de bază care contribuie la menținerea sănătății. Prin activități atractive și adaptate vârstei, copiii învață reguli simple de igienă, alimentație și mișcare, necesare pentru dezvoltarea armonioasă.

Formarea timpurie a acestor deprinderi contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos și la prevenirea unor probleme de sănătate.

**SCOP:** Formarea unor comportamente sănătoase la preșcolari prin dezvoltarea deprinderilor de igienă personală, alimentație corectă și activitate fizică.

**OBIECTIVE:****Obiective generale:**

- Formarea deprinderilor de igienă personală
- Dezvoltarea unor obiceiuri alimentare sănătoase

- Conștientizarea importanței mișcării
- Formarea unei atitudini pozitive față de sănătate

**Obiective specifice:**

- Să identifice reguli de igienă personală
- Să recunoască alimente sănătoase și nesănătoase
- Să participe activ la activități de mișcare
- Să aplice reguli simple de menținere a sănătății
- Să manifeste interes pentru un stil de viață sănătos

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

- Motricitate grosieră și fină în contexte de viață familiare
- Conduite senzorio-motorii pentru orientarea mișcării
- Comportamente igienico-sanitare pentru menținerea sănătății
- Practici de alimentație sănătoasă
- Autonomie în realizarea activităților de îngrijire personală

**COMPORTEMENTE VIZATE:**

- Participă la activități de mișcare (alergare, sărituri, jocuri)
- Își coordonează mișcările în activități simple
- Respectă reguli de igienă personală (spălatul pe mâini, pe dinți)
- Utilizează corect obiectele de igienă (săpun, prosop, periuță)
- Identifică alimente sănătoase și nesănătoase
- Alege, cu sprijin, alimente benefice pentru sănătate
- Manifestă autonomie în îngrijirea personală

**CONȚINUTURI:**

- Exerciții și jocuri de mișcare (alergare, sărituri, echilibru)
- Activități pentru coordonarea mișcărilor
- Reguli de igienă personală (spălatul pe mâini, pe dinți)
- Produse de igienă și utilizarea lor corectă
- Alimentația sănătoasă (fructe, legume, apă)
- Obiceiuri zilnice pentru menținerea sănătății

**VALORI ȘI ATITUDINI:**

- Responsabilitate față de propria sănătate

- Respectarea regulilor de igienă
- Autonomie în îngrijirea personală
- Cooperare și ajutor reciproc
- Interes pentru un stil de viață sănătos

**SUGESTII METODOLOGICE:** Activitățile vor fi organizate flexibil, frontal, pe grupuri mici sau individual, în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor.

Demersul didactic va fi centrat pe copil și va valorifica metode activ-participative, precum jocul didactic, conversația, demonstrația, exercițiul și învățarea prin joc, stimulând implicarea activă și formarea deprinderilor de viață sănătoasă.

Se vor utiliza materiale variate și atractive (imagini, jetoane, obiecte de igienă, materiale sportive), pentru a facilita înțelegerea și aplicarea noțiunilor.

**MODALITĂȚI DE EVALUARE:** Evaluarea va avea caracter continuu și formativ, fiind realizată pe parcursul desfășurării activităților.

**PARTENERI:** Părinți, asistente medicale din cadrul unității de învățământ

**STRATEGII DIDACTICE:**

- **Metode și procedee didactice:** jocul didactic, conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, problematizarea, învățarea prin joc
- **Forme de organizare:** activități frontale, activități pe grupuri mici, activități individuale
- **Mijloace didactice:** imagini, jetoane, planșe, obiecte de igienă, materiale sportive, materiale audio-video

**RESURSE:**

- **Umane:** educatoare, copii, părinți, asistent medical
- **Materiale:** planșe ilustrate, jetoane, imagini, produse de igienă (săpun, periuță, prosop), materiale sportive (mingi, cercuri), fișe de lucru

**AȘTEPTĂRI:** Se așteaptă ca, la finalul parcurgerii opționalului „Micii prieteni ai sănătății”, copiii să dobândească deprinderi de igienă personală, să manifeste interes pentru alimentația sănătoasă și să participe activ la activități de mișcare.

De asemenea, copiii vor demonstra autonomie în îngrijirea personală, vor respecta reguli simple de menținere a sănătății și vor adopta comportamente pozitive în viața de zi cu zi.

**Rezultate măsurabile:**

- Copiii participă activ la activitățile desfășurate

- Identifică și aplică reguli de igienă personală
- Recunosc alimente sănătoase și fac alegeri corecte cu sprijin
- Participă la activități de mișcare și își coordonează mișcările
- Manifestă autonomie în îngrijirea personală
- Respectă reguli simple pentru menținerea sănătății

**Diseminarea proiectului:** Rezultatele opționalului vor fi diseminate prin organizarea de expoziții cu lucrările copiilor, prezentarea activităților în cadrul întâlnirilor cu părinții și în cadrul comisiilor metodice. De asemenea, activitățile pot fi promovate în mediul online (site-ul grădiniței, platforme educaționale), evidențiind exemple de bune practici.

**Bugetul proiectului:** Implementarea opționalului nu necesită un buget semnificativ, activitățile fiind realizate în principal cu resurse existente în grădiniță.

**BIBLIOGRAFIE:**

- Ministerul Educației (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*. București.
- Stan, L. (coord.) (2013). *Educația timpurie – ghid metodic*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Vrașmaș, T. (2008). *Educația copilului preșcolar*. Editura Pro Humanitate, București.
- Organizația Mondială a Sănătății (OMS). *Educația pentru sănătate – ghiduri și recomandări*.
- Ministerul Sănătății. *Ghiduri de educație pentru sănătate la copii*.

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Mijloc de realizare	Obiective urmărite	Responsabil
1	Eu și corpul meu	conversație, joc didactic	Identificarea părților corpului	Educatorele grupei
2	Mă spăl corect pe mâini	demonstrație, exercițiu	Aplicarea regulilor de igienă	Educatorele grupei
3	Dinții mei sănătoși	joc de rol, povestire	Formarea deprinderilor de igienă orală	Educatorele grupei
4	Produse de igienă	joc didactic	Recunoașterea obiectelor de igienă	Educatorele grupei
5	Ce mâncăm sănătos?	conversație, sortare	Identificarea alimentelor sănătoase	Educatorele grupei
6	Fructe și legume – prietenii noștri	colaj, joc didactic	Clasificarea alimentelor	Educatorele grupei

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Mijloc de realizare	Obiective urmărite	Responsabil
7	Apa – prietena noastră	experiment simplu	Conștientizarea importanței apei	Educatorele grupei
8	Programul meu zilnic	conversație	Respectarea rutinei zilnice	Educatorele grupei
9	Mișcarea înseamnă sănătate	jocuri de mișcare	Participarea la activități fizice	Educatorele grupei
10	Jocuri în aer liber	activitate practică	Dezvoltarea motricității	Educatorele grupei
11	Ce nu este sănătos?	joc didactic	Identificarea obiceiurilor nesănătoase	Educatorele grupei
12	Îmbrăcămintea potrivită	conversație	Alegerea hainelor adecvate	Educatorele grupei
13	Ne protejăm de boli	povestire, discuții	Respectarea regulilor de igienă	Educatorele grupei
14	Vizita asistentei	activitate demonstrativă	Consolidarea deprinderilor de igienă	Educatorele grupei + asistent medical
15	Micii sportivi	jocuri de mișcare	Dezvoltarea coordonării	Educatorele grupei
16	Farfuria sănătoasă	activitate practică	Alegerea alimentelor sănătoase	Educatorele grupei
17	Obiceiuri sănătoase	conversație	Formarea comportamentelor corecte	Educatorele grupei
18	Ziua sănătății	activitate integrată	Consolidarea cunoștințelor	Educatorele grupei
19	Recapitulare	joc didactic	Verificarea cunoștințelor	Educatorele grupei
20	Eu cresc sănătos	activitate finală	Evaluarea finală	Educatorele grupei

## JOCURI – EXERCIIȚII PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ LA ANTEPREȘCOLARI

*Profesor pentru educație timpurie Năsturaș Noemi*  
Grădinița cu program prelungit „Lizuca” Bacău, județul Bacău

Dezvoltarea emoțională la vârsta antepreșcolară (1-3 ani) se concentrează pe **recunoașterea emoțiilor de bază** și pe construirea unui sentiment de **siguranță**. La această vârstă, învățarea se face exclusiv prin joc și interacțiune directă.

Dezvoltarea emoțională la antepreșcolari (2-3 ani) presupune trecerea de la emoții brute la primele forme de autocontrol și recunoaștere a emoțiilor de bază (bucurie, furie, frică, tristețe). La această vârstă copiii învață să-și exprime verbal nevoile, sunt capabili să-și dezvolte empatia, dacă au sprijinul adultului în acest sens și reușesc să interacționeze, manifestând dorința de independență. În toate acțiunile lor de exersare a emoțiilor, antepreșcolarii au permanent nevoie de sprijinul și validarea adulților din jurul lor, fie ei părinții, fie educatorii.

Principalele caracteristici ale dezvoltării emoționale (2-3 ani) sunt:

- *Identificarea emoțiilor:* Copiii reușesc la această vârstă să denumească emoțiile de bază și să le observe la cei din jurul lor, dezvoltând forme primare de empatie.
- *Debutul auto-controlului:* Chiar dacă sunt predispuși la crize de furie (tantrum) din cauza frustrărilor specifice vârstei, ei reușesc treptat să înțeleagă regulile de bază și cum reacțiile lor afectează pe cei cu care intră în contact, aduți sau copii.
- *Amplificarea autonomiei:* Iși manifestă din ce în ce mai mult dorința de a face lucruri singuri ( spun foarte des replica „eu singur!”), marcând conturarea identității de sine.
- *Interacțiune socială:* Se face treptat trecerea de la jocul paralel (unul lângă altul) la jocul interactiv, reușind să relaționeze cu partenerii de joacă, să colaboreze cu ei și chiar să împăra cu aceștia, deși încă acest proces se desfășoară cu dificultate.

Cum putem ca educatori să susținem dezvoltarea emoțională? Prin sprijinirea copiilor în ceea ce privește:

- ✓ *validarea emoțiilor* ce presupune numirea și acceptarea emoțiilor copilului, ajutându-l să înțeleagă ce simte. („Văd că ești furios pentru că...”, „Mă bucur că te simți mai bine, că ești vesel”, „Te înțeleg că ești supărat, pot să te ajut?”)

- ✓ *modelarea comportamentului* necesită ca adulții să sprijine copilul pentru a putea să-și gestioneze propriile emoții, oferind un exemplu pozitiv.
- ✓ *crearea unor rutine:* care să ofere sentimentul de siguranță, esențial pentru echilibrul emoțional.
- ✓ *organizarea unor jocuri de rol* , activități care implică empatie și ajută la recunoașterea emoțiilor altora.

Iată câteva jocuri și exerciții eficiente:

### **1. Oglinda Emoțiilor**

- **Indicații:** Stai în fața oglinzii împreună cu copilul. Exprimă o emoție clară (bucurie, tristețe, surpriză) și numește-o: „Acum sunt fericit!”.
- **Scop:** Ajută copilul să asocieze expresia facială cu denumirea verbală a emoției.

### **2. Cutia cu Mângâieri**

- **Indicații:** Umples o cutie cu obiecte de texturi diferite (o bucată de puf, o eșarfă de mătase, o minge moale). Invită copilul să le atingă.
- **Scop:** Dezvoltă **confortul senzorial** și capacitatea de a se autocalma prin atingere.

### **3. Cum face animăluțul?**

- **Indicații:** Folosește plușuri pentru a mima situații simple. „Iepurașul a căzut și e trist. Ce facem?”. Copilul poate fi îndemnat să dea o îmbrățișare jucăriei.
- **Scop:** Dezvoltarea **empatiei** timpurii.

### **4. Pictura cu degetele pe muzică**

- **Indicații:** Pune muzică veselă sau lentă și lasă copilul să picteze liber cu degetele.
- **Scop:** Eliberarea tensiunilor și **exprimarea non-verbală** a stărilor interioare.

### **5. Baloanele de săpun pentru calmare**

- **Indicații:** Când copilul este agitat, suflați împreună baloane de săpun.
- **Scop:** Învățarea involuntară a **respirației profunde**, esențială pentru autoreglare.

### **6. Ochelarii emoțiilor**

- **Indicații:** Pe o masă se așează ochelari cu diverse emoții (fericire, iubire, încântare, frică, durere, etc). Sunt necesari un număr de ochelari egal cu numărul emoțiilor dorite pentru exersare. Copiii sunt invitați să aleagă o pereche de ochelari și să spună dacă simt acea emoție când poartă ochelarii
- **Scop:** Focalizarea atenției asupra propriilor sentimente și percepții interioare

### 7. *Cât e de mare frica ta?*

- **Indicații:** Se poartă o discuție cu copiii despre starea de frică: Cât de mare este frica ta? Unde ar încăpea? (De exemplu: într-un buzunar, ghiozdan, sac etc.)
- **Scop:** Constientizarea sentimentului de frică

### 8. *Cum te simți când?*

- **Indicații:** Se invită copiii să răspundă la diverse întrebări :  
Cum te simți când ... îmi aduce un cadou, mă simt ... Când ... mă lovește, mă simt ...  
Când ... împarte jucăriile cu mine, mă simt ... Când ... mă strânge în brațe, mă simt ...  
Când ... îmi cere iertare, mă simt ...  
Cum crezi că se simt ceilalți când? Când eu îi dau un cadou lui ..., el se simte ... Când eu îl/o lovesc pe ..., se simte ... Când eu împart jucăriile cu ..., se simte ... Când eu îi cer iertare lui ..., se simte ...
- **Scop:** Exprimarea emoțiilor în diverse situații.

### **Sfaturi pentru reușită:**

- **Validează mereu:** Folosește fraze scurte precum „Văd că ești supărat” în loc să ignori crizele de plâns.
- **Rutina:** Predictibilitatea activităților îi oferă copilului siguranța emoțională necesară pentru a explora.

### *Bibliografie:*

1. Ștefan Catrinel A., Kállay Éva, *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari : ghid practic pentru educatori*. Cluj-Napoca : A.S.C.R [Asociația de Științe Cognitive din România], 2010.
2. **Gottman, J.** *Echilibrul emoțional al copiilor*. București: Editura Curtea Veche. (Focus pe "parenting emoțional" și validarea sentimentelor), 2020.
3. **Botiș, A., & Tarău, A.** *Disciplina pozitivă. Ghid pentru părinți și educatori*. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2004.

## CUM SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI – EDUCAȚIE SANITARĂ

*Profesor pentru educație timpurie Zăbavă Oana-Georgiana*

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie Ristea Mărioara*

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

**Tipul:** Educație sanitară

**Clasa:** Grupa mijlocie step by step „Iepurașii”

**Durata:** un an școlar

**Număr de ore pe săptămână:** 25-30 minute

**Anul școlar:** 2025-2026



### ARGUMENT

Sănătatea constituie pentru toți temelia pe care se clădește fericirea. **„Mai ales sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât într-adevăr, un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bolnav”.** (SCHOPENHAUER)

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept **„o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității”.**

Curriculum-ul din grădiniță prezintă, prin finalitățile, conținuturile, timpul de instruire, strategiile educaționale promovate, o abordare globală a educației, asigurând satisfacerea nevoilor, suficient de variate, prezente și a celor de perspectivă, ale copiilor preșcolari. Datorită caracterului său flexibil, facil de adaptat la necesitățile momentului, curriculum-ul poate sprijini în mod real adaptarea copilului la societatea dinamică, în care se naște și trăiește, înarmându-l, progresiv, cu cunoștințe atitudini și deprinderi necesare în viață.

Acest opțional reprezintă un prim pas în punerea bazelor unei educații sanitare atât de necesare omului, promovează cunoștințele corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate este un drum sigur, prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viață cotidian

Copiii vor identifica și exersa diferite tipuri de comportamente în situații de învățare autentică.

Jocul este principala modalitate de realizare a acestor abilități, îmbinând armonios elementele instructiv-educative cu cele distractive.

### **SCOPUL OPȚIONALULUI:**

Formarea și dezvoltarea unor comportamente de igienă, care să susțină un stil de viață sănătos.

### **DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

### **COMPORTAMENTE:**

- 1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare;
- 3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale;
- 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase;
- 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală;

### **OBIECTIVE OPERATIONALE :**

- Să identifice principalele părți ale corpului uman;
- Să aplice corect normele igienico-sanitare, utilizând corect obiectele de igienă personală;
- Să mențină sănătatea dinților prin periajul corect;
- Să recunoască persoanele abilitate în menținerea sănătății și tratarea bolnavilor;
- Să denumească alimentele de bază care ajută la menținerea sănătății corporale;
- Să identifice rolul activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății.

### **VALORI ȘI ATITUDINI:**

- Grija față de aspectul îngrijit al corpului/ ținută
- Respectarea unor reguli elementare de igienă
- Respect față de cadrele și serviciile medicale
- Respectarea unui stil de viață sănătos (hrană, mișcare, odihnă)



### **SUGESTII METODICE:**

**Forme de organizare:** frontal, individual, pe grupuri mici.

**Strategii didactice:** - metode și procedee: conversația, explicația, problematizarea, povestirea, lectura, observația, jocul;

**-mijloace de învățământ:**

- seturi de planșe, ilustrații, fotografii;
- cărți, enciclopedii pentru copii;
- halate albe, trusa doctorului;
- obiecte de igienă personală;
- computer, soft educațional, CD-uri, DVD, CD player.



**CATEGORII SI DOMENII IMPLICATE:**

- Domeniul om și societate
- Domeniul limbă și comunicare
- Domeniul estetic și creativ
- Domeniul științe



**Metode și tehnici de evaluare:** observarea curentă, observarea sistematică, probe orale, probe practice, portofoliu, expoziții cu lucrări ale copiilor, autoevaluarea, interevaluarea, lucrări colective, album foto, concursuri, jocuri didactice.

**BIBLIOGRAFIE:**

- \*\*\* (2019). Ministerul Educației Naționale. *Curriculumul pentru educație timpurie*
- \*\*\* (1994). *Minighid de educație pentru sănătate*. Craiova: Editura Dystell.
- \*\*\* (2024), *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, Ordinul de ministru nr.4628/07.06.2024;
- **Ana, Aurelia; Ivănuș, Zoe; Moț, Cornelia** (2005). *Activități opționale pentru învățământul preșcolar și primar*. Deva: Editura Astra.
  - **Gheorghe, M.** (1983). *Caleidoscopul sănătății*. București: Editura Ceres.
  - **Giurgea, Doina** (2008). *Exemple de bună practică*. București: Editura D&G Editur.
  - **Ignătescu, N.** (1974). *Cunoștințe igienico–sanitare*. București: Editura pentru turism.
  - **Ionescu, Mihaela (coord.)** (2010). *Reperle fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*. București: Editura Vanemonde.

**CONTINUTURI**

**POEZI:**

- „Prietenii” de Dan Faur
- „Ia priviți cum fac eu treabă” de E. Blaghinina



- „Sfatul periutei de dinți” de M. Marancea
- „Gimnastica de înviorare” de Ana Ruse

POVEȘTI:

- „Supărarea Danielei” de V. Gafița
- „Povestea măseluței negre” de Ramona Costea
- „Cum mâncăm?” de Silvia Dima

CONVORBIRI :

- „Cum să ne ferim de boli?”

SOFTWARE:

- „Secretele corpului meu”
- „Ce sunt microbii?”
- „Prietenii sănătății”

OBSERVĂRI:

- „Acesta sunt eu”
- „Alimente bogate în vitamine”

JOCURI DE ROL:

- „De-a spălătorii de mânuțe”
- „De-a gospodinele-Primim musafirii de Paște”

LECTURI DUPĂ IMAGINI:

- „Luăm masa la gradinita”
- „Microbii, dușmanii noștri”
- „Unde nu intră soarele pe fereastră nu intră doctorul pe ușă”

JOCURI DIDACTICE:

- „Arată-mi ce și cum pot folosi”
- „Minte sanatoasa in corp sanatos”
- „Sănătatea – bunul cel mai de preț”

ARTĂ, COLAJ, LUCRĂRI COLECTIVE :



- „Chipul meu ”
- „Șervețelul”
- „Dinți frumoși și sănătoși”



**ACTIVITATE PRACTIC GOSPODĂREASCĂ:**

- „Salata de fructe sau de legume”
- „Periem hăinuțele de praf”
- „Soarele strălucește în clasa noastră”

**JOCURI DE MIȘCARE/MUZICALE/DISTRACTIVE:**

- „Daca vreau sa cresc voinic, fac gimnastica de mic”
- „Dacă vesel se trăiește...”
- „Aer, soare și mișcare”
- „Sună ceasul la ora ...8, 12, 16...; Ce facem?”

**PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR**

Data	Tema activității si	Obiective	Mijloc de realizare
Sept.	„Acesta sunt eu”	Să-și descrie propriul corp, enumerând funcțiile vitale ale organismului uman	Observare
Oct.	„Chipul meu”	Să reprezinte grafic schema corporală.	Desen
Oct.	„Secretele corpului meu”	Să identifice principale părți ale corpului uman	Software
Oct.	„De-a spălătorii de mânuțe”	Să se spele corect, economisind apa și săpunul (fără a se juca cu apa)	Joc de rol
Nov.	„Alimente bogate în vitamine”	Să cunoască alimentele ce contin vitaminele principale.	Observare
Nov.	„Salata de fructe sau de legume”	Să spele fructele și legumele înainte de a le consuma.	Activitate practic gospodărească
Nov.	„Prietenii” de Dan Faur	Să folosească obiecte de uz personal (periuță de dinți, prosop, săpun) pentru mentinerea igienei corpului.	Memorizare
Nov.	„Șervețelul”	Să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (în timpul mesei)	Desen decorativ
Dec.	„Arată-mi ce și cum pot folosi”	Să dovedească deprinderea de a utilize corect obiectele de uz personal.	Joc didactic
Dec.	„Periem hăinuțele de praf”	Să-și curețe singuri hainele și să le aranjeze pe scăunel sau în dulap.	Activitate practic gospodărească

Dec.	„Supărarea Danielei” de V. Gafița	Să-și controleze ținuta vestimentară	Povestirea educatoarei
Ian.	„Ia priviți cum fac eu treabă” de E. Blaghinina	Să înțeleagă că trebuie să mențină ordinea și curățenia în cameră, desfășurând mici activități de întreținere șters praf, aranjat jucării, etc.)	Memorizare
Ian.	„Luăm masa la gradinita”	Să se comporte frumos cu cei care servesc masa	Lectură după imagini
Ian.	„Ce sunt microbi?”	Să cunoască modul de transmitere al microbilor	Software
Feb.	„Microbii, dușmanii noștri”	Să cunoască unele consecințe ale nerespectării unor reguli de igienă personală	Lectură după imagini
Feb.	„Cum să ne ferim de boli?”	Să dovedească înțelegerea acțiunilor concrete de prevenire a îmbolnăvirilor	Convorbire
Feb.	„Prietenii sănătății”	Să selecteze doar imaginile adecvate titlului panoului, înțelegând mesajul transmis de acestea.	Software
Mar.	„Dacă vreau sa cresc voinic, fac gimnastica de mic”	Sa inteleaga rolul miscarii in mentinerea sanatatii.	Joc de mișcare
Mar.	„Sfatul periutei de dinți” de M. Marancea	Să argumenteze necesitatea respectării regulilor de igienă dentară.	Memorizare
Mar.	„Dinți frumoși și sănătoși”	Să-și formeze deprinderea de a-și peria singur dinții, respectând igiena periutei și tehnica periajului.	Activitate practică
Mar.	„Povestea măseluței negre” de Ramona Costea	Să enumere principalele reguli de igienă dentară și consecințele nerespectării lor.	Povestirea educatoarei
Apr.	„Dacă vesel se trăiește...”	Să înțeleagă necesitatea mo-mentelor de destindere și să le trăiască afectiv corespunzător.	Joc muzical
Apr.	„Aer, soare și mișcare”	Să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății.	Joc de mișcare
Apr.	„Soarele strălucește în clasa noastră”	Să facă ordine la sectoarele din sala de grupă, respectând unele reguli elementare de amenajare estetică și utilă a ambientului	Activitate practică - gospodărească
Mai	„De-a gospodinele-Primim musafirii de Paște”	Să arate cum poate contribui la o ambianță plăcută în familie (veselie, umor, hărnicie) în funcție de împrejurări	Joc de rol
Mai.	„Gimnastica de înviorare” de Ana Ruse	Să conștientizeze rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății	Memorizare
Mai.	„Unde nu intră soarele pe fereastră nu intră doctorul pe ușă”	Să știe că organismul se căleşte prin factorii de mediu.	Lectură după imagini

Mai.	„Sună ceasul la ora ...8, 12, 16...; Ce facem?”	Să respecte programul zilnic pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos	Joc distractiv
Iun.	„Cum mâncăm?” de Silvia Dima	Să dovedească că știi să consume alimente într-o anumită ordine și potrivit de calde	Povestirea educatoarei
Iun.	„Minte sanatoasa in corp sanatos”	Să realizeze un poster cu imagini, desene, afise.	Joc didactic Evaluare
Iun	„Sănătatea – bunul cel mai de preț”	Să răspundă la întrebări; să demonstreze practic ceea ce știi.	Joc didactic Evaluare

## PROGRAMĂ ACTIVITATE OPȚIONALĂ - EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE „MĂ ÎNGRIJESC DE MIC, SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC”



*Profesor pentru educație timpurie Sorescu Cătălina*

Grădinița cu program prelungit Răzvad, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie Ioniță Ionela*

Grădinița cu program prelungit Răzvad, județul Dâmbovița

Tipul: Interdisciplinar (DOS– educație pentru societate, activitate practică; DEC– educație artistico-plastică; DLC- educarea limbajului;)

Nivel II, Grupa: Mare „Albinuțele istețe”

Durata: 1 an școlar

Număr de ore pe săptămână: 1 act./săpt. (25 min)

Anul școlar:

Educatore:

### NOTĂ DE PREZENTARE:

**Programă activitate opțională:** „Mă îngrijesc de mic, să cresc mare și voinic”

Activitatea opțională „Mă îngrijesc de mic, să cresc mare și voinic” este concepută pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a copiilor prin formarea unor deprinderi sănătoase de viață încă de la vârste fragede. În contextul educației timpurii, cultivarea obiceiurilor legate de igienă,

alimentație sănătoasă, mișcare și grijă față de propria persoană reprezintă un element esențial pentru dezvoltarea fizică, emoțională și socială a copilului.

Programul opțional urmărește să îi familiarizeze pe copii cu reguli simple de igienă personală, cu importanța alimentației echilibrate, a activității fizice și a unui stil de viață sănătos. Prin activități interactive, jocuri, povestiri, cântece, exerciții practice și discuții adaptate nivelului de vârstă, copiii sunt încurajați să înțeleagă rolul îngrijirii personale și să dezvolte comportamente responsabile față de sănătatea lor.

Activitățile propuse stimulează curiozitatea și implicarea activă a copiilor, contribuind la formarea unor deprinderi de bază precum: spălatul corect pe mâini, îngrijirea corpului, alegerea alimentelor sănătoase, practicarea mișcării zilnice și respectarea unor reguli simple de igienă și sănătate. De asemenea, programul contribuie la dezvoltarea autonomiei personale și la consolidarea încrederii în sine.

Prin temele abordate și metodele didactice utilizate, această activitate opțională se integrează armonios în procesul educativ din grădiniță, completând experiențele de învățare ale copiilor și sprijinind formarea unor obiceiuri sănătoase care pot fi menținute pe termen lung.

În concluzie, opționalul „**Mă îngrijesc de mic, să cresc mare și voinic**” reprezintă o oportunitate educațională valoroasă, menită să contribuie la dezvoltarea unor comportamente sănătoase și responsabile, esențiale pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor.

## **ARGUMENT**

În primii 7 ani de viață copiii se dezvoltă într-un ritm foarte alert și au nevoie 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, bând 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. Am propus această disciplină ca activitate opțională deoarece am considerat că va contribui la asigurarea sănătății copiilor atât în timpul anilor de școală cât și după terminarea acestora. Astfel, mai întâi am dorit să transmitem copiilor informațiile accesibile despre alcătuirea și componentele corpului uman , despre păstrarea igienei personale și evitarea unor accidente și pericole pentru sănătate.

Apoi pe bază de exerciții variate – de observare, de comunicare, jocuri de rol și de simulare, jocuri didactice, teme de reflecție și de imaginație, precum și sarcini aplicative – am urmărit formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică. Prin toată activitatea noastră, vom căuta să formăm și să educăm grupul de copii în așa fel încât să poată deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte – familie, colegi, prieteni.

#### **SCOP:**

Dezvoltarea la copii a unor deprinderi de viață sănătoasă și de autoîngrijire, prin formarea obiceiurilor corecte de igienă personală, alimentație echilibrată, mișcare și comportamente care contribuie la creșterea armonioasă și la menținerea sănătății.

#### **DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII**

- Curiozitatea, interes și inițiativă în învățare;
- Finalizare a sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități);
- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- Mesaje orale în diferite situații de comunicare;
- Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat;
- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare.

#### **COMPORTAMENTE VIZATE:**

##### **Respectarea regulilor de igienă personală**

- se spală corect pe mâini înainte de masă și după folosirea toaletei;
- își șterge nasul și folosește batista/șervețelul;
- menține curățenia corpului și a hainelor.

##### **Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase**

- recunoaște alimente sănătoase (fructe, legume, lactate);
- acceptă să guste alimente noi și sănătoase;
- înțelege importanța consumului de apă și a unei alimentații variate.

**Adoptarea unui stil de viață activ**

- participă cu plăcere la activități de mișcare și jocuri;
- execută exerciții simple pentru dezvoltarea fizică;
- înțelege că mișcarea contribuie la sănătate.

**Respectarea regulilor de odihnă și program zilnic**

- respectă momentele de odihnă;
- înțelege importanța somnului pentru creștere și sănătate.

**Manifestarea grijii față de propriul corp**

- identifică părțile principale ale corpului;
- spune ce trebuie făcut pentru a rămâne sănătos;
- evită comportamentele periculoase pentru sănătate.

**Dezvoltarea unor atitudini pozitive față de sănătate**

- își exprimă dorința de a fi curat și sănătos;
- participă la activități de îngrijire personală;
- respectă reguli simple de protecție a sănătății.

**CONȚINUTURI:**

- Corpul uman – părți component
- Starea de sănătate / boală
- Igiena cavității bucale
- Igiena mâinilor, a unghiilor
- Igiena corpului
- Igiena îmbrăcăminte, încălțăminte, a camerei
- Boli cauzate de lipsa igienei
- Alimentele sănătoase
- Bune maniere în timpul mesei
- Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei
- Sportul și sănătatea
- Mediul și sănătatea
- Sănătatea, bunul cel mai de preț

**VALORI ȘI ATITUDINI:**

Acestea sunt lucrurile importante pe care copiii le învață:

- **Sănătatea** – să înțeleagă că este cea mai importantă
- **Responsabilitatea** – să aibă grijă de propriul corp
- **Respectul față de sine** – să se aprecieze și să se protejeze
- **Disciplina** – să respecte reguli de igienă și retina
- **Echilibrul** – între alimentație, mișcare și odihnă
- **Autonomia** – să facă singuri alegeri sănătoase
- **Grija față de ceilalți** – să nu îmbolnăvească pe alții

Cum vrem să se comporte copiii:

- Interes pentru igiena personală (spălat pe mâini, pe dinți)
- Dorința de a mânca sănătos
- Plăcerea de a face mișcare zilnic
- Atenție față de propriul corp (recunoașterea oboselii, durerii)
- Evitarea obiceiurilor nesănătoase
- Deschidere spre a învăța lucruri despre sănătate
- Încredere în sine și în propriile alegeri sănătoase

#### **SUGESTII METODOLOGICE:**

Educația pentru sănătate reprezintă o formă distinctă de activitate educațională al cărei scop este să pregătească preșcolarii pentru a dobândi abilități de promovare a unui stil de viață sănătos și de luare a deciziilor care au consecințe, utilizând forme și activități de învățare diversificate:

- ❖ bazate pe un demers inductiv – se prezintă copiilor probleme concrete de rezolvat sau asupra cărora trebuie să ia o decizie, încurajându-i să generalizeze pentru alte situații, pornind de la acestea;
- ❖ active – preșcolarii sunt încurajați să realizeze activități, să participe la discuții și dezbateri, și nu doar să recepteze pasiv informații;
- ❖ relevante – conceperea unor activități de învățare în jurul unor situații reale semnificative din viața familiei, a comunității;
- ❖ bazate pe colaborare – se folosesc activitățile pe grupuri și învățarea prin cooperare;
- ❖ critice – preșcolarii sunt încurajați să gândească ei înșiși, solicitându-le opiniile și punctele de vedere și ajutându-i să-și dezvolte capacitatea de argumentare.

Instrumentele de evaluare trebuie să evidențieze progresul realizat de fiecare preșcolar pe parcursul anului școlar/anilor școlari, prin formarea competențelor propuse în programa școlară.

**MODALITĂȚI DE EVALUARE:**

- ❖ Observarea comportamentului copiilor, întrebări, fotografii;
- ❖ Expoziție cu lucrările și materialele utilizate,
- ❖ Diseminarea rezultatelor în cadrul comisiei de curriculum din unitate;
- ❖ desene, concurs, jocuri de mișcare, jocuri de rol, activități practice, aprecieri verbale, recompense, realizarea unui CD cu poze din timpul activităților.

**PARTENERI:**

Cabinetul medical din localitate;

Asistenta medicală a grădiniței;

Părinții și bunicii copiilor.

**STRATEGII DIDACTICE:**

**METODE SI PROCEDEE:** jocul de rol, desen, aprecieri verbale, jocuri de mișcare, joc senzorial, activitate practică, joc distractiv.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, în grup, individual.

**RESURSE:**

**Umane:** preșcolari, educatoare, părinți, parteneri

**Materiale:** fructe și legume, coli de scris, foi de bloc, carioci, cărți cu povești, lipici, jucării, mobilier

**AȘTEPTĂRI:**

- Înțelegerea unor noțiuni simple despre bani și muncă, de către copii;
- Conștientizarea familiilor despre responsabilitatea ce le revine într-o educație financiară a copiilor conform cu realitatea.

**Rezultate măsurabile:** expoziții cu lucrări, fotografii – album.

**Diseminarea proiectului:** Activitățile vor fi popularizate în cadrul grădiniței, comunității, pe site-ul grădiniței și pe alte site-uri educaționale, în revista grădiniței și alte reviste de circulație județeană sau națională.

**Bugetul proiectului:** Surse proprii, sponsorizări.

**BIBLIOGRAFIE:**

1. M.E.N. „Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar”, îndrumător metodic, Editura Medicală, București, 1979;

2. Bartoș E., Hagiș G., „Consultații pentru activitatea metodică în grădiniță” Editura Eurobit, Timișoara, 1996;
3. Peneș Marcela, „Igiena personală” Editura Ana, București, 2000.

### PLANIFICAREA TEMELOR OPȚIONALULUI

Nr. Crt	Conținuturi	Competențe	Activități de învățare săptămâna	Evaluare
1	Corpul uman – părți componente	Cunoașterea schemei corporale umane	„Acesta sunt eu” convorbire <b>SĂPTĂMÂNA 1</b>	Desen
		Cunoașterea schemei corporale umane.	„Chipul prietenului meu” observare <b>SĂPTĂMÂNA 2</b>	Desen
2	Starea de sănătate / boală	Identificarea propriei stări de sănătate privindu-se în oglindă	„Ce ne spune oglinda?” Joc-exercițiu <b>SĂPTĂMÂNA 3</b>	Aprecieri verbale
3	Igiena cavității bucale	Cunoașterea principalelor reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale.	„Prietenii” de Dan Faur memorizare <b>SĂPTĂMÂNA 4</b>	Joc de mișcare „Periuța buclucașă”
		Cunoașterea principalelor reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale.	„Povestea măseleței negre” povestea educatoarei <b>SĂPTĂMÂNA 5</b>	Activitate practică
		Cunoașterea principalelor reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale	„Dinți frumoși și sănătoși” convorbire <b>SĂPTĂMÂNA 6</b>	Activitate practică
		Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora.	„Sfatul periutei de dinți” memorizare <b>SĂPTĂMÂNA 7</b>	Joc de rol „La dentist”
	Igiena mâinilor, a unghiilor	Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora.	„La spălător” lectură după imagini <b>SĂPTĂMÂNA 8</b>	Activitate practică
4	Igiena corpului	Formarea deprinderilor igienico-sanitare corecte.	„Arată-mi ce și cum pot folosi”	Activitate practică

			joc didactic <b>SĂPTĂMÂNA 9</b>	
		Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora.	„Maricica” povestirea educatoarei <b>SĂPTĂMÂNA 10</b>	Aprecieri verbale
5	Igiena îmbrăcăminteii, încălțăminteii, a camerei	Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	„Periem hăinuțele de praf” <b>SĂPTĂMÂNA 11</b>	Activitate practică
		Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	„La priviți cum fac eu treabă” de E. Blaghinina memorizare <b>SĂPTĂMÂNA 12</b>	Activitate practică
6	Boli cauzate de lipsa igienei	Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora	„Ce sunt microbii?” întâlnire cu asistenta medicală <b>SĂPTĂMÂNA 13</b>	Concurs „Cine știe câștigă!”
		Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora.	„Microbii, dușmanii noștri” citire de imagini <b>SĂPTĂMÂNA 14</b>	Activitate practică
		Cunoașterea alimentelor care mențin sănătatea organismului, diferențiindu-le pe cele dăunătoare	„Cum să ne ferim de boli” convorbire <b>SĂPTĂMÂNA 15</b>	Joc senzorial „Ghici ce ai gustat?”
7	Alimentele sănătoase	Cunoașterea alimentelor ce conțin vitaminele principale.	„Alimente bogate în vitamine” joc didactic <b>SĂPTĂMÂNA 16</b>	Joc de rol „La piață”
		Cunoașterea alimentelor ce conțin vitaminele principale.	„Salvat de vitamine” povestire creată de educatoare <b>SĂPTĂMÂNA 17</b>	Aprecieri verbale
		Cunoașterea alimentelor ce conțin vitaminele principale.	„Salata de fructe sau de legume” activitate practică <b>SĂPTĂMÂNA 18</b>	Aprecieri verbale
		Cunoașterea alimentelor ce conțin vitaminele principale.	„Prietenii sănătății” joc didactic <b>SĂPTĂMÂNA 19</b>	Joc senzorial „Ghici ce ai gustat?”
		Cunoașterea alimentelor care mențin sănătatea organismului, diferențiindu-le pe cele dăunătoare.	„Cum mâncăm?” de Silvia Dima povestea educatoarei <b>SĂPTĂMÂNA 20</b>	Desen „Fructul preferat”

8	Bune maniere în timpul mesei	Utilizarea șervețelului în scopuri precise (în timpul mesei)	„Șervețelul” desen decorative <b>SĂPTĂMÂNA 21</b>	Activitate practică
		Utilizarea șervețelului în scopuri precise (în timpul mesei)	„Luăm masa la cămin” joc de rol <b>SĂPTĂMÂNA 22</b>	Aprecieri verbale
9	Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei	Întelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna	„Moș Ene, prietenul copiilor” discuții libere <b>SĂPTĂMÂNA 23</b>	Joc distractiv „Așa da, așa nu!”
		Întelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna.	„Sună ceasul la ora ...8, 12, 16...; Ce facem?” joc didactic <b>SĂPTĂMÂNA 24</b>	Joc distractiv „Martinică-ă-i somnoros!”
10	Sportul și sănătatea	Întelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna.	„Dacă vreau să cresc voinic, fac gimnastica de mic” lectură după imagini <b>SĂPTĂMÂNA 25</b>	Jocuri de mișcare
		Întelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna.	„Aer, soare și mișcare/ Sănătate și vigoare” convorbire <b>SĂPTĂMÂNA 26</b>	Jocuri de mișcare în curtea grădiniței
		Întelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna.	„Gimnastica de înviorare” de Ana Ruse Memorizare <b>SĂPTĂMÂNA 27</b>	Jocuri de mișcare în curtea grădiniței
11	Mediul și sănătatea	Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	„Soarele strălucește în clasa noastră” citire de imagini <b>SĂPTĂMÂNA 28</b>	Activitate practică
		Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	„Primim musafirii de Paște” lectură după imagini <b>SĂPTĂMÂNA 29</b>	Activitate practică
		Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	„Unde nu intră soarele pe fereastră nu intră soarele pe ușă” lectură după imagini <b>SĂPTĂMÂNA 30</b>	Activitate practică
12	Sănătatea, bunul cel mai de preț	Întelegerea necesității curățeniei, păstrându-și	„Minte sănătoasă în corp sănătos” Convorbire	Aprecieri verbale

		curate corpul, hainele, camera.	<b>SĂPTĂMÂNA 31</b>	
		Înțelegerea necesității curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.	<b>„Cine știe câștigă!” concurs SĂPTĂMÂNA 32</b>	Aprecieri verbale Recompense

## ***PROIECT DE OPȚIONAL „CREȘTEM SĂNĂTOȘI!”***

*Profesor pentru educație timpurie Stoica Gabriela Florentina*

*Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște*

*Profesor pentru educație timpurie Radu Ionela Oana*

*Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște*

**Tipul:** Interdisciplinar

**NIVELUL I**

**GRUPA:** Mijlocie

**PERIOADA:** 1 an școlar

**NUMĂR DE ORE PE SĂPTĂMÂNĂ:** 25/30 min/săptămână

**ARGUMENT**



Educația pentru sănătate reprezintă o componentă importantă a dezvoltării armonioase a copilului preșcolar. La vârsta grupei mijlocii (4–5 ani), copiii se află într-o etapă în care își formează primele deprinderi stabile legate de igiena personală, alimentația sănătoasă, mișcare și protejarea propriei sănătăți. În această perioadă, învățarea se realizează în mod natural prin joc, imitație și experiențe directe.

Proiectul de opțional „*Creștem sănătoși!*” își propune să contribuie la formarea unor comportamente sănătoase prin activități atractive, adaptate nivelului de înțelegere al copiilor: jocuri didactice, povești, demonstrații, exerciții practice și activități de mișcare. Prin intermediul acestor activități, copiii învață să respecte reguli simple de igienă (spălătul pe mâini, îngrijirea dinților), să recunoască alimentele sănătoase, să înțeleagă importanța consumului de apă, a mișcării și a odihnei.

De asemenea, activitățile propuse urmăresc dezvoltarea responsabilității față de propria sănătate și formarea unor atitudini pozitive față de un stil de viață echilibrat. Prin participarea activă la jocuri și situații de învățare, copiii își consolidează cunoștințele despre corpul lor și despre modul în care pot avea grijă de sănătatea lor în viața de zi cu zi.

Prin caracterul său practic și interactiv, opționalul contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor și sprijină formarea unor obiceiuri sănătoase care pot fi menținute pe termen lung.

**SCOPUL OPȚIONALULUI:** formarea unor comportamente sănătoase privind igiena personală, alimentația, mișcarea, siguranța și starea de bine.

### DOMENII DE DEZVOLTARE

⇒ *DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII*

Dimensiuni ale dezvoltării	La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:
Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute	1.1. Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă) 1.2. Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor etc. (comunicare expresivă)
Mesaje orale în diverse situații de comunicare	2.1. Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă) 2.3. Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului

⇒ *DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII*

Dimensiuni ale dezvoltării	La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:
Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat	1.4. Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații - problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi 1.5. Realizează, în mod dirijat, activități simple de investigare a mediului, folosind instrumente și metode specifice
Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare	3.1. Evidențiază caracteristicile unor obiecte localizate în spațiul înconjurător 3.2. Identifică și valorifică unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului 3.3. Descrie unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului

⇒ *DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE*

Dimensiuni ale dezvoltării	La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:
Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare	1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei 1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare 1.3. Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării	2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat. 2.3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii.
Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală)	3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase

și practici privind securitatea personală	3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală
---	--

⇒ DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Dimensiuni ale dezvoltării	La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:
Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate	1.1. Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia 1.2. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice 1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată
Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității din mediul apropiat	2.2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
Conceptul de sine	3.2. Își promovează imaginea de sine, prin manifestarea sa ca persoană unică, cu caracteristici specifice
Autocontrol și expresivitate emoțională	4.1. Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese muzicale, texte literare, obiecte de artă etc. 4.2. Demonstrează abilități de autocontrol emoțional

⇒ CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE

Dimensiuni ale dezvoltării	La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:
Curiozitate, interes și inițiativă în învățare	1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi 1.2. Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat
Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)	2.1. Realizează sarcinile de lucru cu consecvență 2.2. Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți.
Activare și manifestare a potențialului creativ	3.2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative 3.3. Demonstrează simț muzical ritmic, armonic prin cântec, joc cu text și cânt, dans etc.

**COMPETENȚE GENERALE**

- ❖ Dezvoltarea deprinderilor de igienă personală.
- ❖ Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase.
- ❖ Dezvoltarea interesului pentru mișcare și activități fizice.
- ❖ Cunoașterea regulilor de siguranță în diverse situații.
- ❖ Dezvoltarea capacității de a identifica emoții și stări ale corpului.



**COMPETENȚE SPECIFICE**

- să recunoască situațiile în care este necesară spălarea mâinilor, periajul dinților sau schimbarea hainelor;
- să exerseze corect pașii de igienă și să manifeste autonomie în realizarea lor;

- să înțeleagă importanța igienei pentru menținerea sănătății;
- să identifice alimente sănătoase și nesănătoase;
- să manifeste interes pentru fructe, legume și alimente variate;
- să înțeleagă rolul apei și al micului dejun în menținerea energiei;
- să participe cu plăcere la jocuri de mișcare și activități motrice;
- să își îmbunătățească echilibrul, coordonarea și motricitatea grosieră;
- să înțeleagă că mișcarea contribuie la sănătate și stare de bine;
- să recunoască obiectele și situațiile periculoase;
- să respecte reguli simple de siguranță în grădiniță, acasă, pe stradă și în natură;
- să știe cum să ceară ajutorul unui adult în situații dificile;
- să recunoască și să numească emoțiile de bază;
- să manifeste empatie și comportamente prosociale față de colegi;
- să folosească strategii simple de liniștire și autoreglare;
- să participe cu interes la activități, jocuri, experimente și discuții,
- să pună întrebări și să manifeste curiozitate față de teme legate de sănătate;
- să își exprime ideile, preferințele personale legate de igienă, alimentație și siguranță;
- să comunice în mod adecvat în cadrul grupului;
- să colaboreze în activități de grup și să respecte regulile jocului;
- să manifeste comportamente de ajutorare și respect față de ceilalți;
- să devină tot mai independenți în realizarea rutinei de igienă;
- să își asume responsabilități simple legate de sănătatea personală;
- să înțeleagă relația dintre comportamente și sănătate;
- să facă alegeri corecte în situații cotidiene (ex.: alegerea alimentelor, evitarea pericolelor);
- să transfere deprinderile în activitățile zilnice din grădiniță și de acasă;
- să folosească informațiile în jocuri, povești, activități practice și situații reale.

### CONȚINUTURI:

- ✚ Igiena personală: spălarea mâinilor, igiena corporală, îngrijirea dinților, igiena hainelor și a încălțăminteii, igiena în colectivitate (strănut, tuse, șervețel);
- ✚ Alimentația sănătoasă: fructe și legume, alimente care ne dau energie, apă vs. sucuri, micul dejun, porții potrivite;

- ✚ Mișcare și dezvoltare fizică: importanța mișcării, jocuri de echilibru, jocuri de coordonare, activități în aer liber;
- ✚ Siguranță și prevenție: siguranța în grădiniță, siguranța pe stradă, siguranța în natură, obiecte periculoase, cum cerem ajutorul;
- ✚ Stare de bine și emoții: emoțiile de bază, cum ne liniștim, prietenia și cooperarea, rutine sănătoase (somn, odihnă, relaxare).

### VALORI ȘI ATITUDINI:

Valorile și atitudinile promovate în cadrul opționalului „*Creștem sănătoși!*” sunt: *respectul pentru sine și pentru corp, responsabilitatea față de sănătate, autonomia în formarea rutinei de igienă, cooperarea și relaționarea pozitivă cu ceilalți, empatia și grija față de colegi, curiozitatea și dorința de explorare, perseverența în realizarea sarcinilor, atitudinea pozitivă față de mișcare și dezvoltarea unei conduite preventive în situații de risc*. Aceste valori sunt cultivate prin activități practice, jocuri, experimente, discuții și rutine zilnice, în concordanță cu *Curriculumul pentru educație timpurie* (2019).

### STRATEGII DIDACTICE:

#### Metode și procedee

Opționalul propus se concretizează în plan acțional prin selectarea și îmbinarea armonioasă a unui set de metode și tehnici didactice specifice:

- Demonstrația;
- Explicația;
- Conversația;
- Observația;
- Exercițiul;
- Jocul;
- Audiția;
- Povestirea;
- Observația;
- Expunerea.

**Forme de organizare:** frontal, individual, pe grupe.

**Mijloace de învățământ:** Soft educațional, imagini, cărți, blocuri de desen, creioane colorate, carioca, alimente, casă de marcat, jetoane, plastilină, planșete, cartoane, foarfeci, lipici, obiecte vestimentare, ghicitori ilustrate, șorțuri, bonete, materiale igienice (săpun, șervețele) etc.

**RESURSE UMANE:** preșcolari, educatoare, părinți, asistente medicale, membrii comunității locale.

### MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- Observarea sistematică a comportamentelor copiilor;
- Aprecieri verbale;

- Autoevaluare;
- Interevaluare;
- Fotografii;
- Portofoliul cu lucrări;
- Expoziții.

### SUGESTII METODOLOGICE

Activitățile din cadrul opționalului „*Creștem sănătoși!*” trebuie organizate într-o manieră atractivă și accesibilă copiilor de vârstă preșcolară, punând accent pe învățarea prin joc, experiențe directe și exemple concrete din viața de zi cu zi. La vârsta de 4–5 ani, copiii învață cel mai eficient prin explorare, imitație și participare activă, de aceea activitățile trebuie să fie dinamice, interactive și adaptate nivelului lor de dezvoltare.

Cadrele didactice vor utiliza metode variate, precum conversația, explicația, demonstrația, jocul, povestea, exercițiul. De asemenea, pot fi integrate jocuri de mișcare, cântece, ghicitori sau povești tematice care să faciliteze înțelegerea unor comportamente sănătoase.

Pentru o mai bună înțelegere a conceptelor, este recomandată folosirea materialelor vizuale și concrete: planșe ilustrate, jetoane cu alimente, obiecte de igienă (periuță de dinți, săpun, prosop), imagini cu activități sportive sau cu reguli de igienă. Demonstrațiile practice, cum ar fi spălatul corect pe mâini sau periajul dinților, îi ajută pe copii să își formeze deprinderi corecte.

Activitățile pot fi organizate individual, pe grupuri mici sau frontal, în funcție de specificul sarcinii de lucru. Se recomandă încurajarea participării active a copiilor, stimularea exprimării opiniilor și oferirea de feedback pozitiv pentru consolidarea comportamentelor sănătoase.

De asemenea, este importantă implicarea familiei în formarea acestor deprinderi, prin transmiterea către părinți a unor recomandări simple privind igiena, alimentația și stilul de viață sănătos al copiilor.

Evaluarea se va realiza în mod continuu, prin observarea comportamentului copiilor în activitățile zilnice, prin jocuri didactice, discuții și activități practice care evidențiază însușirea unor deprinderi de bază privind menținerea sănătății.

### REZULTATE AȘTEPTATE:

⇒ **privind formarea deprinderilor de igienă:**

- copiii își însușesc și aplică pașii corecți ai spălării mâinilor;
- manifestă autonomie în îngrijirea corpului: folosirea șervețelului, spălarea feței, periajul dinților;

- recunosc obiectele de igienă și le folosesc adecvat;
- adoptă rutine zilnice de igienă în mod constant, atât în grădiniță, cât și acasă.

⇒ **privind alimentația sănătoasă:**

- copiii identifică alimente sănătoase și nesănătoase;
- aleg mai frecvent fructe, legume și apă în detrimentul dulciurilor sau sucurilor;
- înțeleg rolul micului dejun și al hidratării,
- participă activ la activități de degustare și își exprimă preferințele în mod argumentat.

⇒ **privind dezvoltarea fizică și motrică:**

- copiii participă cu plăcere la jocuri de mișcare și activități motrice;
- își îmbunătățesc echilibrul, coordonarea și rezistența;
- înțeleg importanța mișcării pentru sănătate și stare de bine;
- manifestă o atitudine pozitivă față de activitățile fizice.

⇒ **privind siguranța și prevenția:**

- copiii recunosc situațiile și obiectele periculoase;
- respectă reguli simple de siguranță în grădiniță, acasă, pe stradă și în natură;
- știu să solicite ajutorul unui adult în situații dificile;
- aplică regulile de comportament preventiv în activitățile zilnice.

⇒ **privind dezvoltarea socio-emoțională:**

- copiii recunosc și numesc emoțiile de bază;
- manifestă empatie și comportamente prosociale față de colegi;
- folosesc strategii simple de liniștire (respirație, pauză, colțul liniștii);
- colaborează în activități de grup și respectă regulile jocului.

⇒ **privind comunicarea și exprimarea:**

- copiii își exprimă opiniile, preferințele și experiențele legate de sănătate;
- utilizează un vocabular îmbogățit cu termeni specifici (igienă, alimentație, emoții, siguranță);
- participă activ la conversații, povestiri și jocuri de rol.

⇒ **privind autonomia și responsabilitatea:**

- copiii devin mai independenți în realizarea rutinei de igienă;
- își asumă responsabilități simple legate de sănătatea personală;
- demonstrează consecvență în aplicarea comportamentelor sănătoase;
- transferă deprinderile în contexte variate (acasă, grădiniță, activități în aer liber).

⇒ **privind colaborarea cu familia:**

- părinții observă îmbunătățiri în comportamentele de igienă și alimentație ale copiilor;
- familia susține deprinderile formate în grădiniță;
- există continuitate între mediul educațional și cel familial în ceea ce privește stilul de viață sănătos.

**IMPACTUL PROIECTULUI DE OPȚIONAL**

Proiectul contribuie la formarea unor obiceiuri care pot influența pozitiv viața copilului și în anii următori:

- Copiii dezvoltă o atitudine responsabilă față de propria sănătate;
- Se consolidează deprinderi care reduc riscul îmbolnăvirilor și al accidentelor;
- Se formează o bază solidă pentru un stil de viață echilibrat, activ și conștient;
- Copiii devin mai încrezători, mai autonomi și mai capabili să facă alegeri sănătoase.

**BIBLIOGRAFIE:**

- + *Curriculum pentru educație timpurie* (2019), M.E.;
- + *Suport pentru explicarea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie* (2019);
- + *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, 2024;*
- + • Organizația Mondială a Sănătății (OMS). *Ghiduri pentru sănătatea copiilor și prevenirea bolilor transmisibile* (ediții actualizate);
- + • UNICEF România (2020–2024). *Materiale educative pentru sănătate, nutriție și dezvoltare timpurie;*
- + • Institutul Național de Sănătate Publică (INSP). *Recomandări privind igiena și prevenția în colectivități de copii;*
- + • Societatea Română de Pediatrie (2021–2024). *Ghiduri privind alimentația sănătoasă și dezvoltarea copilului;*
- + Neagu, A. (2021). *Educația timpurie – perspective actuale*, București, Editura Didactică și Pedagogică;
- + Cucuș, C. (coord.) (2020). *Pedagogie. Suport pentru formarea profesorilor*, Iași, Editura Polirom;
- + Goleman, D. (2021). *Inteligența emoțională la copii*, București, Editura Curtea Veche;

- ✚ Ghiduri și materiale educaționale publicate de:
  - Asociația „Salvați Copiii” – programe de siguranță și sănătate
  - Crucea Roșie Română – educație pentru sănătate și prim ajutor
  - European Child Safety Alliance – materiale privind siguranța copiilor
- ✚ Surse online :
  - [www.unicef.org/romania](http://www.unicef.org/romania)
  - [www.who.int](http://www.who.int)
  - [www.insse.ro](http://www.insse.ro) (date statistice relevante)
  - [www.educatie.invatamantpreuniversitar.ro](http://www.educatie.invatamantpreuniversitar.ro) (documente oficiale)

### PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ A ACTIVITĂȚILOR

MODULUL	TEMA ACTIVITĂȚII
MODULUL I	<i>Corpul meu</i> (lectură după imagini)
	<i>Cum am grijă de corpul meu?</i> (convorbire)
	<i>Mâini curate, copii sănătoși</i> (experiment)
	<i>Igiena corpului - Ce folosim pentru...?</i> (joc didactic)
	<i>Dințișori curați</i> (exercițiu demonstrativ)
MODULUL II	<i>Haine curate, corp sănătos - Spălăm hainele păpușii</i> (activitate practic-gospodărească)
	<i>Igiena în colectivitate - Matei învață regulile de igienă</i> (povestirea educatoarei)
	<i>Microbul Poznaș</i> (lectura educatoarei)
	<i>Fructele – vitamine delicioase</i> (activitate practic-gospodărească)
	<i>Legumele – supereroii farfuriei</i> (memorizare)
	<i>Apa – prietena corpului</i> (discuții cu suport ilustrat)
	<i>Micul dejun – energia dimineții - Îmi pregătesc farfuria</i> (activitate practic-gospodărească)
MODULUL III	<i>Dulciurile – cât și când?</i> (lectură după imagini)
	<i>Alimente care ne dau energie</i> (joc didactic)
	<i>Porția potrivită pentru mine</i> (activitate practică)
	<i>De ce avem nevoie de mișcare?</i> (vizionare film educativ)
	<i>Coordonare și echilibru - Mergi ca mine!</i> (joc de mișcare)
	<i>Semaforul mișcării - Sărituri, alergări, opriri</i> (joc distractiv)
<i>Siguranța în aer liber - Cartea siguranței</i> (convorbire)	

MODULUL IV	<i>Siguranța în grădiniță - Ce fac dacă...? (joc de rol)</i>
	<i>Siguranța de acasă (lectură după imagini)</i>
	<i>Obiecte periculoase (observare)</i>
	<i>Siguranța pe stradă - Polițistul Ștefănel (cântec)</i>
	<i>Siguranța în natură - Pădurea prietenoasă (lectura educatoarei)</i>
	<i>Cum cer ajutorul? - Numere de urgență (joc de rol)</i>
	<i>Emoțiile mele – Tica Emoțica (memorizare)</i>
	<i>Cum recunosc emoțiile altora? - Mimează și ghicește emoția (joc senzorial)</i>
MODULUL V	<i>Cum mă liniștesc? (exerciții simple de relaxare)</i>
	<i>Ce înseamnă să fii prieten? - Cadoul prieteniei (activitate practică)</i>
	<i>Construim împreună - Cooperarea (joc de construcție)</i>
	<i>Somnul și odihna - Noaptea care ne ajută (poveste)</i>
	<i>Sărbătoarea sănătății (program distractiv)</i>

## PROIECT DE ACTIVITATE OPȚIONALĂ „ÎNVĂȚ SĂ FIU SĂNĂTOS”

*Profesor pentru educație timpurie* **Iosif-Ilie Ioana-Cristina**  
Grădinița cu program normal Gura Șuții, județul Dâmbovița  
*Profesor pentru educație timpurie* **Coman Iuliana**, Școala  
Grădinița cu program normal Gura Șuții, județul Dâmbovița

### 1. DATE GENERALE

**Nivel:** Educație timpurie (nivel preșcolar)

**Grupa:** mijlocie / mare

**Durata:** 1 an școlar

**Frecvența:** 1 activitate / săptămână

**Durata unei activități:** 20–30 minute

### 2. ARGUMENT

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea armonioasă a copilului. Formarea unor deprinderi corecte de igienă, alimentație și comportament contribuie la creșterea calității vieții și la prevenirea unor probleme de sănătate încă de la vârste fragede.

La nivel preșcolar, copiii învață prin imitație și joc, motiv pentru care activitățile propuse în cadrul acestui opțional sunt interactive, atractive și adaptate particularităților de vârstă. Programul urmărește dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și conștientizarea importanței acestora în viața de zi cu zi.

### 3. SCOP

Formarea și dezvoltarea unor comportamente sănătoase prin activități educative adaptate vârstei preșcolare.

### 4. COMPETENȚE GENERALE

- \* Dezvoltarea deprinderilor de igienă personală.
- \* Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase.
- \* Încurajarea mișcării și a unui stil de viață activ.
- \* Dezvoltarea capacității de recunoaștere și exprimare a emoțiilor.
- \* Formarea unor comportamente de siguranță personală.

### 5. COMPETENȚE SPECIFICE ȘI INDICATORI

Copiii vor fi capabili să:

- identifice momentele importante pentru spălarea mâinilor.
- demonstreze tehnici corecte de igienă.
- recunoască alimentele sănătoase și nesănătoase.
- participe activ la jocuri de mișcare.
- exprime emoții de bază (bucurie, tristețe, furie, frică).
- respecte reguli simple de siguranță.

#### **Igienă**

- aplică reguli de igienă → *spală mâinile corect fără ajutor*
- utilizează obiecte personale → *folosește prosopul propriu*

#### **Alimentație**

- identifică alimente sănătoase → *selectează corect alimentele în jocuri*
- manifestă preferințe sănătoase → *alege fructe/legume*

#### **Emoții**

- recunoaște emoții → *denumeste emoții de bază*
- exprimă emoții → *verbalizează starea proprie*

#### **Siguranță**

- respectă reguli → *evită obiecte periculoase*
- reacționează adecvat → *știe ce să facă în situații simple*

### **6. CONȚINUTURI (TEMATICĂ):**

- **Igiena personală:** spălatul mâinilor, igiena orală, îngrijirea corpului.
- **Alimentația sănătoasă:** fructe și legume, importanța apei, evitarea excesului de dulciuri.
- **Mișcarea și sănătatea,** exerciții fizice simple, jocuri de mișcare.
- **Emoții și sănătate emoțională:** recunoașterea emoțiilor, exprimarea acestora.
- **Siguranța personală:** reguli de bază, comportamente preventive.

### **7. STRATEGII DIDACTICE**

**Metode și procedee:** jocul didactic, conversația, explicația, demonstrația, jocul de rol.

**Mijloace didactice:** planșe, imagini, fișe de lucru, materiale audio-video, jucării educative.

**8. FORME DE ORGANIZARE:** Frontal, pe grupe, individual.

### **9. EVALUARE**

Evaluarea se va realiza prin:

- observarea comportamentului copiilor
- participarea la activități
- aplicarea practică a deprinderilor

- discuții și jocuri de verificare

Evaluarea va avea caracter formativ, fără presiune asupra copilului.

## **10. REZULTATE AȘTEPTATE**

La finalul programului, copiii:

- vor aplica reguli de igienă de bază
- vor face alegeri alimentare mai sănătoase
- vor participa activ la activități fizice
- își vor exprima emoțiile adecvat
- vor respecta reguli simple de siguranță

## **11. PLANIFICARE ANUALĂ DETALIATĂ**

### **SEMESTRUL I**

1. Eu și corpul meu
2. Igiena mâinilor
3. Igiena orală
4. Alimentația sănătoasă
5. Fructe și legume
6. Hidratarea
7. Mișcare zilnică
8. Jocuri sportive
9. Emoții de bază
10. Exprimarea emoțiilor

### **SEMESTRUL II**

1. Igiena zilnică
2. Pericole în casă
3. Siguranța rutieră
4. Situații de risc
5. Relații sănătoase
6. Odihna
7. Recapitulare
8. Activitate finală integrată

## **12. BIBLIOGRAFIE**

- Curriculum pentru educație timpurie;
- Ghiduri de educație pentru sănătate (Ministerul Educației);
- Materiale didactice auxiliare pentru preșcolari.

## SĂ CRESC MARE, SĂNĂTOS

*Profesor pentru educație timpurie Vălu Dorina*

Grădinița cu program normal Racovița, județul Dâmbovița

### *ARGUMENT*

Mediul fizic și social, activitatea didactică complexă și variată, unitatea influențelor exercitate de instituție și familie, sunt de natură să asigure condițiile optime necesare instruirii și educării copiilor în spiritul unei riguroase respectări a regulilor de igienă, în vederea elaborării deprinderilor igienice și de comportare civilizată, pentru formarea comportamentului civilizat al adultului de mâine.

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Educația pentru sănătate încă de la vârsta preșcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate este un drum sigur, prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau ca norme ce vor pătrunde adânc în modul de viață cotidian.

A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a rezolva una din marile problemele ale lumii contemporane, „*educația pentru sănătate*”.

### *DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII*

- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală
- Mesaje orale în diverse situații de comunicare
- Mesaje orale în context de comunicare cunoscute
- Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat
- Activare și manifestare a potențialului creativ

### *COMPORTAMENTE VIZATE*

- Exersează cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase
- Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale
- Demonstrează capacitatea de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii

- Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor
- Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații-problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi
- Construiește noi experiențe, pornind de la experiențe trecute
- Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, musicale și practice, în conversații și povestiri creative

#### CONȚINUTURI:

- Jocuri de însușire a unor norme de comportament adecvate
- Povești și lecturi ale educatoarei
- Deprinderi motrice
- Cântece și jocuri muzicale

#### VALORI ȘI ATITUDINI:

Procesul de predare-învățare a opționalului “Să cresc mare sănătos” are la bază și promovează următoarele valori și atitudini:

- Respectarea ritmului propriu de dezvoltare al fiecărui copil;
- Dezvoltarea emoțiilor, sentimentelor, intereselor, motivației, autocontrolului;
- Lărgirea orizontului de cultură generală prin abordarea unor jocuri și tehnici de exprimare senzorială.
- Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă personală, igiena muncii, de odihnă și recreere

#### MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- Probe orale
- Probe practice
- Miniproiect
- Portofolii

#### PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

<b>Nr. Crt.</b>	<b>Tema activității/ Forma de realizare</b>	<b>Conținutul învățării</b>	<b>Obiective operaționale</b>	<b>Modalități de evaluare</b>
<b>1.</b>	Grădinița, castelul curățeniei - joc didactic	Cunoasterea importanței păstrării ordinii la locul de joacă	- să-și formeze deprinderea de a păstra ordinea la jucării	Aprecieri verbale colectiveși individuale

				Recompense
2.	Păpușa se spală - Joc didactic	Cunoașterea importanței igienei mâinilor precum și a modului corect de spălare a mâinilor	- să recunoască obiectele de igienă personală - să conștientizeze efectele negative produse de nerespectarea regulilor de igienă	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
3.	Obiecte necesare igienei personal - modelaj	Lucrare practică	- să redea cu ajutorul plastelini obiecte de uz personal - să-și coordoneze mișcările pentru elaborarea formei dorite	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
4.	„Cocoșelul” - predare cântec	Cântec	-să redea linia ritmico-melodică a cântecului - să identifice mesajul cântecului cu ajutorul educatoarei	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
5.	Mâinile sub lupă - joc didactic	Reguli de igienă a mâinilor	- să precizeze importanța igienei mâinilor - să precizeze modul corect de spălare a mâinilor	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
6.	Cine e sănătos? Cine e bolnav? - Vizită la cabinetul medical	Vizită	- să asculte cu atenție sfatul medicului - să observe ustensilele medicului	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
7.	„Maricica” - lectura educatoarei	Lectură	- să redea cel puțin două din momentele poveștii având ca sprijin imaginile din poveste - să interpreteze corect mesajul transmis de text cu ajutorul întrebărilor educatoarei	Aprecieri verbale, colective și individuale Recompense
8.	Învăț să mănânc fructele curate	- activitate practică /mod de	- să spele fructele înainte de a le	Aprecieri verbale

	- activitate gospodărească	consum al fructelor, reguli de pregătire a fructelor înainte de consumare	mâncă, urmând exemplul educatoarei - să aplice regulile de igienă necesare consumării fructelor, conform indicațiilor primite	colective și individuale Recompense
9.	Legumele, izvor de sănătate - convorbire	- argumentarea importanței consumului de legume pentru o alimentație sănătoasă	- să precizeze rolul legumelor în funcționarea normală a organismului	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
10.	Ce e bun și ce e rău - joc didactic	Exerciții de respectare a regulilor de igienă	- să precizeze alimentele sănătoase și nesănătoase	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
11.	„Ghetuțele murdare” - lectura educatoarei	Lectură	- să precizeze normele de igienă a obiectelor de îmbrăcăminte	Aprecieri verbale, colective și individuale Recompense
12.	Îmbrăcăm păpușa - mototolire	Lucrare practică	- să mototolească hârtia respectând indicațiile primite - să lipească formele mototolite în interiorul spațiului desenat	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
13.	Singurel mă îngrijesc - activitate practică - gospodărească	Împăturirea hainelor din dulăpioare și aranjarea lor	- să împătorească hainele, după modelul educatoarei - să aranjeze hainele în propriile dulăpioare	Aprecieri verbale Stimulente
14.	Cum ne îmbrăcăm iarna? - lectură după imagini	Cunoașterea obiectelor de îmbrăcăminte specifice anotimpului friguros	- să recunoască obiectele de îmbrăcăminte specifice anotimpului iarna	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
15.	„N-ai batistă” de E. Dragoș - memorizare	Înzestrarea sistematică a copiilor cu noțiuni privind igiena individuală	- să recite versuri din poezie, corect, expresiv, respectând intonația, ritmul și pauzele, în	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense

			concordanță cu mesajul transmis; - să precizeze modul de folosire a batistei	
16.	Batista - pliere - activitate practică	Consolidarea normelor de igienă personală	- să realizeze batista prin pliere, conform indicațiilor primite	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
17.	Ceaiul, un medicament natural - activitate gospodărească	- argumentarea importanței consumului de ceai.	- să așeze florile de ceai în pahare conform indicațiilor primite - să toarne apa peste flori conform indicațiilor primite	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
18.	Dentistul ne învață - convorbire	- însușirea unor deprinderi de igienă dentară	- să precizeze trei modalități de îngrijire a dinților, prin raportare la propria experiență	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
19.	„La dentist” - memorizare	- formarea unor deprinderi de igienă dentară	- să recite versuri din poezie, corect, expresiv, respectând intonația, ritmul și pauzele, în concordanță cu mesajul transmis	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
20.	Periuța și pasta de dinți - modelaj	Consolidarea normelor de utilizare a obiectelor de igienă dentară	- să redea cu ajutorul plastelinei pasta și periuța de dinți - să-și coordoneze mișcările pentru elaborarea formei dorite	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
21.	Micul doctor - ce folosesc doctorii pentru tratarea pacienților - joc didactic	Exerciții de identificare și recunoaștere uneltelor necesare desfășurării meseriei de doctor	- să precizeze uneltele necesare desfășurării meseriei de doctor	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
22.	Ustensilele doctorului	Cunoașterea	- să coloreze	Aprecieri

	- colorare	obiectelor necesare tratări i pacienților	ustensilele doctorului respectând conturul	verbale colective și individuale Recompense
23.	Aerul și sănătatea – ”Cum, unde și când ne jucăm?” - lectură după imagini	Cunoașterea și aplicarea normelor esențiale privind sănătatea oferită de mediul înconjurător	- să respecte un regim sănătos de viață în vederea păstrării sănătății fizice și psihice	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
24.	Soarele și ploaia - jocuri de mișcare în aer liber	Cunoașterea și aplicarea normelor esențiale privind sănătatea oferită de mediul înconjurător	- să aplice normele esențiale privind sănătatea prin mișcare și sport	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
25.	Unde nu intră soarele pe fereastră intâ doctorul pe ușă - convorbire	Exprimarea atitudinii pozitive privind cunoașterea și aplicarea normelor de igienă necesare unei vieți sănătoase	- să precizeze importanța păstrării unui mediu curat, prin raportare la propria experiență	Aprecieri verbale, colective și individuale Recompense
26.	Aer curat, plămâni sănătoși - plimbare în parc	- cunoașterea și aplicarea normelor esențiale privind sănătatea oferită de mediul înconjurător	-să aplice normele esențiale privind sănătatea oferită de mediul înconjurător	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
27.	Vreau sa cresc voinic de Valeria Boiculesei - memorizare	- cunoașterea și aplicarea normelor esențiale privind sănătatea prin mișcare și sport	- să recite versuri din poezie, corect, expresiv, respectând intonația, ritmul și pauzele, în concordanță cu mesajul transmis	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
28.	„Ziua în care a fugit somnul” de V. Pătrașcu - lectura educatoarei	-consolidarea normelor de comportament adecvat în vederea păstrării sănătății organismului	- să precizeze normele de comportament adecvat în vederea păstrării sănătății organismului	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
29.	Așa da, așa nu!	Consolidarea	- să respecte	Aprecieri

	- joc didactic	deprinderilor de respectare a normelor de igienă și alimentație sănătoasă	normele de igienă și alimentație sănătoasă	verbale colective și individuale Recompense
30.	„Sunt mare” - memorizare	Consolidarea normelor de igienă personală	-să recite versuri din poezie, corect, expresiv, respectând intonația, ritmul și pauzele, în concordanță cu mesajul transmis	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
31.	„Microbii, dușmanii sănătății” - lectura educatoarei	Lectură	- să interpreteze corect mesajul transmis de text, cu ajutorul întrebărilor educatoarei	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense
32.	Cine știe mai multe - joc didactic	Consolidarea normelor de igienă personală și alimentație sănătoasă	- să aplice normele de igienă necesare unei vieți sănătoase, pe baza experienței personale	Aprecieri verbale colective și individuale Recompense

Bibliografie:

- Curriculum pentru învățământul preșcolar, 2019
- Constanța Cucinic. Cum să fiu sănătos?, Editura Aramis, 2000
- Dora Gaman, Florentina Stroe. Educație sanitară pentru preșcolari și școlarii mici, Ed. Alfa, Piatra –Neamț, 2003
- Peneș Marcela. Igiena personală, Editura Ana, București, 2000

**PROIECTE TEMATICE:**

## **EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE LA COPIII PREȘCOLARI – FORMAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PRIN ACTIVITĂȚI INTEGRATE**

*Profesor pentru educație timpurie* **Iulia Andreea Groza**  
Liceul Tehnologic „Alexandru Vlahuță” Podu Turcului, județul Bacău

**Rezumat**

Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar are un rol esențial în formarea unor deprinderi și atitudini pozitive față de sănătate. Prezentul articol evidențiază modul în care, prin activități integrate și metode activ-participative, copiii își însușesc comportamente sănătoase, pe care le aplică în viața de zi cu zi. Studiul pune accent pe exemple concrete de activități desfășurate în cadrul proiectului educațional „Să cresc mare și voinic”.

**Cuvinte-cheie**

educație pentru sănătate, preșcolari, comportamente sănătoase, activități integrate, stil de viață

**1. Fundamentare științifică**

Educația pentru sănătate este un proces educațional complex care vizează dezvoltarea capacității individului de a-și menține și îmbunătăți starea de sănătate. În perioada preșcolară, copilul învață predominant prin joc, imitație și experiență directă, ceea ce facilitează formarea timpurie a obiceiurilor sănătoase.

Conform teoriilor dezvoltării cognitive, copilul preșcolar interiorizează comportamentele observate în mediul său, motiv pentru care cadrul didactic are un rol esențial în modelarea acestora. Curriculumul pentru educație timpurie subliniază importanța dezvoltării fizice, a igienei și a autonomiei personale.

**2. Scopul și obiectivele proiectului****Scop:**

Formarea și consolidarea comportamentelor sănătoase la copiii preșcolari.

**Obiective:**

- formarea deprinderilor de igienă personală;
- dezvoltarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;
- stimularea interesului pentru mișcare;
- formarea unei atitudini responsabile față de sănătatea proprie și a celor din jur.

### 3. Descrierea proiectului educațional „Să cresc mare și voinic”

Proiectul s-a desfășurat pe parcursul a două săptămâni și a inclus activități integrate pe domeniul experiențial.

#### 4. Activități desfășurate (exemple concrete)

##### 4.1. Activitate: „Mâini curate, copii sănătoși”

- **Tip:** activitate practică + demonstrație
- **Desfășurare:** copiii au învățat pașii corecți ai spălării pe mâini folosind apă, săpun și cântecele educative
- **Rezultat:** copiii au început să aplice independent regula spălării pe mâini

##### 4.2. Joc de rol: „De-a doctorul”

- copiii au utilizat truse medicale de jucărie
- au simulat consultații și au discutat despre prevenirea bolilor

**Impact:** dezvoltarea empatiei și a responsabilității față de sănătate

##### 4.3. Activitate integrată: „Ce mâncăm ca să fim sănătoși?”

- sortarea alimentelor (sănătoase vs. nesănătoase)
- realizarea unei „farfurii ideale”
- degustare de fructe și legume

**Rezultat:** copiii identifică și preferă alimente sănătoase

##### 4.4. Activitate de mișcare: „Sport în fiecare zi”

- trasee aplicative
- jocuri de mișcare în aer liber
- exerciții ritmice

**Impact:** dezvoltarea motricității și a plăcerii pentru mișcare

##### 4.5. Activitate ecologică: „Un mediu curat = copii sănătoși”

- colectare selectivă
- discuții despre protejarea mediului

**Rezultat:** dezvoltarea responsabilității sociale

### 5. Rezultate și interpretări

Analiza observațiilor realizate a evidențiat următoarele:

- peste 85% dintre copii respectă regulile de igienă;
- majoritatea copiilor aleg alimente sănătoase;
- copiii manifestă inițiativă în activitățile de mișcare;
- apar comportamente de responsabilitate (ex: atrag atenția colegilor).

**Interpretare:**

Rezultatele confirmă eficiența metodelor interactive și a învățării prin experiență. Integrarea activităților în rutina zilnică facilitează formarea unor deprinderi stabile.

**6. Rolul familiei**

Implicarea părinților a avut un impact major:

- consolidarea obiceiurilor acasă
- continuitatea învățării
- modelarea comportamentelor

**7. Concluzii**

Educația pentru sănătate în grădiniță contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la formarea unui stil de viață sănătos. Activitățile interactive, adaptate vârstei, au un impact semnificativ asupra comportamentului copiilor.

**8. Recomandări**

- introducerea zilnică a activităților de educație pentru sănătate;
- utilizarea jocului ca metodă principală;
- colaborarea permanentă cu familia;
- diversificarea activităților practice.

**Bibliografie**

- Ministerul Educației, *Curriculum pentru educație timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019.
- Vrășmaș, Ecaterina, *Educația timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014.
- Ionescu, Miron, *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2007.
- Piaget, Jean, *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970.
- Organizația Mondială a Sănătății, *Health Education and Promotion*, Geneva, 2018.

**PROIECT TEMATIC „COPIL SĂNĂTOS, COPIL VOIOS”***Profesor educație timpurie Vechiu Teodora-Marilena*

Grădinița cu Program Normal Băleni, Dâmbovița

**DATE GENERALE ALE PROIECTULUI**

Grupa: mare (5–6 ani)

Durata: 4 săptămâni

Tema anuală de studiu: „Cine sunt/ suntem?”

Tema proiectului: „Copil sănătos, copil voios”

**SCOPUL PROIECTULUI**

Formarea și consolidarea unor comportamente sănătoase prin dezvoltarea deprinderilor de igienă personală, alimentație echilibrată și mișcare zilnică.

**ARGUMENT**

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, având un rol determinant în formarea unui stil de viață echilibrat și responsabil. Perioada preșcolară constituie etapa optimă pentru formarea deprinderilor fundamentale de igienă, alimentație și mișcare, întrucât comportamentele dobândite la această vârstă tind să se stabilizeze și să influențeze semnificativ dezvoltarea ulterioară a copilului.

În contextul actual, caracterizat prin creșterea sedentarismului, accesul facil la alimente procesate și diminuarea timpului petrecut în aer liber, devine necesară intervenția educațională sistematică încă din grădiniță. Copilul preșcolar învață prin imitație, experiență directă și joc, iar cadrul didactic are responsabilitatea de a crea situații de învățare relevante, care să transforme informația în comportament asumat.

Proiectul tematic „Copil sănătos, copil voios” valorifică potențialul formativ al activităților integrate și urmărește dezvoltarea armonioasă a copilului din perspectiva fizică, cognitivă și socio-emoțională. Abordarea propusă pune accent pe conștientizarea relației dintre acțiunile personale și starea de sănătate, facilitând înțelegerea raportului cauză–efect (de exemplu: „Dacă nu mă spăl pe mâini, mă pot îmbolnăvi”).

Prin intermediul jocurilor didactice, experimentelor demonstrative, activităților practice și exercițiilor motrice, copiii sunt implicați activ în procesul de formare a deprinderilor sănătoase. Astfel, învățarea devine experiențială, iar regulile de igienă și alimentație sunt interiorizate în mod natural.

Demersul educațional propus este fundamentat pe prevederile Curriculumului pentru educație timpurie (2019), care subliniază importanța dezvoltării globale a copilului și a formării competențelor de viață independentă. Proiectul contribuie la dezvoltarea autonomiei personale, a responsabilității față de propriul corp și la adoptarea unui stil de viață activ.

În concluzie, educația pentru sănătate în învățământul preșcolar nu reprezintă doar transmiterea unor informații, ci un proces complex de formare a unor comportamente durabile, care susțin creșterea armonioasă a copilului și pregătirea acestuia pentru integrarea socială și școlară.

### **DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII**

1. Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;
3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală.

### **COMPORTAMENTE VIZATE:**

- 2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat;
- 2.2. Se orientează în spațiu pe baza simțurilor;
- 2.3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii;
- 3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale;
- 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase;
- 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală.

### **OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

Pe parcursul proiectului, copiii vor fi capabili:

- să identifice grupele principale de alimente și rolul acestora;
- să diferențieze comportamente sănătoase de cele nesănătoase;
- să demonstreze corect tehnica spălării mâinilor și a periajului dentar;
- să participe activ la exerciții fizice și jocuri de mișcare;
- să argumenteze importanța igienei și a sportului pentru sănătate.

### **SUBTEME ȘI CONȚINUTURI (4 SĂPTĂMÂNI)**

#### **Săptămâna I – „Corpul meu are nevoie de grijă”**

- Schema corporală
- Importanța somnului și a mișcării
- Gimnastica de înviorare

#### **Săptămâna a II-a – „Alimentația sănătoasă – cheia creșterii”**

- Piramida alimentară
- Fructe și legume – surse de vitamine
- Importanța hidratării

#### **Săptămâna a III-a – „Igiena – scutul sănătății”**

- Spălatul corect pe mâini
- Igiena dentară
- Igiena corporală

#### **Săptămâna a IV-a – „Mișcare pentru o viață sănătoasă”**

- Parcurhuri aplicative
- Jocuri sportive
- Competiții amicale

### **STRATEGII DIDACTICE**

**Metode:** conversația euristică, explicația, demonstrația, problematizarea, experimentul, jocul didactic, exercițiul.

**Mijloace didactice:** planșe ilustrative, materiale pentru experiment, materiale sportive, fișe de lucru, macheta piramidei alimentare.

**Forme de organizare:** frontal, pe grupe, individual.

### **CENTRUL TEMATIC**

În cadrul proiectului „Copil sănătos, copil voios”, a fost amenajat un centru tematic care sprijină dezvoltarea deprinderilor de igienă, alimentație sănătoasă și mișcare. Centrul oferă copiilor oportunități de explorare, joc și activități practice, încurajând autonomia și responsabilitatea față de sănătatea proprie.

#### **Ce cuprinde centrul tematic:**

1. Colțul alimentației sănătoase – piramida alimentară, imagini și machete cu fructe, legume, cereale; jocuri tip „Alege alimentul sănătos”.
2. Colțul igienei personale – săpun, apă, prosoape, periute și paste de dinți pentru exersarea igienei mâinilor și a dinților; planșe ilustrative cu obiceiuri sănătoase.
3. Colțul mișcării și sportului – saltele, conuri, frânghii, parcurhuri motrice; jocuri de coordonare, echilibru și întindere.
4. Colțul experimentelor și explorării – experimente simple pentru vizualizarea microbilor (piper + apă + săpun); observarea și explorarea fructelor și legumelor; jocuri senzoriale cu apă și nisip.

#### **Materiale utilizate:**

- planșe și machete educative;

- materiale pentru jocuri didactice (cartonașe, puzzle-uri, memory);
- obiecte pentru exerciții fizice (saltele, conuri, frânghii);
- obiecte pentru igienă (săpun, apă, periute, prosoape);
- materiale pentru experimente și explorare senzorială.

### ACTIVITATE DETALIATĂ DIN CADRUL PROIECTULUI

**Domeniul:** Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

**Tema activității:** „Mănuțe curate, copii sănătoși!”

**SCOP:** formarea și consolidarea deprinderii corecte de spălare a mâinilor și conștientizarea rolului acesteia în prevenirea îmbolnăvirilor.

### OBIECTIVE OPERAȚIONALE

Copiii vor fi capabili:

- să enumere cel puțin trei momente în care este necesară spălarea mâinilor;
- să explice rolul săpunului în îndepărtarea microbilor;
- să execute corect etapele spălării mâinilor;
- să manifeste autonomie în aplicarea deprinderii formate.

### DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

**1. Moment organizatoric:** Asigurarea cadrului adecvat desfășurării activității.

**2. Captarea atenției:** Se realizează printr-un experiment demonstrativ: într-un vas cu apă se presară piper (simbolizând microbi). Copiii introduc degetul în apă și observă cum particulele aderă la piele. La introducerea unui deget acoperit cu săpun, piperul se retrage, demonstrând eficiența săpunului.

**3. Anunțarea temei și a obiectivelor:** „Astăzi vom învăța cum să ne spălăm corect pe mâini pentru a fi sănătoși.”

### 4. Dirijarea învățării

Se prezintă și se explică etapele spălării corecte:

1. Umezirea mâinilor cu apă;
2. Aplicarea săpunului;
3. Frecarea palmelor;
4. Curățarea spațiilor dintre degete;
5. Curățarea unghiilor;
6. Clătirea temeinică;
7. Ștergerea cu prosop curat.

Copiii exersează practic, sub supravegherea cadrului didactic.

### 5. Obținerea performanței

Joc didactic: „Adevărat sau fals?” – copiii identifică situațiile corecte privind igiena mâinilor.

## 6. Evaluarea

Observarea directă a modului de executare a deprinderii. Se acordă recompense simbolice („Diploma copilului responsabil”).

## REZULTATE ȘI IMPACT EDUCAȚIONAL

Pe parcursul proiectului se constată:

- creșterea gradului de autonomie personală;
- respectarea regulilor de igienă fără solicitare repetată;
- interes crescut pentru consumul de fructe și legume;
- participare activă la activități sportive;
- implicarea părinților în consolidarea obiceiurilor sănătoase.

## MODALITĂȚI DE EVALUARE

- Observarea sistematică;
- Analiza produselor activității;
- Fișe de evaluare;
- Discuții individuale;
- Feedback din partea părinților.

## CONCLUZII

Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar contribuie decisiv la formarea unor deprinderi stabile și a unei atitudini responsabile față de propriul corp. Proiectul tematic „Copil sănătos, copil voios” a demonstrat că învățarea prin joc, experiment și mișcare facilitează interiorizarea comportamentelor sănătoase.

Prin abordarea integrată și adaptată particularităților de vârstă, copiii au înțeles că pentru a crește mari și voinici este necesar să adopte zilnic comportamente corecte de igienă, alimentație și activitate fizică.

## BIBLIOGRAFIE

- Breben, Silvia; Gongea, Elena; Ruiu, Georgeta; Fulga, Mihaela, *Metode interactive de grup*, Editura Arves, Craiova, 2002, p. 45–60.
- Dumitrana, Magdalena, *Educația pentru sănătate în grădiniță*, Editura Compania, București, 2002, p. 23–41.
- Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educația timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019, p. 17–35.
- Voiculescu, Elena, *Pedagogie preșcolară*, Editura Aramis, București, 2008, p. 112–130.

## EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR -SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC

*Profesor pentru educație timpurie* **Negrescu Alina Elena**  
Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, având rolul de a forma încă din perioada preșcolară deprinderi corecte de igienă, alimentație sănătoasă, mișcare și comportamente preventive. În primii ani de viață, copilul își structurează obiceiuri și rutine care pot influența semnificativ starea sa de sănătate pe termen lung.

Conform Curriculumului pentru educație timpurie aprobat prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4694/02.08.2019, domeniul Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale urmărește formarea unor conduite sănătoase prin activități integrate, experiențiale și adaptate particularităților de vârstă ale copilului preșcolar. Astfel, educația pentru sănătate nu se rezumă la transmiterea unor informații, ci presupune dezvoltarea unor comportamente și atitudini care susțin echilibrul fizic și emoțional al copilului.

Tema proiectului „Să cresc mare și voinic!” a fost aleasă din dorința de a oferi copiilor oportunitatea de a înțelege, prin joc și activități practice, importanța: igienei personale zilnice; alimentației echilibrate; mișcării și exercițiului fizic odihnei și rutinei sănătoase; protejării propriei sănătăți.

Proiectul tematic s-a desfășurat pe o perioadă de două săptămâni, fiind structurat în jurul unor experiențe de învățare variate și accesibile copiilor, în care accentul a fost pus pe învățarea prin acțiune, descoperire, joc didactic, observare și formarea deprinderilor de autonomie personală.

### **Date generale ale proiectului tematic.**

**Denumirea proiectului tematic:** Să cresc mare și voinic!

**Durata:** 2 săptămâni

**Grupa:** mică

**Tema anuală de studiu:** Când, cum și de ce se întâmplă? / Cum este, a fost și va fi aici pe Pământ?

**Domeniul vizat:** Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

**Tipul proiectului:** proiect tematic interdisciplinar

**Parteneri:** familie, cabinet medical școlar (opțional), asistent medical, comunitate

**Scopul proiectului:** formarea și consolidarea la preșcolari a unor deprinderi și comportamente sănătoase referitoare la igiena personală, alimentația echilibrată, mișcarea zilnică, odihna și prevenirea îmbolnăvirilor, prin activități integrate, practice și ludice.

**Obiective operaționale:** la finalul proiectului, copiii vor fi capabili:

- să enumere reguli simple de igienă personală;
- să identifice momentele în care este necesară spălarea mâinilor;
- să recunoască alimente benefice pentru organism.
- să facă diferența între obiceiuri sănătoase și obiceiuri nesănătoase;
- să participe cu plăcere la jocuri de mișcare;
- să înțeleagă rolul somnului, al apei și al activității fizice în menținerea sănătății;
- să manifeste comportamente de autonomie personală în cadrul rutinei zilnice.

**Resurse materiale:** imagini / planșe cu alimente sănătoase și nesănătoase; trusă de igienă (săpun, prosop, periuță de dinți, pastă de dinți, pieptene); fructe și legume reale / machete; fișe de lucru; cuburi, jetoane, coșuri pentru sortare; materiale pentru colaj (hârtie colorată, lipici, foarfece); ecusoane, diplome; panou tematic „Să cresc mare și voinic!”; muzică pentru jocuri motrice.

**Resurse umane:** copii; educatoare; părinți; asistent medical / invitat (opțional).

**Metode și procedee:** conversația euristică; explicația; demonstrația; observarea; jocul didactic; exercițiul; problematizarea; învățarea prin descoperire; turul galeriei; jocuri motrice; activități practice-aplicative.

**Forme de organizare:** frontal; pe grupe mici; individual, în perechi.

Desfășurarea proiectului pe durata a 2 săptămâni

⇒ SĂPTĂMÂNA I – „Igiena și corpul meu”

„Mâini curate, copii sănătoși”

Tip activitate: activitate integrată / joc didactic

Domeniu: Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

Obiective:

- să identifice momentele în care trebuie să se spele pe mâini;
- să ordoneze corect pașii spălării mâinilor;
- să exerseze practic rutina corectă de igienă.

Desfășurare: activitatea debutează printr-o conversație pornind de la întrebarea: „Când trebuie să ne spălăm pe mâini?” Copiii oferă exemple: înainte de masă, după toaletă, după joacă, după ce tușesc sau strănută, după contactul cu obiecte murdare.

Educatorea prezintă imagini cu situații diferite, iar copiii aleg dacă este sau nu necesară spălarea mâinilor. Se continuă cu jocul didactic „Alege momentul potrivit!”, în care copiii ridică jetonul verde pentru situațiile corecte.

Urmează demonstrarea pașilor spălării corecte a mâinilor: umezirea mâinilor; aplicarea săpunului; frecarea palmelor și a degetelor; curățarea spațiilor dintre degete; clătirea; ștergerea cu prosop curat.

În partea practică, copiii exersează la chiuvetă, pe rând, sub supraveghere, transformând rutina într-o deprindere concretă. Activitatea se încheie cu realizarea unui mini-poster colectiv: „Regulile mâinilor curate”

Valență educativă: această activitate contribuie la formarea deprinderilor de igienă personală și la conștientizarea rolului prevenției în menținerea sănătății.

Activitatea 2 – „Dințișori curați și zâmbet frumos”

Tip activitate: activitate practică + joc demonstrativ

Obiective:

- să recunoască obiectele necesare igienei orale;
- să descrie pe scurt cum se îngrijesc dinții;
- să exerseze mișcările corecte de periaj.

Desfășurare: educatoarea prezintă copiilor o trusă de igienă orală: periuță, pastă de dinți, pahar, prosop. Copiii denumesc obiectele și discută despre utilitatea lor.

Se folosește un model demonstrativ (machetă / imagine / păpușă) pentru a arăta cum se spală corect dinții. Se insistă asupra ideii că dinții trebuie îngrijiți dimineața și seara și după consumul de alimente dulci, atunci când este posibil.

Copiii participă la jocul „Ce îl ajută pe dințișor?”, alegând dintre imagini acele obiecte și obiceiri care protejează dantura.

În etapa practică, fiecare copil mimează periajul pe ritmul unei poezii sau al unui cântecel scurt.

Valență educativă: activitatea dezvoltă deprinderi de igienă orală și responsabilizează copilul în raport cu îngrijirea propriului corp.

⇒ SĂPTĂMÂNA a II-a – „Mănânc sănătos și fac mișcare”

„Farfuria sănătoasă”

Tip activitate: joc didactic matematic / activitate practică

Obiective:

- să recunoască alimente sănătoase și mai puțin sănătoase;
- să sorteze alimentele după criteriul „bun pentru corp / consum rar”;
- să realizeze o farfurie echilibrată.

Desfășurare: activitatea începe cu un coș surpriză care conține fructe, legume, lactate, apă, dar și imagini cu dulciuri sau snacks-uri. Copiii extrag pe rând un element și spun dacă îl consideră sănătos sau nu.

Prin jocul „Hrănim ursulețul voinic”, copiii așază în farfuria personajului doar alimentele potrivite pentru creștere și sănătate. Educatorea pune accent pe consumul de: fructe; legume; apă; lactate; mese regulate.

În partea practică, copiii realizează prin colaj „Farfuria mea sănătoasă”, lipind alimentele potrivite pe o farfurie de carton.

Valență educativă: activitatea susține dezvoltarea unor atitudini pozitive față de alimentația echilibrată și facilitează formarea primelor alegeri alimentare conștiente.

„Mișcarea mă face puternic”

Tip activitate: educație fizică / joc de mișcare

Obiective:

- să participe activ la jocuri motrice;
- să execute corect mișcări simple;
- să înțeleagă rolul mișcării în menținerea sănătății.

Desfășurare: activitatea se desfășoară sub forma unui parcurs aplicativ cu teme de sănătate: sărituri peste „pietrele energiei”; mers în echilibru pe „drumul sănătății”; aruncare la țintă cu mingi moi în „coșul vitaminelor”; transport de fructe dintr-un coș în altul.

Se introduc pauze scurte de respirație și relaxare. Copiii sunt încurajați să observe cum corpul devine mai activ după mișcare.

La final, se discută: „De ce este bine să alergăm, să sărim, să ne jucăm afară?”

Valență educativă: activitatea consolidează ideea că mișcarea zilnică este necesară pentru dezvoltarea armonioasă a organismului și pentru starea de bine.

Activitate finală / produsul proiectului

„Târgul sănătății – Să cresc mare și voinic!”

La finalul celor două săptămâni, copiii participă la o activitate de sinteză sub forma unui mini-eveniment tematic. Sunt organizate mai multe centre de interes:

Colțul igienei – recunoașterea obiectelor de îngrijire;

Colțul alimentației sănătoase – sortare de alimente;

Colțul mișcării – traseu motric;

Colțul apei și al vitaminelor – joc de asociere.

**Modalități de evaluare :** Evaluarea s-a realizat: inițial, prin discuții și observarea cunoștințelor anterioare ale copiilor; formativ, pe parcursul activităților, prin observarea participării, a răspunsurilor și a comportamentelor practice; final, prin activitatea de sinteză și prin produsele realizate.

**Instrumente de evaluare:** observația sistematică; conversația; jocul didactic, analiza produselor activității; aprecieri verbale și recompense simbolice.

Implicarea familiei: un rol important în reușita proiectului l-a avut colaborarea cu familia. Părinții au fost încurajați: să discute acasă despre obiceiuri sănătoase; să pregătească gustări echilibrate; să sprijine copilul în respectarea rutinei de igienă; să participe prin trimiterea de materiale (fructe, legume, imagini, ambalaje curate, obiecte tematice).

Această colaborare a contribuit la transferul învățării din mediul educațional în viața cotidiană a copilului.

#### INTEGRAREA RUTINELOR ȘI TRANZIȚIILOR

În spiritul Curriculumului pentru educație timpurie, educația pentru sănătate nu se rezumă la o singură activitate, ci se realizează permanent prin rutine și tranziții:

- ✓ spălătul pe mâini înainte de masă;
- ✓ folosirea corectă a șervețelului;
- ✓ postura corectă la masă;
- ✓ consumul de apă;
- ✓ aerisirea sălii;
- ✓ exerciții de înviorare;
- ✓ respectarea programului de odihnă;
- ✓ verbalizarea stării de bine / disconfortului.

În urma desfășurării activităților din cadrul temei „Să cresc mare și voinic”, s-au constatat următoarele rezultate: copiii au devenit mai atenți la igiena mâinilor; au identificat mai ușor alimentele sănătoase; au manifestat entuziasm față de jocurile de mișcare; au utilizat spontan expresii precum „mă spăl înainte de masă”, „apa e sănătoasă”, „fructele au vitamine”; au transferat în rutina zilnică comportamentele exersate.

S-a observat și o creștere a implicării părinților, în special în ceea ce privește gustările și susținerea activităților tematice.

## Concluzii

Proiectul tematic „Să cresc mare și voinic!” a reprezentat o experiență educațională relevantă și accesibilă pentru preșcolari, facilitând învățarea prin joc, experiment și activitate practică. Pe parcursul celor două săptămâni, copiii au manifestat interes crescut față de activitățile propuse, au participat activ și au demonstrat o mai bună înțelegere a comportamentelor favorabile sănătății.

Prin caracterul său interdisciplinar, proiectul a permis valorificarea conținuturilor din domeniul Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale, integrând totodată elemente de comunicare, cunoașterea mediului, activitate practică și joc motric. Rezultatele observate au evidențiat faptul că deprinderile de igienă, alegerile alimentare sănătoase și atitudinile pozitive față de mișcare pot fi formate eficient încă din perioada preșcolară, dacă sunt susținute prin activități atractive și prin colaborarea constantă dintre grădiniță și familie.

În concluzie, educația pentru sănătate în învățământul preșcolar constituie un demers esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, iar proiectele tematice de acest tip contribuie semnificativ la formarea unor comportamente durabile, cu impact benefic asupra stilului de viață viitor.

## Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale, Curriculum pentru educație timpurie, aprobat prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 4694/02.08.2019, București, 2019, p. 12-18 .
2. Cucoș, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014, p. 45-52 .
3. Dulamă, Maria Eliza, Didactică și pedagogie preșcolară, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2008, pp. 23-30.
4. Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, Editura Vanemonde, București, 2010, pp. 34-40.

## EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

*Profesor pentru educație timpurie Ciobanu Elena Monica*  
Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița  
*Profesor pentru educație timpurie Stănciulică Steluța*  
Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița

Educația pentru sănătate la preșcolari are un rol esențial în formarea unor obiceiuri sănătoase încă de la vârste fragede, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copilului pe plan fizic, psihic și social. Educația sanitară joacă un rol esențial în formarea deprinderilor de viață sănătoasă încă din primii ani de viață. Grădinița, ca prim cadru organizat de învățare, are responsabilitatea de a promova comportamente sănătoase și de a contribui la prevenirea îmbolnăvirilor. Deși nu face parte întotdeauna din curriculumul obligatoriu, aceasta este integrată sub forma proiectelor tematice sau a activităților opționale

### CE ESTE EDUCAȚIA SANITARĂ?

Educația sanitară este procesul prin care copiii sunt învățați, prin joc, povești și exemple, cum să-și protejeze sănătatea proprie și pe cea a celor din jur.

#### *Importanța educației sanitare la preșcolari:*

1. Formarea deprinderilor corecte de igienă: spălatul pe mâini, periajul dinților etc.
2. Prevenirea îmbolnăvirilor: reducerea riscului de boli contagioase în colectivitate.
3. Responsabilizarea copilului față de propria sănătate: alegeri sănătoase zilnice.
4. Promovarea unui stil de viață sănătos: alimentație echilibrată, hidratare, mișcare.
5. Sprijinirea dezvoltării emoționale și sociale: empatie, reguli, comportament prosocial.

#### *Pilonii principali ai proiectelor tematice realizate pe tema educației sanitare în grădiniță*

- **Igiena personală:** Învățarea tehnicilor corecte de spălare a mâinilor (înainte de masă, după folosirea toaletei, după joacă), utilizarea batistei, periajul dentar și îngrijirea corpului.
- **Alimentația sănătoasă:** Distincția între alimente "prietene" (fructe, legume) și cele mai puțin sănătoase, precum și importanța hidratării și a unui program de masă regulat.
- **Activitatea fizică și odihna:** Importanța mișcării în aer liber, a exercițiilor fizice de înviorare și a respectării orelor de somn pentru o creștere armonioasă.
- **Prevenția și siguranța:** Recunoașterea semnelor de boală, importanța vizitei la medic (fără teamă) și reguli de bază pentru evitarea accidentelor.

**Metode și resurse recomandate a fi folosite în proiectele tematice în grădinița:**

- **Activități practice:** Ateliere de gătit sănătos, demonstrații de spălat corect pe mâini sau simulări de consultații medicale prin joc de rol.
- **Resurse vizuale:** Planșe educative, fișe de lucru interactive și materiale
- **Povești și poezii:** Utilizarea literaturii pentru copii pentru a personifica microbii sau vitaminele, facilitând înțelegerea conceptelor abstracte.
- **Proiecte și parteneriate:** Implicarea părinților și a personalului medical (asistenta grădiniței) în proiecte precum „Să creștem mari și voinici”.

**Exemple de activități derulate pe parcursul proiectelor tematice:**

**IGIENA MĂINILOR (Inamicul Microbilor)**

- **Activitatea „Sclipiciul buclucaș”:** Pune puțin sclipici pe mâinile unui copil (aceștia sunt „microbii”). Arată-le cum se ia prin atingere pe jucării sau pe alți copii și cât de greu pleacă fără săpun.
- **Regula celor 20 de secunde:** Învăță-i să se spele pe mâini cât timp cântă de două ori „Mulți ani trăiască!” sau un cântecel scurt despre săpun.

**IGIENA ORALĂ (Zâmbetul Strălucitor)**

- **Experimentul cu oul:** Pune un ou (fiert tare) în oțet sau cola peste noapte pentru a vedea cum acizii atacă „smalțul”. Folosește periuța și pasta pentru a curăța coaja.
- **Sortarea alimentelor:** Desenează doi dinți mari – unul vesel și unul trist. Copiii trebuie să lipească poze cu fructe/legume pe dintele vesel și dulciuri pe cel trist.

**ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ (Farfuria Veselă)**

- **Curcubeul din farfurie:** Încurajează-i să mănânce fructe și legume de toate culorile. Cine are cele mai multe culori în pachetul de prânz primește o bulină.
- **Degustarea „pe nevăzute”:** Leagă-i la ochi și pune-i să ghicească fructe sau legume doar după miros sau gust.

**POSTURA ȘI MIȘCAREA**

- **Gimnastica de dimineață:** 5-10 minute de exerciții amuzante (mersul piticului, zborul fluturelui) pentru a trezi corpul.
- **Păpușa articulată:** Folosește o păpușă pentru a le arăta cum stă spatele corect când stăm pe scaun la activități.

ASPECTE DIN ACTIVITĂȚILE DERULATE LA CLASĂ PE PARCURSUL  
PROIECTLOR TEMATICE

Participarea la concursuri pe teme de  
sănătate



Alimentatie sanatoasă



Activități practice-învățăm să ne îngrijim



Bibliografie:

1. Crahay, M. (2009). Psihologia educației. Editura Polirom.
2. Verza, E., & Verza, M. (2000). Psihologia vârstelor. Editura Pro Humanitate.
3. Jigău, M. (2001). Educația timpurie și dezvoltarea copilului. Institutul de Științe ale Educației.
4. Ministerul Educației (2020). Curriculum pentru educație timpurie.
5. OMS (2018). Educația pentru sănătate în școli și grădinițe.
6. Montessori, M. (2005). Mentea absorbantă. Editura Vremea.

## PROIECT TEMATIC „FEERIE DE PRIMĂVARĂ”

*Profesor pentru educație timpurie Budașcu Georgiana*

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie Simion Marilena*

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

**TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „CÂND, CUM ȘI DE CE SE ÎNTÂMPLĂ?”**

**TEMA PROIECTULUI TEMATIC: „FEERIE DE PRIMĂVARĂ”**

**SCOPUL / SCOPURILE PROIECTULUI TEMATIC:**

- Dezvoltarea capacității de cunoaștere și înțelegere a mediului înconjurător, precum și stimularea curiozității pentru investigarea acestuia.
- Stimularea interesului copiilor pentru înțelegerea și păstrarea tradițiilor legate de sosirea primăverii (mărțișorul, 8 martie – Ziua femeii)

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

A1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare

A3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

A2. Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării

B1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate

B3. Conceptul de sine

B4. Autocontrol și expresivitate emoțională

C1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare

C2. Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)

C3. Activare și manifestare a potențialului creativ

D1. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute

E1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat

E2. Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat

E3. Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare

**COMPORTEMENTE VIZATE:**

- Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei;
- Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare;
- Își coordonează mișcărilor în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii;
- Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată;
- Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate;
- Își promovează imaginea de sine, prin manifestarea sa ca persoană unică, cu caracteristici specifice;
- Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat;
- Realizează sarcinile de lucru cu consecvență;
- Manifestă creativitate în activități diverse;
- Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative;
- Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă);
- Efectuează operații de seriare, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor;
- Rezolvă situații-problemă, pornind de la sortarea și reprezentarea unor date.

#### RESURSE:

- **Materiale:** albume, imagini, planșe, auxiliare, reviste, jetoane, puzzle, cărți de colorat și de povești, măștișoare, șnururi, ghem alb și roșu, ghiocei, inimioare, felicitări, diplome, joc de masă, fișe de lucru, coli, acuarele, pensule, șevalete, lipici, creioane colorate, plastilină, planșete, planșe povești, laptop, hârtie colorată, hârtie creponată, truse de construcții, set bucătărie, jucării de îmbinat, piese geometrice, cifre etc.
- **Umane:** preșcolarii grupei mari, Step by Step „Fluturașii Jucăuși”, educatoarele
- **Timp:** 5 săptămâni

**Metode și procedee:** conversația, observarea spontană și dirijată, conversația euristică și spontană, explicația, învățarea prin descoperire, metoda Brainstorming, metoda Cubul, problematizarea, demonstrația, jocul, exercițiul.

#### CENTRE DE INTERES DESCHISE ȘI MATERIALE puse la dispoziția copiilor:

ALFABETIZARE	ARTĂ	ȘTIINȚĂ
- Cărți de povești	- Coli	- Fișe de lucru
- Albume;	- Hârtie colorată	- Materiale din natură
- Imagini sugestive	- Lipici	- Lupe
- Fișe de lucru	- Creioane colorate	- Reviste
- Auxiliare	- Plastilină, planșete	- Enciclopedii
	- Acuarele, pensule	
	- Fișe	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cărți de colorat</li> <li>- Ghem alb și roșu</li> </ul>	
<p>MANIPULATIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fișe de lucru</li> <li>- Cifre</li> <li>- Puzzle</li> <li>- Jocul umbrelor</li> </ul>	<p>CONSTRUCȚII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuburi mici și mari din plastic, lemn</li> <li>- Piese Lego</li> <li>- Seturi de construcții</li> </ul>	<p>JOC DE ROL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set de bucătărie</li> <li>- Masă de călcat</li> <li>- Trusă medicală</li> </ul>

### INVENTAR DE PROBLEME

<i>Ce știu copiii despre tema investigată</i>	<i>Ce nu știu și vor să afle despre tema investigată</i>
<p>Înfloresc ghiociei; Oferim mărțișoare; Este ziua mamei.</p>	<p>Care este simbolul primăverii? Care este semnificația mărțișorului? Cum se poartă mărțișorul? Ce semnificație are ziua de 8 martie?</p>

### ARGUMENT

Natura ne anunță că primăvara a bătut la geam... Noi, cu mic cu mare, bucuroși, am deschis fereastra, iar atunci am primit mângâierea soarelui de primăvară... Apoi împreună am descoperit „vestitorii primăverii”, **când noi încercăm să găsim o temă pentru acest proiect.** Tema „Simbol al primăverii” îl provoacă pe copil să se implice afectiv și efectiv în realizarea sarcinilor, în căutarea și sortarea materialelor necesare, în culegerea de informații și curiozități referitoare la tema aleasă.

Proiectul se desfășoară pe parcursul a cinci săptămâni:

	Perioada	Subtemele proiectului tematic
Săptămâna 1	02-06.03.2026	Fir de mărțișor
Săptămâna 2	09-13.03.2026	Primăvară, bine ai venit!
Săptămâna 3	13-20.03.2026	Parfumul de primăvară
Săptămâna 4	23-27.03.2026	Primăvara în grădina de legume



### HARTA PROIECTULUI/DRECȚIILE DE DEZVOLTARE

## FIR DE MĂRȚIȘOR



## PRIMĂVARĂ, BINE AI VENIT!



## PARFUMUL DE PRIMĂVARĂ



## PRIMĂVARA ÎN GRĂDINA DE LEGUME



## *SCRISOARE CĂTRE PĂRINȚI*

**Dragi părinți,**

*Ca de fiecare dată, când poposește cu caleașca ei de frunze aurii pe aceste meleaguri, Zâna Toamna pictează cu mult talent în jurul nostru peisaje care ne încântă privirea. Multitudinea de culori, adierea ușoară a vântului, zborul lin al păsărilor călătoare sau plutirea prin aer a frunzelor asemeni unor bărcuțe pe apă, nu au trecut neobservate și de către preșcolarii din grupa mare „Fluturașii Jucăuși”.*

*Fericirea care sclipa în ochii lor la vederea acestor frumuseți, ne-a determinat să derulăm pe parcursul a cinci săptămâni proiectul tematic „Feerie de primăvară”. Prin desfășurarea acestui proiect dorim să le valorificăm și să le dezvoltăm creativitatea, dar și să le îmbogățim cunoștințele referitoare la anotimpul toamna. De aceea, vă rugăm să discutați cu copiii despre acest subiect, să le dați informații corecte, pe care să le împărtășească și celorlalți copii din grupă și să ne sprijiniți cu diverse materiale.*

*Vă mulțumim pentru înțelegere și ajutor!*

*Cu mult respect,*

***Educatorele și copiii grupei Mare „Fluturașii Jucăuși”***

**EVALUAREA PROIECTULUI:**

- Organizarea de expoziții cu lucrările copiilor;
- Portofoliile prescolarilor;

**BIBLIOGRAFIE**

- ◆ \*\*\* (2019), *Curriculum pentru educație timpurie*, MEN;
- ◆ \*\*\* (2019), *Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculum pentru educație timpurie*;
- ◆ \*\*\* (2024), *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*;
- ◆ Silvia Dima, Daniela Pâclea, (1995)., *Veniți să ne jucăm, copii!- Antologie de jocuri didactice*, București, Editura Coresi.
- ◆ Ruiu G., Breben S., Gongea E. (2007). *Metode interactive de grup - ghid metodic pentru învățământul preșcolar*, Editura Arves;
- ◆ Poveste audio – Material Canva  
<https://www.canva.com/design/DAENyUJvcbc/PorHycASbTIDfDwnxAtLYA/watch>
- ◆ Gimnastica de înviorare: Material YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=LI8NAW5SXQ0>

## ***PROIECT TEMATIC “EU ȘI LUMEA MEA!”***

*Profesor pentru educație timpurie* **Poradici Naomi**

Grădinița cu program prelungit Niculești, județul Dâmbovița

GRUPA: MICĂ

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: “CINE SUNT/SUNTEM?”

TEMA PROIECTULUI: “EU ȘI LUMEA MEA!”

SUBTEMELE PROIECTULUI:

1. “Grădinița mea iubită”- 22.09-26.09.2025
2. “Familia mea”- 29.09-03.10.2025
3. “Emoțiile mele”- 6.10-10.10.2025
4. “Corpul uman” - 13.10-17.10
5. “Așa da, așa nu!”- 20.10-24.10.2025

PERIOADA: 5 SĂPTĂMÂNI

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- A.1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare
- A.2. Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării
- B.1. Interacțiune cu adulții și cu copiii de vârstă apropiată
- B.4. Autocontrol și expresivitate emoțională
- C.2. Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în învățare)
- C.3. Activare și manifestare a potențialului creativ
- D.1. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute
- D.2. Mesaje orale în diverse situații de comunicare
- E.1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat
- E.2. Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat

COMPORTAMENTE VIZATE:

- A.1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei
- A.1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare
- A.1.3. Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
- A.2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat

- A.2.3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii
- B 1.1. Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia
- B 1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată;
- B.4.1. Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese muzicale, texte literare, obiecte de artă, etc.
- C.2.1. Realizează sarcinile de lucru cu consecvență
- C.3.1. Manifestă creativitate în activități diverse
- C.3.2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative
- D.1.2. Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor, etc. (comunicare expresivă)
- D.2.1. Demonstrează capacitatea de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă)
- D.2.2. Respectă reguli de exprimare corectă, în diferite contexte de comunicare
- E.1.1. Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat
- E 2.4. Efectuează operații de seriare, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor.

#### RESURSE:

- UMANE: preșcolarii grupei, educatoarele, părinții preșcolarilor acestei grupe, personalul grădiniței.
- MATERIALE: cărți, pliante, puzzle, acuarele, pensule, creioane colorate, foi, cartoane colorate, plastilină, hârtie creponată, fișe de lucru, ustensile de bucătărie, piese lego, lipici, foarfece, nisip colorat/kinetic, jetoane.
- DE TIMP: 5 săptămâni

METODE ȘI PROCEDEE: jocul, observarea, memorizare, povestirea, exercițiul, învățarea prin descoperire, problematizarea, brainstorming, demonstrația, metoda cubului, lectură după imagini, experimentul, conversația etc.

DESCRIEREA PROIECTULUI: Copiii de vârstă preșcolară încep să conștientizeze treptat care este apartenența lor la grupurile mici - familia, grupurile de prieteni, vecini, dar și la grupurile mari, precum grădinița. Manifestă curiozitate față de familia lor, față de rolul fiecărui membru, atribuțiile, responsabilitățile fiecăruia în cadrul familiei și inițiază jocuri de rol, precum ”De-a familia/De-a mama/De-a tata etc”. Aceștia manifestă, totodată, o serie de

curiozități legate de propriul corp, devin dornici să-l descopere, exploreze, să afle cât mai multe despre acesta.

#### INVENTARUL DE PROBLEME

<b>Ce știi copiii despre tema investigată?</b>	<b>Ce nu știi și vor să afle despre tema investigată?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suntem oameni</li> <li>- Știm cum arătăm</li> <li>- Mergem la grădiniță</li> <li>- Avem nas, gură, ochi...</li> <li>- Trebuie să respectăm reguli de igienă personală pentru a fi curați și sănătoși.</li> <li>- Avem părinți, frați, bunici.</li> <li>- Cum se denumesc emoțiile</li> <li>- Ce comportamente sunt negative și/sau pozitive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De ce creștem?</li> <li>- Care sunt organele de simț?</li> <li>- Care sunt părțile corpului omenesc?</li> <li>- Care sunt membrii familiei?</li> <li>- Ce rol are fiecare în familie?</li> <li>- Cine face parte din familia grădiniței?</li> <li>- Cum mă simt acum?</li> <li>- Ce reguli trebuie să respectăm în sala de grupă?</li> </ul>

#### CENTRE DE INTERES DESCHISE ȘI MATERIALE PUSE LA DISPOZIȚIA COPIILOR

<b>BIBLIOTECĂ</b>	<b>ARTĂ</b>	<b>ȘTIINȚĂ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- caiete de lucru</li> <li>- creioane;</li> <li>- carioci</li> <li>- fișe grafisme</li> <li>- cărți, reviste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-cartoane colorate</li> <li>-hârtie creponată</li> <li>-lipici</li> <li>-acuarele</li> <li>-pensule</li> <li>-plastilină</li> <li>-planșete</li> <li>-creioane colorate</li> <li>-foarfece</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-fișe de lucru</li> <li>-jetoane/planșe cu imagini</li> </ul>
<b>JOC DE ROL</b>	<b>JOC DE MASĂ</b>	<b>NISIP ȘI APĂ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-trusa doctorului</li> <li>-set de bucătărie</li> <li>-sorțuri</li> <li>-marionete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-puzzle-uri</li> <li>-jetoane</li> <li>-fișe de lucru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nisip kinetic</li> <li>-diverse forme</li> <li>-apă</li> <li>-tavă suport</li> </ul>
<b>CONSTRUCȚII</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-piese lego</li> <li>-piese îmbinare</li> <li>-cuburi lemn/plastic</li> </ul>		

## SCRISOARE DE INTENȚIE

*STIMAȚI PĂRINȚI,*

*Grupa noastră derulează, în perioada 22.09-24.10.2025, un proiect cu tema "EU ȘI LUMEA MEA!". În cadrul acestuia, copiii vor discuta și vor învăța despre tot ceea ce este legat de următoarele subiecte:*

1. *"Grădinița mea iubită"- 22.09-26.09.2025*
2. *"Familia mea"- 29.09-03.10.2025*
3. *"Emoțiile mele"- 6.10-10.10.2025*
4. *"Corpul uman" - 13.10-17.10*
5. *"Așa da, așa nu!"- 20.10-24.10.2025*

*Datorită fascinației copiilor față de tot ceea ce îi înconjoară, m-am gândit ca în perioada următoare să discutăm despre grădiniță, familie, corpul uman și localitatea noastră. Doresc să ajut fiecare copil să se descopere pe sine, corpul uman, să înțeleagă apartenența acestuia la anumite grupuri, să conștientizeze importanța pe care o are familia, din ce este formată, ce rol are fiecare membru, reguli de respectat în familie și să le dezvoltăm, dar și înțeleagă ce înseamnă apartenența la o familie și la o comunitate. Pentru a putea duce la bun sfârșit acest proiect, vă rog să discutați cu copiii despre aceste subiecte, să le dați informații corecte, pe care să le împărtășească și celorlalți copii din grupă și să ne sprijiniți cu diverse materiale: cărți cu imagini despre corpul uman, povești despre familie, reviste, imagini, fotografii, postere sau alte materiale și informații care credeți că ne-ar fi de ajutor și le-ar plăcea și copiilor dumneavoastră pentru satisfacerea curiozității și îmbogățirea experienței acestora.*

*Contez pe susținerea dumneavoastră și așteptăm materialele, ideile și sugestiile ce au legătură cu tema.*

*Vă mulțumesc pentru înțelegere și cooperare!*

*Copiii și educatoarea grupei*

## HARTA PROIECTULUI



TEMA ANUALĂ DE STUDIU: "CINE SUNT/SUNTEM?"

SUBTEMA: „GRĂDINIȚA MEA IUBITĂ”

ZIUA	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	
LUNI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bun-venit la grădiniță!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bună dimineața, dragă grădiniță! – cântec
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de rol</b></li> <li>• <b>Nisip și apă</b></li> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Joc de atenție</b></li> <li>• <b>Joc liber</b></li> </ul>	Drumul spre grădiniță Trasez linii în nisip Cu ce am venit la grădiniță? Deschide urechea bine!
	<b>ADE</b>	DOS (Educație pentru societate – convorbire): Ne întâlnim din nou! DEC (Activități artistico-plastice –modelaj): Cum mă simt în prima zi de grădiniță?
MARȚI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, dragă grădiniță!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Dacă vessel se trăiește
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de masă</b></li> </ul>	Activități la grădiniță – puzzle

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artă</li> <li>• Construcții</li> <li>• Jocuri în aer liber</li> <li>• Joc pe tabla inteligentă</li> </ul>	<p>Creioane colorate-modelaj Grădinița mea</p>
	ADE	DȘ (Cunoașterea mediului – joc didactic, metoda Cubul): La grădiniță
MIERCURI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întâlnirea de dimineață</li> <li>• Rutine</li> <li>• Tranziții</li> </ul>	<p>Bună dimineața, dragi prieteni!</p> <p>Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Fuga la jucărie!</p>
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joc de rol</li> <li>• Nisip și apă</li> <li>• Bibliotecă</li> <li>• Joc de mișcare</li> <li>• Jocuri în aer liber</li> </ul>	<p>De-a educatoarea Drumul spre grădiniță Eric e gata de grădiniță-elemente grafice Scaunelele muzicale</p>
	ADE	<p>DEC (Educație muzicală – recapitulare cântec): Camera cu jucării DPM (evaluare alergare spre diferite direcții cu porniri și opriri la semnal – joc de mișcare): Prietenii jucăriilor</p>
JOI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întâlnirea de dimineață</li> <li>• Rutine</li> <li>• Tranziții</li> </ul>	<p>Bună dimineața, dragă grădiniță!</p> <p>Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Am crescut</p>
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcții</li> <li>• Nisip și apă</li> <li>• Joc de rol</li> <li>• Jocuri în aer liber</li> <li>• Joc liber</li> </ul>	<p>Clasa mea-construcții cu piese lego Cu ce literă începe numele meu? – trasare în nisip De-a grădinița Când ne jucăm suntem răbdători</p>
	ADE	DȘ (Matematică – joc didactic): Îmi amintesc din grupa mică
VINERI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întâlnirea de dimineață</li> <li>• Rutine</li> <li>• Tranziții</li> </ul>	<p>Vacanța a trecut, grădinița a-nceput!</p> <p>Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bat din palme</p>
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Știință</li> <li>• Joc de masă</li> </ul>	<p>Activitate matematică-fișă de lucru Cum a fost la mare? – joc de memorie</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Jocuri pe table inteligente</b></li> <li>• <b>Joc distractiv</b></li> </ul>	Grădinița mea Jocuri din vacanța de vară
	<b>ADE</b>	DLC (lectură după imagini): Eric începe grădinița

*TEMA ANUALĂ DE STUDIU: “CINE SUNT/SUNTEM?”*

*SUBTEMA: „FAMILIA MEA”*

<b>ZIUA</b>	<b>ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</b>	
<b>LUNI</b>	<b>ADP :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, dragă grădiniță! Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bat din palme
	<b>ALA :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Știință</b></li> </ul>	Familia mea – colorare Ramă pentru tabloul familiei – cuburi Familia mea – fișe de lucru pentru grupa mică
	<b>ADE</b>	DȘ (Cunoașterea mediului – Observare): Membrii familiei
<b>MARȚI</b>	<b>ADP :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii! Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Spre centrele de interes
	<b>ALA :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Joc de rol</b></li> <li>• <b>Biblioteca</b></li> </ul>	Casa bunicilor – cuburi de lemn În vizită la bunica Gogoșile bunicii – Punctul – exerciții grafice
	<b>ADE</b>	ADE – DLC (Educarea limbajului – Joc exercițiu) Ghici cine este? – Familia mea DEC – activitate artistico-plastică – Copacul familiei
<b>MIERCURI</b>	<b>ADP :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, dragi copii! „Îmi iubesc mult părinții pentru că...” Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Dacă vesel se trăiește
	<b>ALA :</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de masă</b></li> <li>• <b>Biblioteca</b></li> <li>• <b>Jocuri în aer liber</b></li> </ul>	Familia – puzzle Albumul familiei – broșură Drumul spre mama
	<b>ADE</b>	DEC – desenarea jucăriei preferate, încercuirea membrilor din familie

JOI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii! „Suntem o familie fericită pentru că...” – discuție liberă Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Ascultă ce spun!
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Știință</b></li> <li>• <b>Joc de masă</b></li> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Joc de rol</b></li> <li>• <b>Jocuri pe tabla inteligentă</b></li> </ul>	Activități în familie – observare Familia mea – activitate senzorială Familia mea – marionete Roata familiei
	<b>ADE</b>	DPM (Consolidarea deprinderilor motrice învățate anterior: Mers în direcții diferite, cu pornire și oprire la semnal) Exerciții de mers: Mergem spre mama
VINERI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, familia fluturașilor! „Și noi suntem o familie” Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bat din palme
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Joc de masă</b></li> </ul>	Casa familiei mele – activitate practică Casa familiei mele – cuburi de lemn Casa familiei mele – tangram
	<b>ADE</b>	DȘ – Joc Worwall – Membrii din familia mea

*TEMA ANUALĂ DE STUDIU: “CINE SUNT/SUNTEM?”*

*SUBTEMA: „EMOȚIILE MELE”*

ZIUA	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	
LUNI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, fetețe și băieți! Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. De la micul dejun spre întâlnirea de dimineață – poezie
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Joc liber</b></li> </ul>	„Inimioara mea colorată” – colaj gurpă „Podul prieteniei și al emoțiilor” – figurine „Colțul emoțiilor”
	<b>ADE</b>	DLC – desen emoție – Cum mă simt azi?

<b>MARȚI</b>	<b>ADP :</b>	Bună dimineța, fetițe și băieți!
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineță</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun.  De la micul dejun spre întâlnirea de dimineță – poezie
	<b>ALA :</b>	„Balonul emoțiilor” – colaj „Turnul emoțiilor” – cuburi din lemn „Prinde emoția!”
	<b>ADE</b>	DLC – Povestea emoțiilor – povestire DȘ – Joc simbolic – cum mă simt astăzi?
<b>MIERCURI</b>	<b>ADP :</b>	Bună dimineța, fetițe și băieți!
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineță</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. De la micul dejun spre întâlnirea de dimineță – poezie
	<b>ALA :</b>	Desene în nisipul emoțiilor” – desenarea prin amprentare „Potrivește emoția!” „Teatrul păpușilor fericite și triste”
	<b>ADE</b>	DȘ – Ce emoții mă cuprind la grădiniță? DEC – Emoții – desenarea unei emoții pe chipul fetiței/băiețelului.
<b>JOI</b>	<b>ADP :</b>	Bună dimineța, fetițe și băieți!
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineță</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. De la micul dejun spre întâlnirea de dimineță – poezie
	<b>ALA :</b>	„Orașul emoțiilor” – cuburi „Alegăm prin emoții” „Respirăm și ne liniștim”
	<b>ADE</b>	DȘ – Emoții în oglindă – exprimarea unei emoții în oglindă DLC – Povestea ursulețului trist – lectura educatoarei
<b>VINERI</b>	<b>ADP :</b>	Bună dimineța, fetițe și băieți!
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineță</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun.

		De la micul dejun spre întâlnirea de dimineață – poezie
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bibliotecă</b></li> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Joc de rol</b></li> </ul>	„Roata emoțiilor” – extragerea jetoanelor și denumirea acestora „Umbrela emoțiilor” – colaj „Doctorul emoțiilor”
	<b>ADE</b>	DS – Cutia emoțiilor – extragerea unor jetoane și mimarea emoției de pe jetonul extras.

*TEMA ANUALĂ DE STUDIU: “CINE SUNT/SUNTEM?”*

*SUBTEMA: „CORPUL UMAN”*

<b>ZIUA</b>	<b>ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</b>	
<b>LUNI</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Pică ploaia
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de masă</b></li> <li>• <b>Artă</b></li> <li>• <b>Joc liniștitor</b></li> </ul>	Scheletul omenesc – puzzle Corpul meu – dicționar – colorare Corpul nostru uman
	<b>ADE</b>	DLC – Memorizare – Mă îngrijesc DOS – Curățăm dințișorii
<b>MARȚI</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Dacă vesel se trăiește
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de masă</b></li> <li>• <b>Știință</b></li> <li>• <b>Construcții:</b></li> </ul>	Omul: Părțile corpului Scheletul uman 3D – observare Spitalul – cuburi de lemn
	<b>ADE</b>	DLC - Ce mâncăm pentru a ne menține coprul și dinții săsnătoși? (joc didactic) DS – Observare – corp uman
<b>MERCUR</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Dacă vesel se trăiește
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc de rol</b></li> <li>• <b>Joc de masă</b></li> </ul>	La doctor Scheletul uman – amprentare cu apă
	<b>ADE</b>	DEC – modelaj – creierul uman pe fișa support DȘ – observare schelet uman
<b>JOI</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. De la micul dejun spre întâlnirea de dimineață – poezie
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Nisip și apă</b></li> </ul>	Rafturi pentru prosoape – cuburi Urme de mânuțe prin nisip
	<b>ADE</b>	DEC – CHPUL MEU - lipire
<b>VINERI</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bat din palme
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biblioteca</b></li> <li>• <b>Știință</b></li> <li>• <b>Joc de masă:</b></li> </ul>	Obiecte de igienă personală – fișă cu elemente grafice Obiecte de igienă personală – labirint Obiecte de igienă personală – roata norocului ADP
	<b>ADE</b>	<b>DPM</b> (Deplasarea în mers pe diferite direcții cu diferite poziții de brațe – Joc distractiv) Picioarele merg, brațele se mișcă

*TEMA ANUALĂ DE STUDIU: “CINE SUNT/SUNTEM?”*

*SUBTEMA: „AȘA DA, AȘA NU”*

<b>ZIUA</b>	<b>ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</b>	
<b>LUNI</b>	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Pică ploaia
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Științe</b></li> <li>• <b>Construcții</b></li> </ul>	Sortează perechile de șosete – joc Uite-atât sunt de ascultător! – cuburi DP
	<b>ADE</b>	<b>ADE – DLC</b> (Educarea limbajului – Lectura

		educatoarei): <u>Bună dimineața și la revedere!</u> – poezie
MARTI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Fac așa și nu așa
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nisip și apă</b></li> <li>• <b>Știință</b></li> <li>• <b>Biblioteca</b></li> </ul>	Amprentele prieteniei Cum este vremea? – modelaj <u>Reguli la locul de joacă</u> – citire de imagini
	<b>ADE</b>	ADE – DEC (Activitate artistico-plastică – modelaj): Ne jucăm cu plastilina + DȘ (Cunoașterea mediului – Convorbire cu suport intuitiv): Cum ne îmbrăcăm în funcție de vreme?
MERCURI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Bună dimineața, la revedere!
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Biblioteca</b></li> </ul>	La alegere Cum ne comportăm cu persoanele străine? - vizionare
	<b>ADE</b>	ADE – DȘ (Activitate matematică – exerciții cu material individual) Multe sau puține degete am ridicat
JOI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Fac așa și nu așa
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biblioteca</b></li> <li>• <b>Artă</b></li> </ul>	Coșmarul lui Harold – lectura educatoarei Coșmarul lui Harold – desene de colorat
	<b>ADE</b>	ADE – DOS (Activitate practică – rupere) Bomboane pentru colegii mei + DEC (Educație muzicală): Grădinița – cântec
VINERI	<b>ADP :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Întâlnirea de dimineață</b></li> <li>• <b>Rutine</b></li> <li>• <b>Tranziții</b></li> </ul>	Bună dimineața, copii!  Primirea copiilor. Salutul. Calendarul naturii. Micul dejun. Împreună ni lucrăm și reguli ascultăm
	<b>ALA :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcții</b></li> <li>• <b>Știință</b></li> <li>• <b>Artă</b></li> </ul>	Casa prieteniei – cuburi Așa da, așa nu! – joc de sortare Mâna mea de ajutor – pictură

	<b>ADE</b>	ADE – DPM (Educație fizică – Joc distractiv): După conducător
--	------------	---

## **EVENIMENT DE ÎNCHEIERE**

### **EVALUARE**

- a. **Secvențială:** - probe orale: observarea curentă, evidențierea aspectelor legate de temă, ghicitori, convorbire, interviul, verificarea, jocul didactic, investigația, problematizarea.  
 - probe scrise: fișe
- b. **Finală:** - expoziție de artă plastică: “LUCRĂRIILE NOASTRE”.

### **BIBLIOGRAFIE:**

- ⇒ Curriculum pentru educație timpurie”, 2019, Ministerul Educației Naționale, anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.
- ⇒ Sinteze de pedagogie învățământ preșcolar de Ion Albulescu și Horațiu Catalano, editura DPH, anul 2019.
- ⇒ Piramida cunoașterii, repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar de Lolica Tătaru, Adina Glava și Olga Chiș, editura Diamant, anul 2014.
- ⇒ “Planificarea și proiectarea activităților în conformitate cu prevederile Curriculumului pentru Educație Timpurie- 5-6 ani”, editura TREND.

## **PROIECT TEMATIC** **„PRIETENII SĂNĂTĂȚII”**

*Profesor pentru educație timpurie* **Ghigheană Elena-Claudia**  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște  
*Educatoare* **Cănuță Alexandra-Georgiana**  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**TEMA ANUALĂ DE STUDIU:** Cine sunt/suntem?

**TEMA PROIECTULUI:** „Prietenii sănătății”

**SUBTEMELE PROIECTULUI:**

1. *“Vreau să fiu sănătos!”*
2. *“Mănânc sănătos să cresc voios!”*

**GRUPA:** MARE C Step By Step

**NIVEL:** II (5-6 ani)

**PERIOADA:** 2 săptămâni

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

- A.1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;
- A.2. Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;
- A.3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală;
- B.2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității;
- C.1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
- D.2. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- E.1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat;

**COMPORTAMENTE VIZATE:**

- A.1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei;
- A.2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat.
- A.3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- A.3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale;
- B. 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate;
- C.1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi;
- D. 2.1. Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă);
- D. 2.3. Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului;
- E. 1.1. Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat.

**RESURSE:**

- **UMANE:** preșcolarii, cadrele didactice, părinții, personalul grădiniței.
- **MATERIALE:** tablă interactivă, laptop, imagini, planșe tematice, jetoane (alimente sănătoase/nesănătoase, obiecte de igienă personală, corpul uman), cărți despre alimente

sănătoase, puzzle, creioane colorate, carioci, coli colorate, cuburi, lupe, atlase anatomie etc.

- **DE TIMP:** 2 săptămâni

**METODE ȘI PROCEDEE:** conversația euristică și spontană, observarea spontană și dirijată, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul, povestirea, învățarea prin descoperire, metoda RAI, diagrama Venn, metoda diamantului.

### DESCRIEREA PROIECTULUI:

Încă din perioada preșcolarității, copiii trebuie stimulați să aibă un stil de viață sănătos și să conștientizeze importanța acestuia în viața omului. La vârstă preșcolară, copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează obiceiuri alimentare și dezvoltă o rutină. Copiii preșcolari sunt dornici să afle informații noi legate de corpul uman, un stil de viață sănătos, de aceea prin intermediul acestui proiect tematic urmărim dezvoltarea unor comportamente pozitive legate de sănătate, stimulând în același timp limbajul, creativitatea și spiritul de cooperare. Activitățile sunt centrate pe experiențe concrete, ușor de înțeles și aplicat în viața de zi cu zi. Prin joc, povești, activități practice și discuții, copiii vor descoperi importanța igienei personale, alimentației sănătoase, mișcării și odihnei.

Proiectul se desfășoară pe o perioadă de 2 săptămâni și are ca scop îmbogățirea cunoștințelor în legătură cu stilul de viață sănătos. Preșcolarii vor lua parte la experiențe de învățare noi care vor ajuta la fixarea unor obiceiuri sănătoase, respectarea unor rutine pentru o viață echilibrată și armonioasă.

### SCOPUL PROIECTULUI TEMATIC:

- ✓ Formarea unor atitudini pozitive față de propria sănătate, prin conștientizarea importanței alegerilor zilnice legate de alimentație și îngrijirea corpului.
- ✓ Dezvoltarea interesului copiilor pentru un stil de viață sănătos, prin implicarea acestora în activități care promovează igiena, mișcarea, odihna și starea de bine.

### INVENTARUL DE PROBLEME

Ce știu copiii despre tema investigată?	Ce nu știu și vor să afle despre tema investigată?
❖ Suntem fete și băieți.	➤ De ce creștem ?

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trebuie să respectăm regulile de igienă personală pentru a fi curați, sănătoși.</li> <li>❖ Fructele și legumele sunt sănătoase pentru corp.</li> <li>❖ Corpul nostru este alcătuit din cap, trunchi, mâini și picioare.</li> <li>❖ Avem organe de simț: ochi, nas, gură.</li> <li>❖ Sportul înseamnă sănătate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ce funcție are fiecare organ al corpului ?</li> <li>➤ Ce înseamnă să ai o viață sănătoasă ?</li> <li>➤ Ce vitamine conțin fructele și legumele ?</li> <li>➤ Ce trebuie să facem înainte să consumăm fructe și legume ?</li> <li>➤ Care sunt alimentele sănătoase și nesănătoase ?</li> <li>➤ De ce vitamine are nevoie corpul pentru a se dezvolta ?</li> <li>➤ De ce trebuie să ne îngrijim zilnic ?</li> <li>➤ Cum ne îngrijim ?</li> <li>➤ De ce trebuie să limităm consumul de dulciuri ?</li> <li>➤ Ce se întâmplă dacă nu facem sport ?</li> </ul>
--	---

#### CENTRE DE INTERES DESCHISE ȘI MATERIALE PUSE LA DISPOZIȚIA COPIILOR

ALFABETIZARE	ARTĂ	ȘTIINȚĂ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cărți</li> <li>- creioane</li> <li>- carioci</li> <li>- fișe grafisme</li> <li>- fișe de lucru</li> <li>- coli A4</li> <li>- cartonașe litere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-coli colorate</li> <li>-coli albe</li> <li>-hârtie creponată</li> <li>- acuarele</li> <li>- plastilină</li> <li>- obiecte din natură</li> <li>- pensule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jetoane</li> <li>- fructe, legume</li> <li>- atlase</li> <li>- lupe</li> <li>- fișe de lucru</li> </ul>
JOC DE ROL	MANIPULATIVE	NISIP ȘI APĂ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- șorțuri</li> <li>- elemente pentru joc de rol</li> <li>- costume</li> <li>- bani</li> <li>- periuțe de dinți</li> <li>- pastă de dinți</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-puzzle-uri</li> <li>- jocuri de manipulare</li> <li>- jetoane</li> <li>- fișe de lucru</li> <li>- tablă cu pioaneze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- apă</li> <li>- nisip kinetic</li> <li>- nisip</li> <li>- forme pentru nisip</li> <li>- paste colorate</li> </ul>
CONSTRUCȚII		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-cuburi</li> <li>- piese lego</li> <li>- machetă</li> <li>- cuburi de lemn, plastic</li> <li>- trusă mozaic</li> </ul>		

## INVENTAR DE ACTIVITĂȚI

Tema anuală de studiu: **Cine sunt/ suntem?**

Proiect tematic: **„Prietenii sănătății”**

Subtema: **„Vreau să fiu sănătos!”**

ZIUA/ DATA	ADP	ALA	ADE
<b>Luni</b>	- Întâlnirea de dimineață: „ <i>Eu și corpul meu</i> ”	- Alfabetizare: „ <i>Corpul</i> ”- semne grafice - Arte creative: „ <i>Acesta sunt eu!</i> ” (decupare, lipire) - Construcții: „ <i>Corpul meu</i> ”- piese leggo	- DȘ (domeniul științe)- Cunoașterea mediului: „ <i>Corpul meu</i> ”- observare - DEC (domeniul estetic și creativ)- Educație muzicală: „ <i>Cântecul familiei</i> ”- repetare cântec „ <i>Părțile corpului</i> ”- predare joc muzical
<b>Marti</b>	- Întâlnirea de dimineață: „ <i>Cum mă îngrijesc?</i> ”	- Joc de rol: „ <i>Spălăm păpușa</i> ” - Nisip și apă: „ <i>Obiecte de igienă în nisip</i> ”	- DȘ (domeniul științe)- Activitate matematică: „ <i>Așază în ordine</i> ” (crescător)- exercițiu cu material individual - DEC (domeniul estetic și creativ)- Activitate artistico-plastică: „ <i>Corpul meu</i> ”- modelaj
<b>Miercuri</b>	- Întâlnirea de dimineață: „ <i>Ca să fiu sănătos, eu...</i> ”	- Matematică: „ <i>Numără și potrivește</i> ” - Științe naturale: „ <i>Spune tot ce vezi la mine</i> ” - Joc de rol: „ <i>De-a doctorul</i> ” - Materiale de construcții: „ <i>Spitalul</i> ”	- DLC (domeniul limbă și comunicare)- Educarea limbajului: „ <i>Corpul meu</i> ”- memorizare - DPM (domeniul psihomotric)- Educație fizică: „ <i>Răspunde la comandă</i> ” (joc de mișcare)- deplasare în mers spre diferite direcții cu diferite poziții de brațe (calitate motrică- îndemânarea)
<b>Joi</b>	- Întâlnirea de dimineață: „ <i>De ce trebuie să ne spălăm pe dinți?</i> ”	- Alfabetizare: „ <i>Igiena dentară</i> ”- citire de imagini - Arte creative: „ <i>Dințișorul</i> ”- lipire - Nisip și apă: „ <i>Dințișorii în nisip</i> ”	- DȘ (domeniul științe)- Activitate matematică: „ <i>Lung sau scurt?</i> ”- joc didactic - DOS (domeniul om și societate)- Educație pentru societate: „ <i>Cum ne îngrijim dinții?</i> ”

<b>Vineri</b>	- Întâlnirea de dimineață: „Vitamine, vitamine, de la cine?”	- Științe naturale: „Alimente sănătoase/ nesănătoase” (sortare) - Joc de rol: „Facem mâncare sănătoasă” - Materiale de construcție: „Coș cu alimente sănătoase” (îmbinare, suprapunere)	- DLC (domeniul limbă și comunicare)- Educarea limbajului: „Ce întrebi și ce răspunzi?” - DOS (domeniul om și societate)- Activitate practică: „Farfuria alimentelor sănătoase” (decupare, lipire)
---------------	---	--	---

Tema anuală de studiu: **Cine sunt/ suntem?**

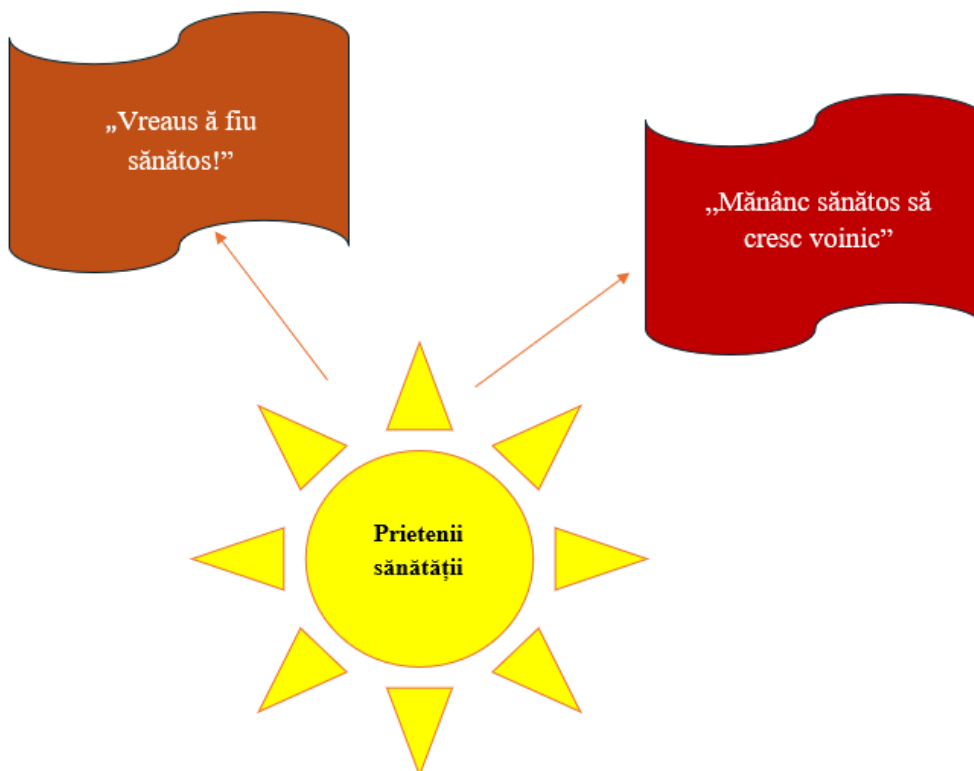
Proiect tematic: **„Prietenii sănătății”**

Subtema: „Mănânc sănătos să cresc voinic”

<b>ZIUA/ DATA</b>	<b>ADP</b>	<b>ALA</b>	<b>ADE</b>
<b>Luni</b>	- Întâlnirea de dimineață: „De unde provin vitaminele?”	- Alfabetizare: „Vitamine”- semne grafice - Manipulative: „Fructe”- puzzle - Științe: „De unde provin vitaminele?”- filmuleț educativ	- DȘ (domeniul științe)- Cunoașterea mediului: „Vitaminele- de unde provin?”- lectură după imagini - DEC (domeniul estetic și creativ)- Educație muzicală: „Fructele ne dau vitaminele”- cântec Audiție muzicală: cântece despre alimente sănătoase
<b>Marti</b>	- Întâlnirea de dimineață: „Alimente sănătoase și alimente nesănătoase”	- Joc de rol: „Clubul morcovilor” - Arte creative: „Alimente sănătoase”- modelaj	- DȘ (domeniul științe)- Activitate matematică: „Ordonează după mărime” (crescător)- exercițiu cu material individual - DEC (domeniul estetic și creativ)- Activitate artistico-plastică: „Morcovul”-pictură
<b>Miercuri</b>	- Întâlnirea de dimineață: „Ce am mâncat la micul dejun?”	- Alfabetizare: „Ghici ghicitoarea mea” - Științe naturale: „Meniul meu sănătos”	- DLC (domeniul limbă și comunicare)- Educarea limbajului: „Ce știi despre...?”- joc didactic - DPM (domeniul psihomotric)- Educație fizică: “Mergi cum spun!” (joc de mișcare)- consolidare variante de mers(calitate motrică-îndemânarea)
<b>Joi</b>	- Întâlnirea de dimineață: „Cum mă mențin sănătos?”	-Materiale de construcție: „Lădițe pentru alimente”- suprapunere - Nisip și apă: „Alimente în nisip”	- DȘ (domeniul științe)- Activitate matematică: „Alimentele sănătoase”- joc didactic - DOS (domeniul om și societate)- Educație pentru societate:

			„Frigărui de fructe”- activitate practic-gospodărească
<b>Vineri</b>	- Întâlnirea de dimineață: „Fiecare masa este importantă!”	- Joc de rol: „De-a bucătării” - Alfabetizare: „Bucate alese”- citire de imagini	- DLC (domeniul limbă și comunicare)- Educarea limbajului: „Eu spun una, tu spui multe” - DOS (domeniul om și societate)- Activitate practică: „Farfuria perfectă” (decupare, lipire)

#### HARTA PROIECTULUI



#### EVALUARE

- Secvențială:** - probe orale: observarea curentă, evidențierea aspectelor legate de temă, convorbire, verificarea, turul galeriei, jocul didactic, investigația, problematizarea,  
- probe scrise: fișe
- Finală:** - expoziție de artă plastică: „LUCRĂRIILE NOASTRE”

## BIBLIOGRAFIE

- ⇒ Curriculum pentru educație timpurie, 2019, Ministerul Educației Naționale, anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019;
- ⇒ Albulescu I. și Catalano H., Sinteze de pedagogie învățământ preșcolar , editura DPH, București, anul 2019
- ⇒ Tătaru L., Glava A. și Chiș O., Piramida cunoașterii, repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar, editura Diamant, Pitești, anul 2014
- ⇒ Gogoncea C., “Planificarea și proiectarea activităților în conformitate cu prevederile Curriculumului pentru Educație Timpurie- 5-6 ani”, editura TREND, 2021

## PROIECT TEMATIC

### „Sănătos și voinic!”

*Profesor pentru educație timpurie Zamfirescu-Drăguț Georgiana Larisa*  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

Durata: 2 săptămâni

Grupa: Mare (5–6 ani)

### SCOPUL PROIECTULUI

Dezvoltarea comportamentelor sănătoase privind igiena personală, alimentația, mișcarea și menținerea sănătății fizice și emoționale.

### OBIECTIVE GENERALE

- Formarea deprinderilor de igienă personală.
- Înțelegerea importanței alimentației sănătoase.
- Dezvoltarea motricității grosiere și fine.
- Conștientizarea rolului mișcării pentru sănătate.
- Dezvoltarea autonomiei în îngrijirea personală.

### OBIECTIVE OPERAȚIONALE

Copiii vor fi capabili:

- să identifice reguli de igienă (spălat pe mâini, dinți etc.);

- să recunoască alimente sănătoase și cele nesănătoase;
- să execute corect exerciții fizice simple;
- să descrie părți ale corpului și rolul acestora;
- să manifeste comportamente de grijă față de propriul corp.

### **PLANIFICARE PE SĂPTĂMÂNI**

*Săptămâna 1: „Corpul meu și igiena”*

#### **Subteme:**

- „Corpul meu – cum funcționează?”
- „Igiena personală zilnică”
- „Prietenii curățeniei”

#### **Activități:**

- Jocuri de recunoaștere a părților corpului
- Demonstrații: spălat corect pe mâini și pe dinți
- Povestiri tematice
- Activități artistice (desen: „Eu la baie”)
- Jocuri de rol: „La doctor”

*Săptămâna 2: „Mișcare și alimentație sănătoasă”*

#### **Subteme:**

- „Ce mâncăm ca să fim sănătoși?”
- „Sportul – prietenul nostru”
- „Stil de viață sănătos”

#### **Activități:**

- Clasificarea alimentelor (sănătoase/nesănătoase)
- Jocuri de mișcare în aer liber
- Gimnastică de înviorare
- Realizarea unui „meniu sănătos”
- Concurs: „Cine știe mai multe despre sănătate?”

### **DOMENII DE DEZVOLTARE VIZATE**

- Dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală
- Dezvoltare socio-emoțională
- Dezvoltarea limbajului și comunicării
- Dezvoltare cognitivă

- Capacități și atitudini în învățare

### **CENTRE DE INTERES**

- Joc de rol: „Cabinet medical”
- Artă: colaje cu alimente sănătoase
- Bibliotecă: cărți despre corp și sănătate
- Construcții: „Sala de sport”
- Știință: experimente simple (ex: „microbii invizibili”)

### **RESURSE MATERIALE**

- Planșe cu corpul uman
- Produse de igienă (periuță, săpun etc.)
- Imagini cu alimente
- Echipamente sportive ușoare
- Fișe de lucru

### **IMPLICAREA PĂRINȚILOR**

- Discuții despre rutina zilnică acasă
- Pregătirea unui mic dejun sănătos împreună
- Trimiterea de materiale (imagini, reviste)
- Participare la „Ziua sănătății”

### **EVALUARE**

- Observarea comportamentului zilnic
- Răspunsuri la întrebări
- Produse realizate (desene, colaje)
- Jocuri de verificare a cunoștințelor

**PROIECT TEMATIC**  
**„TRĂIESC SĂNĂTOS, CRESC FRUMOS!”**

Profesor pentru educație timpurie **Rusu Diana Maria**  
Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște

**GRUPA:** Mare

**AN ȘCOLAR:** 2025–2026

**TEMA ANUALĂ DE STUDIU:** „CINE SUNT, SUNTEM?”

**NIVEL:** II

**DURATA:** 4 săptămâni

**LOC DE DESFĂȘURARE:**

- Sala de grupă
- Curtea grădiniței
- Cabinet medical
- Colțuri tematice amenajate în clasă (bibliotecă, joc de rol, știință)

**SUBTEMELE PROIECTULUI**

- „**Corpul meu**” – cunoașterea corpului și a funcțiilor acestuia
- „**Igiena – prietena mea**” – reguli de igienă personală
- „**Mănânc sănătos**” – alimentația echilibrată
- „**Mișcare și energie**” – importanța activității fizice
- „**Odihnă și relaxare**” – rolul somnului și al relaxării
- „**Mă protejez, rămân sănătos**” – prevenirea îmbolnăvirilor

**RESURSE UMANE:** Educatoare; copiii grupei mari; părinți/familie; personal medical (asistentă/medic școlar); invitați (opțional: nutriționist, antrenor sportiv).

**RESURSE MATERIALE:** Planșe și imagini cu corpul uman; materiale ilustrative (alimente, piramida alimentelor); truse de igienă (săpun, periuță, prosop etc.); jucării și accesorii pentru jocuri de rol (doctor, bucătar); fișe de lucru, coli, creioane colorate; echipamente sportive (mingi, cercuri, coarde); cărți și povești tematice.

**METODE ȘI PROCEDEE:** Conversația, explicația, demonstrația, observația, exercițiul, jocul didactic, învățarea prin descoperire, problematizarea, jocul de rol, brainstormingul.

**DESCRIEREA PROIECTULUI:**

Proiectul tematic se desfășoară pe o perioadă de 4 săptămâni și urmărește familiarizarea copiilor cu noțiuni de bază privind sănătatea și formarea unor deprinderi esențiale pentru un stil de viață sănătos.

Activitățile sunt variate și integrate, incluzând jocuri didactice, activități practice, experimente simple, povești, discuții și activități de mișcare. Copiii vor explora tema pornind de la propriile experiențe, vor învăța despre corpul lor, despre igienă, alimentație și importanța mișcării.

Se pune accent pe implicarea activă a copiilor, pe învățarea prin joc și pe aplicarea practică a cunoștințelor. De asemenea, colaborarea cu familia contribuie la consolidarea comportamentelor sănătoase în viața de zi cu zi.

Proiectul încurajează dezvoltarea globală a copilului (cognitivă, fizică, socio-emoțională) și formarea unor obiceiuri durabile.

**BIBLIOGRAFIE:**

- Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019.
- UNICEF, *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, 2008.
- \*\*\*, *Ghiduri metodice pentru aplicarea curriculumului preșcolar*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010.
- \*\*\*, *Supporturi de curs pentru educație pentru sănătate*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015.
- \*\*\*, *Culegeri de activități integrate pentru învățământul preșcolar*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2018.
- \*\*\*, *Literatură pentru copii cu tematică de sănătate și igienă*, Editura Aramis, București, 2016.
- \*\*\*, *Materiale online educaționale (platforme didactice)*, resurse digitale, 2024.

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

- Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării
- Autocontrol și expresivitate emoțională
- Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității
- Activare și manifestare a potențialului creativ

- Mesaje orale în diverse situații de comunicare
- Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat
- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare
- Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat

#### COMPORTAMENTE VIZATE:

- Explorează și utilizează texturi și suprafețe diferite când se joacă (nisip, apă, pluș, plastic, burete etc.)
- Își coordonează mișcările în funcție de stimuli vizuali, ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii;
- Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese muzicale, texte literare, obiecte de artă etc.;
- Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare;
- Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate;
- Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative;
- Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii;
- Asimilează unele elemente ale scrisului și folosește diferite modalități de comunicare grafică și orală pentru transmiterea unui mesaj
- Demonstrează familiarizarea cu conceptul de număr și cu numerația;
- Demonstrează familiarizarea cu informații despre mărime, formă, greutate, înălțime, lungime, volum;
- Efectuează operații de seriare, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor;
- Evidențiază caracteristicile unor obiecte localizate în spațiul înconjurător.

#### ARGUMENT:

Proiectul tematic „*Trăiesc sănătos, cresc frumos!*” se încadrează în domeniul educației pentru sănătate și răspunde nevoii copiilor de a înțelege, încă de la vârste timpurii, importanța unui stil de viață sănătos. În perioada preșcolară, copiii manifestă curiozitate față de propriul

corp, față de modul în care cresc și se dezvoltă, fiind momentul optim pentru formarea unor deprinderi corecte de igienă, alimentație și mișcare.

Prin acest proiect, copiii vor dobândi cunoștințe despre corpul uman, rolul alimentelor sănătoase, importanța activității fizice și a odihnei, precum și despre reguli de igienă personală. Activitățile propuse vor contribui la dezvoltarea autonomiei personale, a responsabilității față de propria sănătate și la formarea unor comportamente preventive.

Tema este accesibilă și atractivă pentru copii, deoarece pornește de la experiențele lor zilnice și valorifică situații concrete de viață. Prin metode interactive, jocuri și activități practice, copiii vor fi implicați activ în procesul de învățare, ceea ce va facilita înțelegerea și aplicarea cunoștințelor dobândite.

De asemenea, proiectul oferă oportunități de integrare a mai multor domenii de dezvoltare: limbaj, științe, educație fizică, dezvoltare personală și socială, contribuind astfel la formarea unei personalități armonioase. Implicarea familiei în susținerea obiceiurilor sănătoase completează demersul educativ început în grădiniță.

În concluzie, proiectul „*Trăiesc sănătos, cresc frumos!*” sprijină dezvoltarea globală a copilului și pune bazele unui stil de viață sănătos, esențial pentru o creștere armonioasă.

#### **SCOP:**

Dezvoltarea unor comportamente și atitudini pozitive față de sănătate, prin formarea și consolidarea deprinderilor de igienă personală, alimentație sănătoasă, mișcare și odihnă, necesare unei creșteri și dezvoltări armonioase.

#### **OBIECTIVE GENERALE:**

- Formarea unor deprinderi corecte de igienă personală și colectivă;
- Dezvoltarea interesului pentru menținerea sănătății proprii;
- Conștientizarea importanței alimentației sănătoase;
- Stimularea practicării activităților fizice zilnice;
- Dezvoltarea capacității de a adopta comportamente preventive pentru sănătate.

#### **OBIECTIVE SPECIFICE:**

Pe parcursul proiectului, copiii vor fi capabili:

- să identifice părțile principale ale corpului și rolul acestora;
- să descrie reguli de igienă personală (spălatul mâinilor, al dinților etc.);
- să recunoască alimente sănătoase și nesănătoase;

- să explice, la nivelul lor de înțelegere, importanța mișcării și a odihnei;
- să participe activ la jocuri de mișcare și activități fizice;
- să aplice în mod independent deprinderi de igienă în rutina zilnică;
- să manifeste atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos;
- să colaboreze cu colegii în activități practice legate de sănătate.

#### INVENTAR DE PROBLEME:

<i>CE ȘTIM?</i>	<i>CE DORIM SĂ AFLĂM?</i>
<input type="checkbox"/> Corpul are mai multe părți (cap, mâini, picioare etc.) <input type="checkbox"/> Trebuie să ne spălăm pe mâini și pe dinți <input type="checkbox"/> Unele alimente sunt „bune” pentru sănătate <input type="checkbox"/> Facem sport / ne jucăm pentru a fi puternici <input type="checkbox"/> Dormim pentru a ne odihni <input type="checkbox"/> Mergem la medic când suntem bolnavi	<input type="checkbox"/> Cum crește corpul nostru? <input type="checkbox"/> De ce trebuie să ne spălăm pe mâini atât de des? <input type="checkbox"/> Ce se întâmplă dacă nu ne spălăm pe dinți? <input type="checkbox"/> Care sunt cele mai sănătoase alimente? <input type="checkbox"/> De ce este important să facem mișcare? <input type="checkbox"/> Câte ore trebuie să dormim? <input type="checkbox"/> Cum ne protejăm de boli? <input type="checkbox"/> Ce face medicul și cum ne ajută?

#### CENTRE DE INTERES:

<i>BIBLIOTECA</i>	<i>ARTĂ</i>	<i>JOC DE ROL</i>
Cărți, reviste, albume, fișe de lucru	Acuarele, plastilină, hârtie colorată	Trusă doctor, bucătărie, costume
<i>CONSTRUCȚII</i>	<i>ȘTIINȚĂ</i>	<i>NISIP ȘI APĂ</i>
Cuburi, mozaic, tangram	Atlas, mulaje, jetoane	Forme, unelte, recipiente

#### EVENIMENT DE ÎNCHEIERE:

**Denumire:** „Festivalul sănătății – Sunt mic, dar voinic!”

La finalul proiectului tematic, se organizează un eveniment festiv în cadrul grădiniței, cu scopul de a valorifica cunoștințele și deprinderile dobândite de copii pe parcursul activităților.

#### SCRISOARE DE INTENȚIE

Dragi părinți,

*În perioada următoare, la grupa mare, vom desfășura proiectul tematic „Trăiesc sănătos, cresc frumos!”, din domeniul educației pentru sănătate.*

Acest proiect își propune să îi ajute pe copii să înțeleagă importanța unui stil de viață sănătos, prin formarea unor deprinderi corecte de igienă, alimentație echilibrată, mișcare și

odihnă. Activitățile vor fi adaptate vârstei lor și vor include jocuri, experimente simple, povești, activități practice și de mișcare.

Pe parcursul proiectului, vom aborda teme precum:

- cunoașterea corpului uman;
- regulile de igienă personală;
- alimentația sănătoasă;
- importanța mișcării și a odihnei;
- prevenirea îmbolnăvirilor.

Pentru reușita acestui demers educativ, vă rugăm să ne sprijiniți prin:

- discuții acasă despre obiceiuri sănătoase;
- oferirea unor exemple pozitive de comportament;
- trimiterea, atunci când este necesar, a unor materiale (imagini, reviste, ambalaje de alimente sănătoase, fructe pentru activități);
- implicarea, dacă este posibil, în activitățile propuse.

La finalul proiectului, vă invităm să participați la *evenimentul de încheiere* – „Festivalul sănătății”, unde copiii vor prezenta, cu entuziasm, ceea ce au învățat.

Vă mulțumim pentru colaborare și sprijin!



DATA/ ZIUA	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	
<b>ACTIVITATEA DE DIMINEAȚĂ</b>		
<b>LUNI</b>	<b>ADP:</b>	„Bună dimineața, dragi colegi!” – Primirea copiilor. Deprinderi specifice primirii copiilor.
	<b>ALA1:</b>	Joc liber <b>B:</b> Corpul meu (citire imagini cu copii, fete/ băieți) <b>Ș:</b> Organele de simț (observare mulaj)
	<b>ADP:</b>	<b>ÎD:</b> Imagini în oglindă Prezența, salutul, noutatea zilei, calendarul naturii <b>T:</b> De-a gimnaștii (joc de mișcare) <b>R:</b> Ne spălăm ori de câte ori este necesar
	<b>ADE:</b>	<b>DȘ:</b> Cunoașterea mediului: Recunoaște organul de simț și spune la ce folosește ! ( lectură după imagini)
	<b>ADP:</b>	<b>DOS:</b> Educație pentru societate: Haine potrivite (joc didactic)
	<b>ALA2:</b>	Masa - deprinderi igienico-sanitare și specifice servirii mesei
	<b>ADP:</b>	Podul de piatră (joc muzical)
<b>ADP:</b>	”Pe mâine, dragi copii!” – Deprinderi specifice plecării copiilor acasă	
<b>ACTIVITATEA DE DIMINEAȚĂ</b>		
<b>MARȚI</b>	<b>ADP:</b>	„Bună dimineața, dragi colegi!” – Primirea copiilor. Deprinderi specifice primirii copiilor.
	<b>ALA1:</b>	Joc liber <b>A:</b> Un băiat și o fetiță (tangram) <b>Ș:</b> Ce vreau să mai știu despre corpul meu? (discuții libere)
	<b>ADP:</b>	<b>ÎD:</b> Eu sunt fată/băiat, tu ești... Prezența, salutul, noutatea zilei, calendarul naturii <b>T:</b> Mima (deprinderi de igienă) <b>R:</b> Ne spălăm ori de câte ori este necesar
	<b>ADE:</b>	<b>AI</b> <b>DLC:</b> Educarea limbajului: <i>Sfatul mamei este bun</i> , Florin Iordăchescu (memorizare)
	<b>ADP:</b>	<b>DOS:</b> Activitate practică: Prosopul - confecționare
	<b>ALA2:</b>	Masa - deprinderi igienico-sanitare și specifice servirii mesei
	<b>ADP:</b>	Deschide urechea bine (joc distractive)
<b>ADP:</b>	„Pe mâine, dragi copii!” – Deprinderi specifice plecării copiilor acasă	
<b>ACTIVITATEA DE DIMINEAȚĂ</b>		
<b>MERCURI</b>	<b>ADP:</b>	„Bună dimineața, dragi colegi!” – Primirea copiilor. Deprinderi specifice primirii copiilor.
	<b>ALA1:</b>	Joc liber <b>B:</b> Pieptenul (exerciții grafice) <b>J.R:</b> De-a medicul stomatolog
	<b>ADP:</b>	<b>ÎD:</b> Cum mă îmbrac? (descrierea vestimentației de fete și băieți) Prezența, salutul, noutatea zilei, calendarul naturii

		<b>T:</b> În oglindă ne uităm <b>R:</b> Ne spălăm ori de câte ori este necesar
	<b>ADE:</b>	<b>AI</b>
		<b>DS:</b> Activitate matematică: Grupa fetelor și a băieților – activitate cu material individual <b>DEC:</b> Educație muzicală: Părțile corpului (învățare cântec); Bat din palme clap, clap, clap (joc cu text și cânt)
	<b>ADP:</b>	Masa - deprinderi igienico-sanitare și specifice servirii mesei
	<b>ALA2:</b>	Mim (joc de atenție)
	<b>ADP:</b>	„Pe mâine, dragi copii!” – Deprinderi specifice plecării copiilor acasă
<b>ACTIVITATEA DE DIMINEAȚĂ</b>		
<b>JOI</b>	<b>ADP:</b>	„Bună dimineața, dragi colegi!” – Primirea copiilor. Deprinderi specifice primirii copiilor.
	<b>ALA1:</b>	Joc liber <b>Ș:</b> Perișta de dinți și celelalte... (descriere obiecte de igienă personală) <b>A:</b> Palmele mele (trasare contur, colorare)
	<b>ADP:</b>	<b>ÎD:</b> Să cunoaștem părțile corpului uman Prezența, salutul, noutatea zilei, calendarul naturii <b>T:</b> Campionii (joc dinamic) <b>R:</b> Ne spălăm ori de câte ori este necesar
	<b>ADE:</b>	<b>DLC:</b> Alege ce îți trebuie pentru... (joc didactic)
	<b>ADP:</b>	<b>DEC:</b> Educație artistico-plastică: Corpul uman (modelaj) Masa - deprinderi igienico-sanitare și specifice servirii mesei
	<b>ALA2:</b>	Cine ajunge primul? (întrecere)
	<b>ADP:</b>	„Poftă bună, copii!” – Gustare. Deprinderi de autoservire
<b>ACTIVITATEA DE DIMINEAȚĂ</b>		
<b>VINERI</b>	<b>ADP:</b>	„Bună dimineața, dragi colegi!” – Primirea copiilor. Deprinderi specifice primirii copiilor.
	<b>ALA1:</b>	Joc liber <b>C:</b> Farmacia din cartier <b>JM:</b> Ce mă ajută să cresc (puzzle)
	<b>ADP:</b>	<b>ÎD:</b> Ce mi-a povestit medicul stomatolog? Prezența, salutul, noutatea zilei, calendarul naturii <b>T:</b> Mima (deprinderi de igienă a dinților) <b>R:</b> Ne spălăm ori de câte ori este necesar
	<b>ADE:</b>	<b>DOS:</b> Educație sanitară: Cum să ne protejăm corpul? – (Vizionare PPT)
		<b>DPM:</b> Educație fizică: Atenție, să nu greșiți! – joc dinamic (alergarea cu ocolire de obstacole)
	<b>ADP:</b>	Masă - deprinderi igienico-sanitare și specifice servirii mesei
	<b>ALA2:</b>	Carnavalul vitaminelor (euritmie)
<b>ADP:</b>	„Pe mâine, dragi copii!” – Deprinderi specifice plecării copiilor acasă	

**SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC – PROIECT TEMATIC- GRUPA MICĂ**

*Profesor pentru educație timpurie* **Moldovan Liliana**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie* **Sandu Mădălina**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

**1. Argument**

Educația pentru sănătate ocupă un loc important în cadrul educației timpurii, deoarece contribuie la formarea deprinderilor de bază necesare unei dezvoltări armonioase a copilului. În perioada preșcolară, copilul își formează treptat comportamente, atitudini și obișnuințe care, exersate constant în contexte semnificative, pot deveni repere stabile pentru viața de zi cu zi.

Din această perspectivă, grădinița are un rol esențial în cultivarea unor conduite sănătoase, prin activități adaptate particularităților de vârstă și prin experiențe concrete de învățare. Curriculumul pentru educația timpurie, aprobat prin Ordinul ministrului educației nr. 4694/02.08.2019, valorizează abordarea holistică a dezvoltării copilului și evidențiază importanța domeniului **Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale**, domeniu care susține formarea autonomiei personale, a deprinderilor de igienă, a conduitei preventive și a unui stil de viață echilibrat. În același timp, curriculumul promovează învățarea integrată, centrată pe copil, prin joc, explorare și experiență directă.

La vârsta de 3–4 ani, copiii învață predominant prin imitare, repetiție, participare activă și implicare emoțională. Noțiunile abstracte sunt mai greu accesibile, însă pot fi interiorizate cu ușurință atunci când sunt prezentate prin situații concrete, jocuri, rutine și experimente simple. De aceea, educația pentru sănătate nu trebuie redusă la transmiterea unor informații, ci trebuie transformată într-un demers practic, atractiv și repetitiv, care să îi ajute pe copii să înțeleagă de ce este important să se spele pe mâini, să consume alimente sănătoase, să facă mișcare și să respecte reguli simple de igienă.

Proiectul tematic „**Să cresc mare și voinic**” a fost conceput pentru grupa mică, pe durata unei săptămâni, pornind de la nevoia formării unor comportamente elementare de îngrijire personală și de menținere a sănătății. Tema este adecvată nivelului de vârstă și permite integrarea firească a mai multor domenii de dezvoltare, având ca nucleu domeniul **Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale**. Prin activitățile propuse, copiii sunt puși în situația de

a observa, de a verbaliza, de a exersa și de a aplica reguli simple legate de sănătate în contexte familiare și accesibile.

Proiectul urmărește nu doar acumularea unor cunoștințe despre sănătate, ci mai ales formarea unor deprinderi și atitudini pozitive. Astfel, copiii sunt sprijiniți să înțeleagă că sănătatea se păstrează prin comportamente zilnice: spălatul corect pe mâini, consumul de alimente sănătoase, mișcarea, odihna și respectarea unor rutine de igienă. Activitățile integrate, experiențiale și ludice contribuie la creșterea motivației pentru învățare și facilitează transferul achizițiilor în viața cotidiană.

În acest sens, proiectul tematic reprezintă un demers educațional valoros, deoarece răspunde nevoilor reale ale copiilor, respectă particularitățile psihopedagogice ale vârstei și se înscrie în cerințele actuale ale curriculumului pentru educația timpurie, având relevanță atât formativă, cât și practică.

## 2. Prezentarea proiectului tematic

**Denumirea proiectului:** „Să cresc mare și voinic”

**Tipul proiectului:** proiect tematic

**Durata:** 1 săptămână

**Nivel de vârstă:** preșcolari, grupa mică (3–4 ani)

**Tema anuală de studiu:** „Când, cum și de ce se întâmplă?”

**Forma de realizare:** activități integrate, jocuri, rutine, activități pe centre de interes

### 2.1. Domenii de dezvoltare vizate

Domeniul central al proiectului este **Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale**, însă, în spiritul abordării integrate, proiectul valorifică și alte domenii de dezvoltare, după cum urmează:

- Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale;
- Dezvoltarea socio-emoțională;
- Dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii;
- Dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii;
- Capacități și atitudini în învățare.

### 2.2. Dimensiuni ale dezvoltării vizate

În acord cu Curriculumul pentru educația timpurie, în cadrul proiectului sunt vizate următoarele dimensiuni ale dezvoltării:

- **Comportamente de igienă personală și de menținere a sănătății;**
- **Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;**
- **Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate;**

- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- Activare și manifestare a potențialului creativ;
- Curiozitate, interes și inițiativă în învățare.

### 2.3. Comportamente vizate

Prin activitățile proiectului se urmărește formarea și exersarea unor comportamente observabile, precum:

- respectă reguli simple de igienă personală;
- participă la rutine zilnice de îngrijire personală;
- recunoaște situații în care este necesară spălarea mâinilor;
- denumește, cu sprijin, obiecte și acțiuni legate de igienă;
- diferențiază alimente sănătoase de alimente mai puțin sănătoase;
- participă la jocuri de mișcare și exerciții motrice simple;
- cooperează cu colegii în activități de grup;
- manifestă interes pentru experimente și activități practice;
- transferă regulile învățate în situații concrete din viața de zi cu zi.

### 2.4. Scopul proiectului

Scopul proiectului îl constituie formarea și consolidarea unor deprinderi elementare de viață sănătoasă, prin implicarea copiilor în activități integrate, experiențiale și ludice, adaptate particularităților de vârstă.

### 2.5. Obiective generale ale proiectului

- dezvoltarea unor comportamente de igienă personală;
- formarea unor deprinderi simple de menținere a sănătății;
- stimularea interesului pentru alimentația sănătoasă;
- conștientizarea importanței mișcării pentru organism;
- dezvoltarea capacității de a respecta reguli și rutine;
- stimularea comunicării și a cooperării în contexte educaționale variate.

### 2.6. Resurse

**Resurse umane:** copii, cadrul didactic, părinți.

**Resurse materiale:** planșe, imagini sugestive, săpun lichid, prosop de hârtie, boluri transparente, apă, piper, fișe de lucru, fructe și legume-jucărie, imagini cu alimente, materiale pentru activități plastice, materiale sportive ușoare.

**Resurse de timp:** 1 săptămână.

**Resurse spațiale:** sala de grupă, centrele de interes, grupul sanitar, spațiul de mișcare.

## 2.7. Harta proiectului

Proiectul s-a desfășurat pe parcursul unei săptămâni, fiecare zi având o subtemă specifică:

### Ziua 1 – „Corpul meu are nevoie de grijă”

În prima zi, activitățile au urmărit familiarizarea copiilor cu propriul corp și cu ideea că trebuie să avem grijă de el. Copiii au denumit părți ale corpului, au participat la jocuri de mișcare și au realizat lucrări simple cu tema corpului omenesc.

### Ziua 2 – „Mâini curate, copii sănătoși”

Accentul a fost pus pe igiena mâinilor. Copiii au observat un experiment simplu despre „microbi”, au discutat despre momentele în care trebuie să ne spălăm pe mâini și au exersat pașii spălării corecte.

### Ziua 3 – „Mâncăm sănătos ca să creștem frumos”

Copiii au identificat alimente sănătoase, au sortat imagini, au participat la jocuri de rol și au discutat despre fructe, legume, apă și alimente benefice organismului.

### Ziua 4 – „Mișcarea ne face puternici”

Ziua a fost dedicată jocurilor motrice și exercițiilor fizice simple. Copiii au înțeles că mișcarea ajută corpul să fie sănătos și puternic.

### Ziua 5 – „Știu să am grijă de mine”

În ultima zi, activitățile au avut rol de consolidare și evaluare. Copiii au participat la jocuri recapitulative, au formulat reguli simple pentru sănătate și au realizat un poster colectiv.

## 2.8. Centre de interes valorificate în cadrul proiectului

Pentru respectarea principiului învățării active și pentru stimularea inițiativei copilului, în cadrul proiectului au fost organizate centre de interes, astfel:

- **La centrul Artă**, copiii au realizat lucrări tematice: amprente de mâini, fructe colorate, colaje și postere simple.
- **La centrul Joc de rol**, copiii au simulat situații de viață: „La medic”, „La baie”, „La magazinul cu fructe și legume”.
- **La centrul Știință**, au fost organizate experimente simple și activități de observare.
- **La centrul Construcții**, copiii au construit spații sugestive: cabinet medical, baie, bucătărie.
- **La centrul Bibliotecă**, au fost valorificate imagini, povești și discuții despre sănătate și igienă.

## 3. Activitate detaliată din cadrul proiectului

Pentru a ilustra modul concret în care proiectul tematic contribuie la formarea cunoștințelor și abilităților specifice educației pentru sănătate, prezentăm în continuare activitatea desfășurată în a doua zi a proiectului.

### **3.1. Denumirea activității**

„Mâini curate, copii sănătoși”

### **3.2. Tipul activității**

Activitate integrată, desfășurată în cadrul proiectului tematic.

### **3.3. Domeniul de dezvoltare dominant**

**Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale**

### **3.4. Domenii de dezvoltare asociate**

- Dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii;
- Dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii;
- Dezvoltarea socio-emoțională;
- Capacități și atitudini în învățare.

### **3.5. Dimensiuni ale dezvoltării vizate în activitate**

- Comportamente de igienă personală și de menținere a sănătății;
- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- Curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
- Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate.

### **3.6. Comportamente vizate în activitate**

- participă la rutine de igienă personală;
- respectă reguli simple de igienă;
- recunoaște momentele în care trebuie să se spele pe mâini;
- formulează răspunsuri scurte în situații de comunicare;
- observă și verbalizează, cu ajutor, efectele unui experiment simplu;
- cooperează cu colegii în activități comune.

### **3.7. Scopul activității**

Formarea deprinderii de spălare corectă a mâinilor și conștientizarea importanței acesteia pentru menținerea sănătății.

### **3.8. Obiective operaționale**

La finalul activității, copiii vor fi capabili:

- să identifice cel puțin trei situații în care este necesară spălarea mâinilor;
- să recunoască materialele necesare pentru igiena mâinilor;
- să observe efectul săpunului într-un experiment simplu;

- să denumească, cu sprijin, câteva etape ale spălării corecte a mâinilor;
- să execute, cu ajutor, pașii spălării corecte a mâinilor;
- să participe activ și cooperant la sarcinile propuse.

### 3.9. Strategii didactice

**Metode și procedee:** conversația, observația, explicația, demonstrația, exercițiul, experimentul, jocul didactic, aprecierea verbală.

**Mijloace de învățământ:** bol transparent, apă, piper măcinat, săpun lichid, șervețele/prosoape de hârtie, imagini sugestive, planșă cu etapele spălării mâinilor, ecusoane, materiale pentru centrul Artă.

**Forme de organizare:** frontal, pe grupuri mici, individual.

### 3.10. Desfășurarea activității

#### a) Moment organizatoric

Se asigură condițiile necesare desfășurării activității: aerisirea sălii, pregătirea materialelor și organizarea copiilor într-un semicerc, astfel încât fiecare copil să poată observa experimentul și demonstrația.

#### b) Captarea atenției

Cadrul didactic aduce în fața copiilor o păpușă sau un personaj îndrăgit, care se plânge că „microbii s-au lipit de mânuțele lui” și nu știe cum să îi alunge. Se poartă o scurtă conversație euristică pornind de la întrebări simple: „Ce facem când mâinile sunt murdare?”, „Cu ce ne spălăm pe mâini?”, „De ce este bine să avem mâinile curate?”.

Această secvență stârnește curiozitatea copiilor și creează motivația pentru implicarea în activitate.

#### c) Anunțarea temei și a obiectivelor pe înțelesul copiilor

Cadrul didactic anunță tema într-o formulare accesibilă: „Astăzi învățăm cum să ne spălăm corect pe mâini, ca să fim sănătoși și să alungăm microbii.”

#### d) Dirijarea învățării

Pentru a face accesibilă ideea existenței microbilor, cadrul didactic realizează un experiment simplu. Într-un bol transparent cu apă presară piper măcinat, explicând copiilor că acesta îi ajută să își imagineze microbii care ajung pe mâini atunci când ating obiecte murdare. Un copil este invitat să atingă apa cu degetul curat. Copiii observă că particulele de piper se lipesc de deget. Apoi, cadrul didactic pune săpun lichid pe degetul copilului și îl invită să atingă din nou apa. De această dată, copiii observă că piperul se îndepărtează. Pe baza observației, cadrul didactic formulează, împreună cu copiii, concluzia: **săpunul ajută la îndepărtarea „microbilor” de pe mâini.**

În continuare, se discută despre momentele în care trebuie să ne spălăm pe mâini: înainte de masă, după folosirea toaletei, după joaca afară, după ce atingem obiecte murdare, după ce tușim sau strănutăm, după contactul cu animale.

Cadrul didactic prezintă apoi, prin demonstrație, etapele spălării corecte a mâinilor:

1. umezirea mâinilor cu apă;
2. aplicarea săpunului;
3. frecarea palmelor;
4. frecarea dosului palmelor;
5. curățarea spațiilor dintre degete;
6. clătirea mâinilor;
7. ștergerea cu prosop curat sau prosop de hârtie.

Fiecare etapă este însoțită de explicații scurte și clare, iar copiii sunt încurajați să repete verbal și motric mișcările observate.

#### e) Fixarea cunoștințelor

Pentru consolidarea achizițiilor, se organizează un joc didactic intitulat „**Când mă spăl pe mâini?**”. Cadrul didactic arată copiilor imagini reprezentând diferite situații: copil la masă, copil după joacă, copil înainte de somn, copil după toaletă, copil care citește o carte. Copiii identifică situațiile în care este necesară spălarea mâinilor și motivează simplu răspunsul.

Într-o altă secvență, copiii aleg dintre mai multe obiecte pe cele utile pentru igiena mâinilor: săpun, apă, prosop. Prin această sarcină se verifică înțelegerea și se dezvoltă capacitatea de selecție corectă.

#### f) Activitatea pe centre de interes

Pentru aprofundarea experienței de învățare, copiii sunt orientați către centrele de interes.

**La centrul Artă**, copiii realizează o lucrare simplă cu tema „Mănuțe curate”, folosind amprenta palmei și decorând fișa cu elemente sugestive.

**La centrul Joc de rol**, copiii simulează rutina de spălare a mâinilor și folosesc formule verbale potrivite.

**La centrul Știință**, experimentul este reluat în grupuri mici, cu sprijinul cadrului didactic, pentru a consolida relația cauză–efect.

#### g) Evaluarea activității

Evaluarea se realizează continuu, prin observarea participării copiilor, a modului în care răspund la întrebări, a felului în care execută pașii spălării mâinilor și a implicării în activitățile

de la centre. Se apreciază verbal răspunsurile corecte, comportamentele adecvate și efortul depus.

Ca formă de evaluare finală, copiii sunt invitați să spună, pe rând, câte o regulă simplă: „Mă spăl pe mâini înainte de masă”, „Mă spăl pe mâini după joacă”, „Folosesc săpun”.

### 3.11. Rezultatele observate în urma activității

Activitatea a favorizat participarea activă a copiilor, aceștia manifestând curiozitate și interes crescut față de experiment și față de demonstrația practică. Majoritatea copiilor au identificat cu ușurință situațiile în care este necesară spălarea mâinilor și au reușit, cu sprijin, să redea etapele principale ale rutinei de igienă. De asemenea, s-a constatat o mai bună implicare a copiilor în rutina zilnică de igienă desfășurată ulterior în grupă, ceea ce evidențiază caracterul aplicativ și transferabil al achizițiilor.

### 4. Valoarea formativă a proiectului

Proiectul tematic „Să cresc mare și voinic” a permis integrarea firească a conținuturilor din educația pentru sănătate într-un demers coerent, accesibil și atractiv pentru copiii de grupă mică. Caracterul practic al activităților a facilitat înțelegerea noțiunilor și a contribuit la formarea unor deprinderi funcționale, cu utilitate imediată în viața de zi cu zi.

Prin participarea la activități variate, copiii au fost implicați nu doar cognitiv, ci și emoțional și acțional, ceea ce a condus la o învățare mai profundă și mai stabilă. Proiectul a valorificat jocul, experimentul și rutina ca forme privilegiate de învățare în educația timpurie și a contribuit la dezvoltarea autonomiei personale, a responsabilității față de propriul corp și a capacității de a respecta reguli simple de sănătate.

De asemenea, proiectul a favorizat comunicarea, cooperarea și interacțiunea pozitivă între copii, precum și consolidarea relației grădiniță–familie, prin transmiterea și exersarea în contexte cotidiene a regulilor de igienă și a comportamentelor sănătoase.

### 5. Concluzii

Proiectul tematic prezentat demonstrează că educația pentru sănătate poate fi realizată eficient în învățământul preșcolar prin activități integrate, practice și adaptate nivelului de dezvoltare al copilului. Domeniul **Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale** poate fi valorificat în mod autentic atunci când copilul este pus în situația de a observa, de a experimenta, de a exersa și de a aplica ceea ce învață.

Activitatea detaliată din cadrul proiectului a evidențiat faptul că deprinderile de igienă personală se formează mai ușor atunci când sunt susținute de demonstrație, experiment și repetiție în contexte concrete. În același timp, abordarea integrată a contribuit la dezvoltarea limbajului, a cooperării și a interesului pentru învățare.

În concluzie, proiectul „Să cresc mare și voinic” reprezintă un demers educațional relevant și necesar în educația timpurie, prin care copiii își formează cunoștințe, abilități și atitudini specifice educației pentru sănătate, utile atât în mediul școlar, cât și în viața cotidiană.

### **Bibliografie**

- Ministerul Educației Naționale, **Curriculum pentru educația timpurie**, București, 2019.
- Dumitrana, Magdalena, **Activitățile integrate în grădiniță**, Editura Compania, București, 2008.
- Ionescu, Miron, Bocoș, Mușata (coord.), **Tratat de didactică modernă**, Editura Paralela 45, Pitești, 2013.
- Cucuș, Constantin, **Pedagogie**, Editura Polirom, Iași, 2014.

## **ÎNVĂȚARE ACTIVĂ ȘI EXPLORARE ÎN NATURĂ LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ**

*Profesor pentru educație timpurie* **Vasile Iuliana**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

*Profesor pentru educație timpurie* **Matei Crina-Tatiana**

Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării armonioase a copilului, iar experiențele directe, desfășurate în afara sălii de grupă, contribuie semnificativ la formarea unor deprinderi sănătoase și la dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor. În acest context, programul național „Săptămâna Verde” oferă oportunitatea de a integra activități educative în natură, promovând un stil de viață sănătos și responsabil față de mediu.

Lucrarea de față prezintă activitatea extracurriculară organizată cu preșcolarii grupei mijlocii „Ursuleții Panda”, constând într-o excursie de o zi la Ograda Bunicilor din Conțești. Activitatea s-a desfășurat cu implicarea activă a părinților, consolidând relația grădiniță–familie și oferind copiilor experiențe autentice de învățare.

Scopul activității a fost dezvoltarea armonioasă a copiilor prin contact direct cu natura, stimularea curiozității și încurajarea adoptării unui stil de viață sănătos.

Obiectivele acestei activități au fost:

- Formarea unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător;

- Dezvoltarea abilităților sociale prin interacțiunea cu colegii și adulții;
- Stimularea interesului pentru activități practice (grădinărit);
- Familiarizarea copiilor cu animalele domestice;
- Dezvoltarea motricității prin activități recreative;
- Promovarea alimentației sănătoase.

Ograda Bunicilor din Conțești reprezintă un spațiu recreativ amplasat într-o oază rurală, departe de agitația urbană, în mijlocul naturii. Încă de la intrare, vizitatorii sunt întâmpinați de aerul proaspăt și de mirosul îmbietor al ierbii, care creează o atmosferă relaxantă și reconfortantă.

Aleile pietruite șerpuesc printre copaci înalți, flori viu colorate și vegetație bogată, iar amenajarea parcului impresionează prin atenția acordată detaliilor rustice. Elemente precum gardurile din lemn, porțile pictate și construcțiile realizate din materiale naturale contribuie la crearea unui cadru autentic, plin de farmec.

Excursia a fost organizată astfel încât să îmbine armonios activitățile recreative cu cele educative, oferind copiilor oportunități variate de explorare și învățare.

Copiii au avut acces la multiple spații de joacă, unde s-au putut bucura de: tiroliană, nisipar, leagăne și tobogane, hamace și balansoare.

Aceste activități au contribuit la dezvoltarea coordonării motrice, dar și la exprimarea liberă a bucuriei și energiei specifice vârstei.

Un moment deosebit de apreciat a fost plimbarea cu trenulețul, care a oferit copiilor ocazia de a admira întregul parc și frumusețea naturii înconjurătoare într-un mod relaxant și captivant.

Un element central al excursiei l-a reprezentat atelierul de grădinărit, unde copiii au participat activ la plantarea semințelor. Această activitate practică a stimulat curiozitatea, responsabilitatea și dorința de a îngriji natura.

Prin implicarea directă, copiii au învățat: importanța plantelor, etapele de creștere, rolul apei și al luminii în dezvoltarea acestora.

Zona dedicată animalelor domestice a fost una dintre cele mai atractive pentru copii. Într-un cadru rustic, amenajat cu garduri din lemn și porți pictate, aceștia au avut ocazia să observe și să interacționeze cu: iepurași, pui de găină, rațe, găște, curcani, fazani, păuni, porci, capre, ponei.



Copiii au putut hrăni animalele și le-au putut atinge, dezvoltând empatia și respectul față de viețuitoare. Personalul specializat a oferit explicații și a asigurat desfășurarea activităților în condiții de siguranță.

Momente memorabile au constituit și plimbarea cu poneiul și plimbarea cu trăsură. Aceste experiențe au fost primite cu entuziasm și au contribuit la crearea unor amintiri de neuitat.



Prânzul a fost servit în restaurantul locației, construit din materiale naturale precum lemnul și piatra, în deplină armonie cu mediul înconjurător.

Meniul a inclus preparate tradiționale realizate din ingrediente proaspete și, în mare parte, bio, provenite din ferma proprie. Copiii au avut ocazia să descopere gusturi autentice, bazate pe: carne de calitate, legume de sezon, produse lactate proaspete.

Această experiență culinară a contribuit la formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și la aprecierea produselor naturale.

Participarea la această excursie a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării copiilor, evidențiat prin: creșterea interesului pentru natură și mediul înconjurător, dezvoltarea spiritului de echipă, îmbunătățirea relațiilor sociale, manifestarea empatiei față de animale, dezvoltarea autonomiei și a încrederii în sine.

De asemenea, implicarea părinților a consolidat relațiile afective și a creat un cadru de colaborare eficient între familie și grădiniță.

Excursia la Ograda Bunicilor din Conțești, desfășurată în cadrul programului „Săptămâna Verde”, a reprezentat o experiență educativă complexă, care a îmbinat armonios jocul, învățarea și relaxarea.

Activitățile desfășurate au demonstrat că educația în natură contribuie semnificativ la dezvoltarea holistică a copilului, oferindu-i contexte reale de învățare și descoperire.

Astfel de experiențe trebuie încurajate și integrate constant în procesul educațional, deoarece ele contribuie la formarea unor viitori adulți sănătoși, responsabili și conectați la mediul înconjurător.

Bibliografie:

\*\*\* (2019), *Curriculum pentru educație timpurie*, MEN;

\*\*\* (2019), *Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculum pentru educație timpurie*;

\*\*\* (2024), *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*;

<https://www.fermaogradabunicilor.ro/>

- Cucos, Constantin (2014). *Pedagogie*. Iași: Editura Polirom.
- Knight, Sara (2023). *Forest School and Outdoor Learning in the Early Years* (ediția a 3-a). London: SAGE Publications.
- Louv, Richard (2022). *Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life* (ediție actualizată). Chapel Hill: Algonquin Books.

**PROIECTE DIDACTICE:**

**PROIECT DIDACTIC „MIȘCARE PENTRU SĂNĂTATE”**

*Profesor pentru educație timpurie* **Beldiman Cristina Mihaela**  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Nivel de studiu:** I

**Grupa:** Mică A Step by Step

**Profesor pentru educație timpurie:** Beldiman Cristina Mihaela

**Tema anuală de studiu:** Când, cum și de ce se întâmplă?

**Tema proiectului tematic:** Toamnă plină de culoare

**Temă săptămânii:** Fructe de toamnă

**Tema zilei:** Mișcare pentru sănătate

**Tipul activității:** formare de priceperi și deprinderi

**Forma de realizare:** activitate frontală

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII ȘI COMPORTAMENTE VIZATE**

**A. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE**

**A. 1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare**

**1.1.** Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei

**1.2.** Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:**

- Formarea deprinderilor motrice de baza (alergare pe loc).

**COMPONENȚA ACTIVITĂȚII**

- **ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):**

- **Domeniul Psiho-Motric: Educație fizică - Predarea alergării pe loc,**

**Calitatea motrică:** îndemânare.

**OBIECTIVE:**

La sfârșitul activității, preșcolarii vor fi capabili:

- $O_1$ : să execute corect exercițiile de respirație;
- $O_2$ : să execute corect și prompt exercițiile din complexul de influențare selectivă a aparatului locomotor;
- $O_3$ : să execute corect alergarea pe loc;

**STRATEGII DIDACTICE:**

- ✚ **METODE ȘI PROCEDEE:** conversația, explicația, jocul, demonstrația, exercițiul.
- ✚ **MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:** steaguri colorate, cercuri, ursuleț, fluier.
- ✚ **FORMA DE ORGANIZARE:** frontal, pe grupuri mici, individual
- ✚ **FORME DE EVALUARE:** ritmul și direcția cerută, coordonarea brațelor, amplitudinea aparatului respirator, observarea sistematică a comportamentului copiilor.
- ✚ **LOCUL DE DESFĂȘURARE:** sala de grupă

**RESURSE TEMPORALE:** 15 minute

**BIBLIOGRAFIE:**

- ✚ Glava A., Chiș O., Tătaru L., *Piramida cunoșterii*, Editura Diamant, 2015;
- ✚ \*\*\* *Curriculum pentru educație timpurie* (2019), M.E.;
- ✚ \*\*\**Suport pentru explicarea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie* (2019);
- ✚ *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, 2024;*



## PROIECT DIDACTIC „ÎMI PLACE SĂ FIU CURAT!”

Profesor pentru educație timpurie **Caramalău Carmen-Elena**  
Liceul Tehnologic „Alexandru Vlahuță” Podu Turcului, județul Bacău

GRUPA: mică

TEMA ANUALĂ: „Ce și cum vreau să fiu?”

TEMA SĂPTĂMÂNALĂ: „Mă-ngrijesc, sănătos să cresc”

DOMENIUL DE ACTIVITATE: Domeniul Om și Societate

CATEGORIA DE ACTIVITATE: Educație pentru societate

TEMA ACTIVITĂȚII: „Îmi place să fiu curat!”

MIJLOC DE REALIZARE: joc didactic

TIPUL ACTIVITĂȚII: consolidare

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Consolidarea cunoștințelor copiilor despre utilizarea obiectelor de uz personal prin exersarea gândirii logice

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1-Să numească obiectele de igienă personală;

O2-Să spună utilitatea obiectului de igienă personală;

O3-Să execute pe păpușă acțiunea corespunzătoare utilizării obiectului de igienă personală;

O4-Să mimeze acțiunea desfășurată pe păpușă;

O5-Să execute spălătul și ștersul pe mâini, spălătul pe dinți cu pasta și periuța de dinți.

DOMENII DE DEZVOLTARE:

A . DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

Dimensiuni ale dezvoltării:

Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

Comportamente:

3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale

3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase

3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală

SARCINA DIDACTICĂ: Raportarea obiectelor de igienă personală la acțiunile care se efectuează cu ele.

**REGULI DE JOC:** Copilul chemat de educatoare scoate un obiect din coșuleț și îl arată grupei. La întrebarea adresată „Ce este?”, copilul numește obiectul de igienă personală. La întrebarea „Ce faci cu el?”, copilul spune la ce folosește obiectul de igienă personală și realizează acțiunea corespunzătoare pe păpușă. Toți copiii din grupă mimează apoi acțiunea realizată pe păpușă. Toate răspunsurile și acțiunile corecte sunt aplaudate de copii.

**ELEMENTE DE JOC:** mișcarea, alegerea obiectului din coșuleț, acțiunea corespunzătoare pe păpușă a folosirii obiectului de igienă personală, mimarea acțiunii folosirii obiectului de igienă personală de către copii

**Strategii didactice:**

- a) Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, observația, exercițiul, jocul, surpriza
- b) Materiale didactice: păpușă, coșuleț, obiecte de igienă personală din trusa păpușii, săpun, prosopole de hârtie, pastă și periute de dinți
- c) Forme de organizare: frontal, individual
- d) Resurse umane: educatoarea și copii
- e) Resurse temporale: 20 minute

**Bibliografie:**

1. Ministerul Educației Naționale (2019). Curriculum pentru educație timpurie. București: MEN.
2. Ministerul Educației (2019). Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani. București.
3. Ministerul Sănătății din România. Ghiduri de educație pentru sănătate în școli și grădinițe. București.

**DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII**

Etaple activității	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare formativă
		Metode și procedee	Material didactic	Forma de organizare	
Captarea atenției	Captarea se realizează prin întuirea materialelor de joc. Se prezintă copiilor personajul surpriză: o păpușă. Se indentifică elementele surpriză	surpriza conversația	păpușă, coșuleț, obiecte de igienă personală din trusa păpușii	frontal	Capacitatea copiilor de a numi obiectele de igienă personală

<p>Anunțarea titlului și a obiectivelor</p>	<p>Cu aceste obiecte, astăzi vom juca jocul „Îmi place să fiu curat!”. Vom numi obiectele de igienă personală și vom demonstra că știm cum să le folosim corect.</p>	<p>explicația</p>		<p>frontal</p>	<p>Capacitatea copiilor de a asculta explicațiile.</p>
<p>Dirijarea învățării</p>	<p>a)Explicarea și demonstrarea jocului. Educatoarea explică și demonstrează copiilor modul cum se desfășoară jocul și regulile acestuia. Aceasta ia un obiect de igienă personală din coșuleț, îl numește și spune apoi la ce folosește. Realizează pe păpușă acțiunea corespunzătoare utilizării obiectului. Cere copiilor să mimeze acțiunea pe care o realizează. b)Jocul de probă Un copil numit de educatoare alege din coșuleț un obiect de igienă personală, de exemplu, un pieptăn, îl numește și spune că se folosește la pîntănat părul. Apoi execută acțiunea pîntănînd părul. Colegii mimează acțiunea de pîntănare a părului. c)Executarea jocului Pe rând copiii sunt chemați la mîsuța cu coșulețul din care aleg obiecte de igienă personală, iar la întrebarea “Ce este?”, numesc obiectul. La întrebarea “Ce faci cu el?”, copilul numește</p>	<p>explicația demonstrația observația</p>	<p>păpușă, coșuleț, obiecte de igienă personală din trusa păpușii</p>	<p>frontal</p>	<p>Capacitatea copiilor de a cunoaște sarcina și regulile jocului</p> <p>Capacitatea copiilor de a executa jocul respectînd sarcina și regulile de joc</p>

	<p>acțiunea prin care se arată utilitatea obiectului. Apoi copilul demonstrează pe păpușă acțiunea corespunzătoare.</p> <p>Toți copiii mimează apoi acțiunea respectivă. Răspunsurile și acțiunile corecte sunt aplaudate de colegi. Educatoarea urmărește disciplina copiilor în timpul executării jocului și corectează copiii unde este cazul.</p> <p>d)Complicarea jocului</p> <p>Jocul se reia cu executarea acțiunilor pe păpușă și se pun întrebări pentru conștientizarea motivației respectării regulilor igienice.</p>				
Asigurarea retenției și a transferului	<p>Copiii sunt invitați să meargă la sala de baie unde, pe rând, se spală pe mâini cu apă și săpun, se șterg cu prosopelul de hârtie.</p> <p>Copiii sunt rugați apoi se spele pe dinți cu periuța și pasta de dinți, așa cum au mimat în timpul jocului.</p>	exercițiul	săpun, prosopele de hârtie, pastă și periuțe de dinți	frontal	Capacitatea copiilor de a se spăla pe mâini, pe dinți, de a se șterge cu prosopul.
Încheierea activității	<p>Aprecieri generale</p> <p>Se fac aprecieri generale asupra comportamentelor copiilor și răspunsurilor date la activitate.</p> <p>Fixarea temei</p> <p>Se numește titlul jocului și se precizează sarcina urmărită.</p>	conversația		frontal	Capacitatea copiilor de a numi titlul jocului

## PROIECT DIDACTIC „CURAT ȘI SĂNĂȚOS”

*Profesor educație timpurie Știrbu Maria Magdalena*

Școala Gimnazială I. Creangă Bacău, județul Bacău

Grupa mijlocie

**Tema anuală:** ”Ce și cum veau să fiu”

**Tema proiectului tematic:** ”Maricica e prietena noastră !”

**Tema săptămânii:** ”Mereu sănătoși să fim !”

**Tema zilei:** ”Curat și sănătos”

**Tipul de activitate:** însușire de noi cunoștințe, formare de priceperi și deprinderi

**Domeniile experiențiale:** DLC (Educarea Limbajului) DEC (Educație Plastică)

**Durata:** 1 zi

### HARTA ZILEI

**Tema zilei:** ”Curat și sănătos”

**Activități de dezvoltare personală (ADP):**

- Salutul: ”Bună dimineața picătură de apă”
- Prezența: ” Colegii ne-am întâlnit  
Oare cine n-a venit ?”
- Completarea calendarului naturii
- Împărtășirea cu ceilalți: ”Prietenii buni”
- Activitatea de grup: ”Igienă = curățenie”
- Noutatea zilei: ”De vorbă cu Maricica murdărica”
- Mesajul zilei: ”Curățenia este mama sănătății”
- Moment de mișcare: ”Ne mișcăm, sănătate să avem!”

**Tranziție:** *Bat din palme. Clap, clap, clap*

cântec ”Prietenii mei”

**Activități liber alese (ALA1)**

- ȘTIINȚE: ”Să descoperim cu ce ne îngrijim” ( Exerciții de constituire mulțimi după criteriul dat)
- BIBLIOTECA: ”Prietenii buni” grafisme
- JOC DE ROL: ”Mama mea mă îngrijește”

**Activități pe domenii experiențiale (ADE)**

- **DOMENIUL LIMBĂ ȘI COMUNICARE**

Subiect ludic: ”Prietenii” de Dan Faur (memorizare)

- **DOMENIUL ESTETIC CREATIV**

Subiect ludic: pictură ”Prosopelul”

**Activități liber alese (ALA1)**

Joc cu text și cânt ”Bul, bul, bul-du-buc”

”Ghicește ce fac?” (mimă)

**Moment de poveste:** Ghicitori (obiecte de igienă personală)

**Activități liber alese (ALA 1)**

- **Centrul Știință**

**Tema:** Activitate matematică: constituire de mulțimi după formă și culoare,

**Subiectul ludic:** “Să descoperim cu ce ne îngrijim”

**Tipul activității:** consolidare și sistematizare de cunoștințe

**Modalitate de realizare:** joc-exercițiu

**OBIECTIVE OPERATIONALE:**

**COGNITIVE:**

**OC1** - să grupeze obiecte după criterii învățate;

**OC2** - să descrie caracteristicile elementelor unor mulțimi constituite;

**OC3** - să denumească însușirea comună a elementelor dintr-o mulțime;

**OC4** - să verbalizeze acțiunea efectuată, utilizând un limbaj matematic adecvat;

**PSIHOMOTORII:**

**OPM1-** să mănuiască corespunzător materialul pus la dispoziție;

**AFFECTIVE:**

**OA1** – vor exprima atitudini pozitive față de muncă

**OA2** – vor manifesta interes față de activitatea propusă

- **Centrul Biblioteca**

**Subiectul ludic:** “Prietenii buni”

**Tipul de activitate:** formare de priceperi și deprinderi

**Modalitate de realizare:** exercițiu grafic

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

**COGNITIVE:**

**OC1** - să respecte încadrarea în spațiul dat;

**PSIHOMOTORII:**

**OPM1**- să utilizeze corect instrumentele de scris, stăpânind deprinderile motrice elementare necesare folosirii acestora;

**OPM2** - să păstreze o poziție corectă necesară sarcinii de lucru.

**AFFECTIVE:**

**OA1** – vor accepta evaluarea lucrării făcută de colegi sau de cadrul didactic

**OA2** – vor manifesta bucuriei pentru rezultatele obținute

- **Centrul Joc de rol**

**Subiectul ludic:** “Mama mea mă îngrijește”

**Tipul de activitate:** formare de priceperi și deprinderi

**Modalitate de realizare:** joc de rol

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

**COGNITIVE:**

**O1** - să folosească în timpul jocului, formule de politețe potrivite;

**O2** - să imite acțiuni desfășurate pentru menținerea igienei personale;

**O3** - să denumească corect obiectul pe care dorește să-l folosească și acțiunea pe care o va desfășura cu acesta

**PSIHOMOTORII:**

**OPM1** - să mânuiască corect materialele cu care lucrează;

**OPM2** - să-și dezvolte motricitatea mâinii.

**AFFECTIVE:**

**OA1** - vor manifesta interes pentru activitatea desfășurată;

**STRATEGII DIDACTICE:**

**Metode și procedee:** demonstrația, joc de rol, conversația, explicația, exercițiul.

**Mijloace didactice:** jetoane cu obiecte de igienă personală, fișe, creioane, baie în miniatură, bebeluși, obiecte de igienă personală

**Forma de organizare:** grupuri mici

**Resurse:**

- **temporale:** 15 min (pentru fiecare centru)

- **bibliografice:**

1. *Proiectarea didactică în învățământul preșcolar* - Mătășaru Maria, Chiriloaie Maria și Colaboratorii, Editura CCD Bacău, 2008

2. *Activități matematice în grădiniță* - Mihaela Neagu, Georgeta Beraru, Editura AS'S, Iași, 1995

3. *Secrete metodice în didactica preșcolară* - Maria Mătășaru, Editura Rovimed, Bacău, 2008

## PROIECT DIDACTIC „IGIENA MÂINILOR – PRIETENII SĂNĂTĂȚII”

*Profesor pentru educație timpurie* **Lupușoru Petronela-Dumitrița**  
Grădinița cu program prelungit „Lizuca” Bacău, județul Bacău

Domeniul de dezvoltare: Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

Grupa: mare (5–6 ani)

Tema anuală: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema activității: Igiena mâinilor – Prietenii sănătății

Tipul activității: consolidare / formare de deprinderi

Forma de realizare: activitate integrată

Durata: 25–30 minute

Domeniul de dezvoltare:

Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

### **Dimensiunea dezvoltării:**

- conduită senzorio-motorie pentru orientarea mișcării
- comportamente favorabile sănătății și igienei personale

### **Comportamente vizate:**

- respectă reguli simple de igienă personală;
- identifică situații care necesită spălarea mâinilor;
- execută corect mișcări specifice igienei mâinilor.

### **Obiective operaționale**

#### **Cognitive**

La sfârșitul activității, copiii vor fi capabili:

- să enumere minimum 3 momente în care trebuie spălate mâinile;
- să identifice materialele necesare igienei mâinilor;
- să descrie corect etapele spălării mâinilor.

#### **Psihomotorii**

- să execute corect mișcările de spălare a mâinilor;
- să coordoneze gesturile conform demonstrației;
- să utilizeze corect săpunul și prosopul.

### Afective

- să manifeste interes pentru păstrarea igienei personale;
- să participe activ la exerciții;
- să colaboreze cu colegii.

### Strategii didactice

#### Metode și procedee:

- conversația
- demonstrația
- exercițiul
- jocul didactic
- observația

#### Mijloace didactice:

- imagini cu pașii spălării mâinilor
- săpun lichid
- prosop
- planșe ilustrate
- păpușă / personaj surpriză

Nr.crt	Etapale activității	Desfășurarea activității	Forma de organizare
	Captarea atenției	Se aduce o păpușă cu mâinile murdare și spune: „Copii, priviți! Păpușa Ana a venit de afară și vrea să mănânce. Ce observați?” Se provoacă discuția.	frontal
	Enunțarea temei și a obiectivelor	„Astăzi vom învăța cum ne spălăm corect pe mâini și de ce este important pentru sănătatea noastră.”	frontal
	Actualizarea cunoștințelor	Întrebări: - Când v-ați spălat ultima dată pe mâini? - De ce folosim săpun?	frontal
	Prezentarea conținutului	Educatorea prezintă imaginile cu pașii: -udăm mâinile -punem săpun -frecăm palmele -între degete -clătim -ștergem	Frontal/ individual
	Desfășurarea activității	Copiii repetă mișcările după model. Se verbalizează fiecare etapă.	Frontal/ individual
	Obținerea performanței	Joc: „Arată pasul corect!” Copiii primesc imagini și le așază în ordine.	Frontal/ individual/ pe grupe

	Feedback	„Foarte bine! Ai pus corect imaginile.”	
	Evaluare	Se verifică: -ordinea etapelor -execuția corectă -răspunsurile orale	Frontal/ individual
	Retenție Transfer	Întrebare finală: „Ce faceți acasă înainte de masă?” Se solicită aplicarea deprinderii acasă.	Frontal/ individual
		Se cântă un scurt vers: „Apă, săpun, mâini curate, Microbii fug îndată toate!”	Frontal/ individual

**Bibliografie:**

- Antonovici, Ș., Neațu, P. (2008). Jocuri și activități alese. București: Editura Aramis Print;
- Curriculum pentru educația timpurie. 2019. Ministerul Educației Naționale;
- Mătăsaru, M., Chiriloaie, M. (2017). Proiectarea didactică în învățământul preșcolar. Ediția a IV-a. Bacău: Editura Rovimed Publishers;
- Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educația timpurie;
- Tătaru, L, Glava, A, Chiș, O. (2014). Piramida cunoașterii. Repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar. Pitești: Editura Diamant.

**PROIECT DIDACTIC „SUNT SĂNĂTOS ȘI VOIOS!”**

*Profesor pentru educație timpurie* **Rusu Anca-Monalisa**  
Grădinița cu program prelungit „Lizuca” Bacău, județul Bacău

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a dezvoltării copilului preșcolar, contribuind la formarea unor deprinderi corecte de igienă și la adoptarea unui stil de viață sănătos. În perioada copilăriei timpurii, copiii își formează rutinele zilnice prin imitație și exercițiu repetat, de aceea activitățile trebuie să fie atractive și accesibile.

Domeniul dezvoltării fizice, a sănătății și igienei personale vizează dezvoltarea armonioasă a copilului, prin formarea deprinderilor de igienă, dezvoltarea motricității și conștientizarea importanței menținerii sănătății.

Jocul didactic reprezintă o metodă eficientă de învățare, deoarece îmbină elementele ludice cu cele educative, facilitând participarea activă a copiilor și consolidarea cunoștințelor într-un mod plăcut și accesibil.

Grupa: mică

Domeniul experiențial: Domeniul Om și Societate

Categoria de activitate: Educație pentru societate

Tema anuală: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema proiectului tematic: „Sunt sănătos!”

Tema săptămânii: „Igiena ne face sănătoși”

Tema zilei: „Mă îngrijesc și cresc voinic!”

Subiectul: „Sunt sănătos și voios!”

Mijloc de realizare: joc didactic

Tipul de activitate: verificare și evaluare

Scopul:

Verificarea și consolidarea deprinderilor de igienă personală și a comportamentelor sănătoase.

Domeniul de dezvoltare:

Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

Dimensiuni ale dezvoltării:

- Comportamente de îngrijire și autonomie personală
- Interacțiuni cu ceilalți și respectarea regulilor
- Formarea deprinderilor de viață sănătoasă

Comportamente vizate:

- Utilizează corect obiectele de igienă personală
- Respectă reguli simple de igienă
- Manifestă autonomie în rutine zilnice
- Cooperează în activități de grup
- Adoptă comportamente adecvate de îngrijire personală

Obiective operaționale:

Cognitive:

Oc1- să identifice obiecte de igienă personală;

Oc2- să recunoască comportamente corecte de igienă;

Oc3- să ordoneze etapele spălării mâinilor;

Oc4- să denumească obiectele utilizate;

Oc5- să diferențieze comportamente corecte și incorecte;

Oc6- să asculte și să respecte regulile jocului;

Oc7- să verbalizeze acțiunile realizate;

Afectiv–atitudinale:

Oa1- să manifeste stabilitate și perseverență;

Oa2- să participe cu plăcere la activitate;

Oa3- să coopereze, manifestând spirit de echipă;

Psiho-motorii:

Opm1- să mânuiască corect materialele;

Elemente de joc: surpriza, mișcarea, aplauzele, închiderea și deschiderea ochilor

Regulile jocului:

- Fiecare echipă rezolvă pe rând sarcinile primite.
- Pentru fiecare răspuns corect se acordă o recompensă (floare/jeton).
- Copiii respectă regulile și indicațiile educatoarei.
- Câștigă echipa care acumulează cele mai multe recompense.

Forme și metode de evaluare: evaluare curentă, aprecieri verbale, verificare orală, probă practică, observarea comportamentului

Forme de organizare: frontal, pe echipe

Metode și procedee: conversația, explicația, exercițiul, jocul, problematizarea, wordwall;

Mijloace didactice: jetoane, imagini, obiecte de igienă, panou, coșuri, marionete, tablă interactivă.

Durata:

15–20 minute

Secvența didactică	Ob. Op.	Conținut instructiv-educativ	Strategii didactice	Evaluare
1. Moment organizatoric	Opm1	Amenajarea spațiului de activitate; pregătirea obiectelor și imaginilor de igienă	Organizare frontală	
2. Captarea atenției	Oc7	Apar marionetele Florin și Măriuca, îngrijorate că nu știu cum să se spele corect pe mâini; cer ajutorul copiilor.	Surpriza, conversația	
3. Reactualizarea cunoștințelor	Oc1, Oc4, Oc6	Discuție despre obiecte de igienă: săpun, prosop, periuță; identificarea și denumirea lor;	Conversația, exercițiul	Evaluez capacitatea de a denumi obiecte

				de igienă personală.
4. Anunțarea temei și obiectivelor	Oa2, Oa3	Prezentarea jocului „Sunt sănătos și voios!”: copiii vor fi împărțiți în două echipe. Se explică regulile jocului și se execută jocul de probă. Preșcolarii vor identifica obiecte reale de igienă personală, vor așeza corect imaginile, vor ordona etapele spălării mâinilor și vor imita acțiunile corecte a spălării pe mâini.	Conversația, demonstrația	
5. Prezentarea conținutului și dirijarea învățării	Oc1- Oc8	<b>Sarcina 1:</b> Alege obiectele de igienă și așază-le în coșul echipei <b>Sarcina 2:</b> Corect sau greșit – Așază imagini cu acțiuni de igienă la locul potrivit. <b>Sarcina 3:</b> Aranjează imaginile etapelor spălării mâinilor în ordine corectă	Exercițiul	Evaluez capacitatea de a alege obiecte de igienă personală/ de a sorta imaginile/ de aranja corect imaginile.
6. Obținerea performanței	Oc1- Oc3	<b>Sarcina 4:</b> Imitați acțiunile corecte spălării pe mâini. Copiii vor umări pe tabla interactivă un videoclip în care un copil se spală corect pe mâini și va trebui să imite corect etapele, apoi membrii echipei îl vor ajuta să aranjeze și pe tabla interactivă(wordwall) etapele amestecate ale spălării corect pe mâini.	Elemente de problematizare	Evaluez capacitatea de a imita corect spălarea pe mâini. Evaluez capacitatea de a ordona corect etapele spălării pe mâini pe tabla interactivă.
7. Feedback 8. Evaluare	Oa1- Oa3 Oc1- Oc8	Vom număra punctele de pe panou prin punerea în corespondență pentru a vedea care echipă are mai multe puncte. Voi face aprecieri generale și individuale și voi oferi recompensele.	Feedback verbal Conversația	Evaluez frontal, apoi individual modul în care copiii s-au implicat în activitate.
9. Asigurarea retenției și transferului	Oa3	Discuție despre igienă și obiceiuri sănătoase. Preșcolarii vor indica o persoană pe care o vor învăța să se spele corect pe mâini și alte obiceiuri sănătoase(ex.:mișcarea).	Conversație, consolidare	

## CONCLUZII

Activitatea a contribuit la consolidarea deprinderilor de igienă personală, copiii demonstrând interes, implicare și capacitatea de a aplica reguli de îngrijire în contexte cotidiene.

Activitatea a demonstrat importanța jocului didactic în formarea deprinderilor de igienă personală și a comportamentelor sănătoase. Copiii au participat activ și au înțeles necesitatea menținerii sănătății prin igienă și mișcare. Jocul a stimulat colaborarea, autonomia și motricitatea fină și grosieră.

#### BIBLIOGRAFIE

- Culea, Laurenția (coord.), *Aplicarea noului curriculum pentru educație timpurie – o provocare*, Editura Diana, Pitești
- Breben, Silvia și colaboratorii, *Metode interactive de grup*, Editura Arves, 2007
- Preda, Viorica; Dumitrana, Magdalena, *Programa activităților instructiv-educative*, Editura V&I Integral, București, 2005

## PROIECT DIDACTIC „LEGUMELE LĂUDĂROASE”

*Profesor pentru educație timpurie* **Mihalcea Florina Ramona**

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Nivelul de vârstă:** I

**Grupa:** Mică A Step By Step

**Tema anuală de studiu:** Când, cum și de ce se întâmplă?

**Temă săptămânii:** Legume sănătoase

**Tema zilei:** Legumele lăudăroase

**Tipul activității:** Mixtă

**Forma de realizare:** Activitate integrată ADP+ADE +ALA (integrare tematică)

**Componența activității:**

### **I. ADP (ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ)**

Rutine:

- *Primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare;*
- *Întâlnirea de dimineață „Legumele lăudăroase” (salutul, prezența, calendarul naturii);*

Tranziții:

- *”Legumele toamnei”– audiție cântec <https://youtu.be/UX-CearPcrw?si=IhZ8Y08LdqkRnJf5>*

- ”Vine ploaia pic, pic, pic” – audiție cântec <https://youtu.be/Hve5ns8CMeQ>
- “Măinile sus!” (joc cu exerciții fizice)

## **II. ALA (JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE)**

- ✓ **Științe:** Cu ochișorii iscodesc!–asociere;
- ✓ **Construcții :** Coșulețe pentru legume- alăturare, îmbinare, suprapunere;
- ✓ **Artă:** Legume colorate – modelaj;

## **III. ADE (ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERENȚIALE)**

- Domeniul Om și Societate (DOS) Educație pentru societate:
  - ”Povestea legumelor lăudăroase” – lectura educatoarei
- Domeniul Psiho-motric (DPM) Educație fizică:
 

TEMA: Repetare diferite forme de mers (mers într-o direcție dată, mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers cu ocolire de ostacole)

  - Joc aplicativ: În grădina cu legume
  - Calitatea motrică: îndemânare

## **IV. ALA (JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE)**

- ✓ **Ursulețul prietenos** – joc liniștitor

### **Scopul activității:**

- ✓ formarea priceperilor și deprinderilor de comunicare și cultivare a comportamentului moral, tolerant și respectuos față de ceilalți;
- ✓ consolidarea deprinderilor motrice de baza (mers într-o direcție dată, mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers cu ocolire de ostacole);

<b>Dimensiuni ale dezvoltării:</b>	<b>Comportamentele vizate:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2.1. Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și a deosebirilor dintre oameni;</li> <li>➤ 2.5. Demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte persoane din mediul apropiat;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare.</li> </ul>

### **Obiective:**

La sfârșitul activității, preșcolarii vor fi capabili:

- ✓ să denumească comportamentele antisociale identificate în poveste;
- ✓ să descrie emoțiile trăite de anumite personaje din poveste;

- ✓ să execute corect și prompt exercițiile din complexul de influențare selectivă a aparatului locomotor;
- ✓ să răspundă motric la o comandă dată;
- ✓ să execute corect diferite forme de mers (mers într-o direcție dată, mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers cu ocolire de ostacole);
- ✓ să construiască prin suprapunerea și alăturarea pieselor clipo, coșulețele pentru legume;
- ✓ să încercuiască legumele de toamnă identificate în fișa de lucru;
- ✓ să modeleze, prin mișcări circulare, plastilina în forma dorită;

### STRATEGII DIDACTICE;

**Metode și procedee:** conversația, explicația, observația, expunerea, exercițiul, învățarea prin descoperire, demonstrația, metode interactive de grup: Turul galeriei, Explozia stelară.

**Mijloace de învățământ:** calculator, videoproiector, carte în format electronic, imagini din povești, stele colorate, tablă magnetică, clipo, fișă de lucru (cu ochișorii iscodesc legume de toamnă), culori, tablă inteligentă, boxă, jaloane cu legume, plastilină, ursuleț prietenos;

**Forma de organizare:** frontal, individual, pe grupe

**Modalități de evaluare:** aprecieri verbale, autoevaluare, înterevaluare, analiza produselor activității.

**Durata:** o zi;

### Bibliografie:

- ✓ Glava A., Chiș O., Tătaru L., *Piramida cunoșterii*, Editura Diamant, 2015;
- ✓ \*\*\* *Curriculum pentru educație timpurie* (2019), M.E.;
- ✓ \*\*\**Suport pentru explicarea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie* (2019);
- ✓ *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, 2024;*
- ✓ <https://youtu.be/UX-CearPerw?si=lhZ8Y08LdqkRnJf5>
- ✓ <https://youtu.be/Hve5ns8CMeQ>
- ✓ <https://read.bookcreator.com/7Lc1SLA6H3SFj0KDuWnHPjnywGL2/1f5H7PawTk2EdEsiUea5Q>

## IMPORTANȚA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR ÎN ALIMENTAȚIA PREȘCOLARILOR

*Profesor educație timpurie Stoian Mădălina-Florentina*

Grădinița cu program prelungit „2 Pitici” Constanța, județul Constanța

Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp.

Copiii care învață de mici să consume zilnic micul dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să își prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa, la rândul lor, copiii pe baza acestor principii. În acest fel, putem spune că investiția în educația copiilor are efecte peste generații și este, în fond, o premisă a dezvoltării durabile a unei națiuni.

Fructele și legumele conțin substanțe cu efect benefic în dezvoltarea armonioasă a organismului, de distrugere a bacteriilor, de întărire a sistemului imunitar, așadar de prevenire a unor boli cum ar fi bolile cardiovasculare și cancerul. Alimentația sănătoasă se deprinde încă din copilărie. Prin urmare, copiii trebuie învățați să consume mai multe legume și fructe, iar adulții sunt modelul pe care ei îl urmează. Consumul de fructe și legume în perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății. Acestea contribuie la o bună sănătate și creștere, la dezvoltarea intelectuală optimă, la un nivel scăzut al indicelui de masă corporală și la o creștere a densității osoase la băieți.

Copilul poate consuma legume și fructe, trebuie doar să fim atenți să mănânce cât mai diversificat și să nu consume timp îndelungat același tip de legumă sau fruct. Alegem legume și fructe de sezon pentru că acestea conțin cele mai multe vitamine și săruri minerale. Ideal este ca ele să fie consumate în stare crudă, dar și congelate, uscate, în conserve sau sub formă de sucuri.

În concluzie, fructele vor rămâne o componentă cheie a unei alimentații echilibrate și pentru mai târziu- copilul mare, adolescentul sau adultul din viitor, astfel că prezența lor pe perioada de copil mic și preșcolar are o miză importantă.

**Bibliografie:**

- *Ghid de interventie pentru alimentatie sanatoasa si activitate fizica in gradinite si scoli-*  
[https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)

**PROIECT DIDACTIC „E LEGUMĂ SAU FRUCT?”**

**NIVEL DE VÂRSTĂ:** 5-6 ani, nivel II, grupa mare „Florilor”

**TEMA ANUALĂ DE STUDIU:** „Când, cum și de ce se întâmplă?”

**TEMA PROIECTULUI TEMATIC:** „Toamna harnică”

**TEMA SĂPTĂMÂNII:** „Evaluare de proiect”

**TEMA ZILEI:** „E legumă sau fruct?”

**FORMA DE REALIZARE:** joc didactic

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** verificare de cunoștințe, priceperi și deprinderi

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Sistematizarea cunoștințelor despre aspecte ale anotimpului toamna, respectiv fructe și legume de toamnă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

O1-Să denumească fructe și legume specifice anotimpului toamna;

O2-Să recunoască fructe/legume după gust;

O3-Să completeze „diamantul” cu jetoanele cerute;

**Sarcina didactică:** copiii vor extrage dintr-un săculeț un fruct sau o legumă, o vor denumi și vor spune ce este: fruct sau legumă.

**Regulile de joc:** educatoarea dă semnalul de început și de sfârșit al jocului, iar copiii să răspundă pe rând la activitate respectând sarcina didactică

**Elemente de joc:** surpriza, aplauze, întrecerea, mânuirea materialului

**Metode și procedee:** conversația, explicația, exercițiul, jocul, demonstrația, metoda Diamantului

**Material didactic folosit:** scrisoare, legume și fructe, jetoane cu legume și fructe, frunze naturale, panou, buline, coșulețe din carton, lipici, table magnetice, suport metalic, săculeț, fișe de lucru, creioane, eșarfă.

**Durata:** 30-35 min

**Bibliografie:**

- *Curriculum pentru educație timpurie, M.E.C.I., 2019*

**SCENARIUL ACTIVITĂȚII**

Nr. crt	Evenimentul didactic	Conținutul științific	Strategii didactice	Evaluare
1.	Moment organizatoric	Se asigură un climat optim pentru desfășurarea activității: -aerisirea sălii de grupă; -pregătirea materialului didactic necesar; -aranjarea pernuțelor în semicerc pe covor - intrarea și așezarea ordonată a copiilor.		
2.	Captarea atenției	Educatorea le povestește copiilor că s-a întâlnit cu Spiridușul Toamnei care i-a dat o scrisoare de la Zâna Toamna. Se citește scrisoarea: „Zâna Toamna ne roagă să-i împăcăm fetele, pe Zâna Fructelor și pe Zâna Legumelor deoarece nu mai știu care sunt fructele și care sunt legumele din grădina Toamnei”. Spiridușul Toamnei a ascuns sub covorul de frunze din sala de grupă bogății ale anotimpului toamna. Cu aceste bogății vom împăca cele două Zâne printr-un joc.	Explicația Conversația	frontală
3.	Reactualizarea cunoștințelor	Se realizează printr-o scurtă conversație despre anotimpul toamna.	Conversația	frontală
4.	Anunțarea temei și a obiectivelor	Va fi anunțat titlul activității „Fruct sau legumă?” și vor fi prezentate obiectivele pe înțelesul copiilor.	Explicația	frontală
5.	Desfășurarea activității	<b>Explicarea și demonstrarea jocului.</b> Se vor prezenta sarcina didactică și regulile jocului.  <b>Sarcina didactică:</b> Copiii vor extrage un fruct sau o legumă dintr-un săculeț, îi vor spune numele și vor menționa dacă este fruct sau legumă. Copiii vor participa pe rând la activitate, respectând sarcina didactică. Educatorea dă semnalul de început și de final al jocului.  <b>Jocul de probă.</b> Educatorea explică copiilor modul de desfășurare a jocului invitând un copil să extragă un fruct sau o	Explicația Demonstrația  Conversația	frontal- individuală

		<p>legumă să o denumească și să spună ce este</p> <p><b>Desfășurarea jocului propriu-zis:</b> Fiecare copil extrage din săculeț câte un element, îl denumește, îl încadrează în categoria căreia îi aparține și spune cum se poate consuma.</p> <p><b>Varianta alternativă de joc:</b> Pe tablă sunt sunt desenate două coșuri, unul pentru fructe și celălalt pentru legume. Într-o cutiuță se află jetoane cu fructe și legume. Educatoarea va numi câțiva copii care vor așeza corespunzător jetoanele.</p>		
6.	Obținerea performanței	<p><b>Complicarea jocului</b> se va realiza prin Se va realiza prin metoda Diamantului. Copiii vor fi împărțiți în 2 echipe în funcție de medalioanele de la gât. Pentru fiecare răspuns corect vor primi pe panou câte o frunză de toamnă.</p> <p>Se va completa diamantul după cum urmează:</p> <p><b>Echipa fructelor</b> -să dea exemplu de un fruct de toamnă cu coaja tare (nucă) și să lipească jetonul corespunzător în partea de sus a diamantului.- Să numească 2 fructe de culoare galben și să lipească jetoanele corespunzătoare (pară și gutuie/măr).</p> <p>-sa numească 3 fructe din salata pregătită (strugure, măr, prună...) și să lipească jetoanele corespunzătoare.</p> <p>Ambele echipe să se gândească cum putem consuma fructele și legumele (proaspete, suc, salată, gem/compot/murături)</p> <p><b>Echipa legumelor:</b> -să dea exemplu de 3 legume verzi (castravete, varză, ardei gras)</p> <p>-să aleagă jetoane care reprezintă 2 legume care se pun în ciorbă (ceapă, morcov)</p> <p>-să aleagă jetonul care reprezintă o legumă iute (ceapă/usturoi/praz, ardei)</p>	<p>Explicația</p> <p>Conversația</p> <p>Demonstrația</p>	Individuală
7.	Evaluarea activității	<p>Fiecare copil va primi o fișă de lucru și va avea de rezolvat următoarele cerințe: să coloreze corespunzător legumele de toamnă și să deseneze în chenar fructul de toamnă preferat</p>	<p>Conversația</p> <p>Exercițiul</p>	individuală

8.	Încheierea activității	Se vor face aprecieri asupra modului în care au răspuns copiii la activitate, se vor număra frunzele și se va desemna echipa câștigătoare (ambele) și se vor acorda recompense copiilor (autocolante cu fructe și legume). În încheiere se va cânta cântecul „Culesul viilor”.	Conversația	frontal-individuală
----	------------------------	--	-------------	---------------------

## PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ „SĂNĂTATEA, CEA MAI DE PREȚ COMOARĂ”

*Profesor pentru educație timpurie* **Nechita Corina Cristina**  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Grupa:** MARE D

**Tema anuală:** „Când, cum și de ce se întâmplă?”

**Tema proiectului:** „Hărnicie și veselie”

**Tema săptămânii:** „Sănătate curată – legume timpurii”

**Tema zilei:** Educație pentru sănătate

**Forma de realizare:** Activitate integrată: ”Sănătatea, cea mai de preț comoară” (ADP+ADE (DLC+DOS)+ALA

**Componenta activității:**

❖ **Activități de dezvoltare personală:**

➤ *Rutine:*

- *Întâlnirea de dimineață:* „Leguma preferată este...”- împărtășirea cu ceilalți
- *Salutul:* ”Bună dimineața, mugurașilor!”
- *Prezența:* „Câți mugurași sunt prezenți azi? Câți mugurași lipsesc?”
- *Calendarul naturii:* „Un muguraș anunță vremea de astăzi!”
- *Noutatea zilei:* „Supărarea lui Costeluș”- scrisoare

➤ *Formarea unor priceperi și deprinderi de igienă personală și alimentară* în timpul activităților din grădiniță: spălarea mâinilor înainte de a găti, spălarea legumelor înainte de a le găti

➤ *Tranziții:*

-*Recitative:*

„Tare-mi plac legumele

Le știu toate numele

Ce-mi dau ele-i o avere:

Sănătate și putere!

- Copăcelul- cântec

- Ghicitori despre legume

• **ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):**

- *Construcții*: Farfurie pentru legume timpurii

- *Manipulative*: „Salată”- mozaic (jocuri cu pioaneze)

- *Știință*: „Describe și găsește diferențele între legume”- fișă de muncă independentă

- *Program distractiv*: ”Salata de fructe/legume”- joc distractiv

➤ **Activități pe domenii experiențiale:**

- Domeniul Limbă și Comunicare- Ridicarea uriașă – povestea educatoarei

- Domeniul *Om și societate* – Activitate gospodărească: „Salată de legume proaspete”- preparare

**Tipul activității:** Însușire de cunoștințe; formare de priceperi și deprinderi;

**Scopul activității:**

Însușirea cunoștințelor despre legume și importanța lor în alimentația omului, despre o alimentație sănătoasă

Formarea priceperilor și a deprinderilor de a prepara o salată de legume proaspete și de a respecta reguli de igienă alimentară

**Dimensiuni ale dezvoltării:**

1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat

Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute

Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)

Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

**Comportamente vizate:**

- Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații - problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi

- Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase

- Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale

Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă)

- Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți

**Obiective:**

- O1- Să asculte cu atenție povestirea educatoarei, urmărind firul întâmplărilor prezentate cu ajutorul siluetelor;
- O2- Să interpreteze secvențele din text , respectând ordinea cronologică a evenimentelor;
- O3- Să construiască din floricele realizând o farfurie pentru legumele timpurii;
- O4- Să așeze pioaneze pe tăbliță realizând o salată;
- O5- Să descrie legumele din imagini pentru a descoperi diferențele dintre ele;

**Strategii didactice:**

**Metode și procedee:** Explicația, exercițiul, demonstrația, conversația, povestirea, jocul, analiza produselor activității, brainstormingul, explozia stelară, activitatea independentă

**Material didactic:** fișe de muncă independentă, carioci, creioane colorate, jocuri Mozaic, planșete, plastilină, șervețele, fișe suport, imagini pentru poveste, legume proaspete, vase, cuțite de unică folosință, tocătoare, lingurițe, sare de mare, ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie, farfurii de unică folosință, legume proaspete, rețetă, șorțulețe, baticuri.

**Forma de organizare:** frontală, pe grupe, individual

**Formă de evaluare:** observarea comportamentului la preșcolari, analiza produselor activității, aprecieri verbale, evaluare orală.

**BIBLIOGRAFIE:**

**Bibliografie:**

- *Curriculum pentru educație timpurie* (2019)
- Grama, F., Pletea, M., Culea, L., Sesovici, A., Dincă, G. (2009), *Aplicații ale noului curriculum pentru învățământul preșcolar -Ghid pentru cadrele didactice*, București: Editura Didactica Publishing House.
- Glava, A., Tătaru, L., Chiș, O. & Chiș, V. (2014). *Piramida cunoașterii. Reper metodice în aplicarea curriculumului preșcolar*. Pitești: Editura Diamant.
  - Mitu, F., Antonovici, Ș. (2005), *Metodica activităților de educare a limbajului în învățământul preșcolar*. București: Ed. Humanitas.

**SCENARIUL ACTIVITĂȚII**

Are loc salutul: ”*Bună dimineața, Mugurașilor!*”. Pe dulapul de la intrarea în clasă se află afișate 6 imagini pe care copiii le ating la începutul zilei pentru a alege modalitatea de salut. Fiecare copil alege un simbol, apoi se salută cu educatoarea: batem palmele, ne

îmbrățișăm, gestul pentru ”totul e ok”, facem cu ochiul, ne strângem mâinile, ne spunem cât de mult ne bucurăm de revedere etc.

Urmează *prezența*: „*Toți mugurașii sunt aici? Toți sunt prezenți? Ce muguraș n-a venit?*”. Un copil completează panoul prezenței. Se așează fotografiile copiilor în buzunarul pentru ”*Prezent la grădiniță*” și ”*Absent, acasă*”.

Apoi, se va completa *calendarul naturii*, cu datele necesare primite de la mugurașii care anunță vremea: ziua, luna, anul, anotimpul, starea vremii, cum ne îmbrăcăm, sărbătoarea zilei (dacă există) etc., sortând jetoanele potrivite. Pe tabla magnetică se îmbracă ursulețul Martinel cu hainele potrivite vremii din acea zi (Jocul ”Îmbracă-l pe Martinel”).

Activitatea debutează cu *Întâlnirea de dimineață*. Copiii stau pe scăunele, așezați în semicerc și spun ce legumă le place și de ce, cât de des o consumă și în ce preparat.

În continuare preșcolarii transmit *mesajul zilei*: *să mâncăm cât mai multe legume proaspete, crude sau preparate pentru că au vitamine și ne ajută să fim sănătoși*.

La *Noutatea zilei* se verifică dacă există ceva în cutia cu surprize și se descoperă o scrisoare de la Costeluș, un coleg de la grupa mică. El este supărat pentru că nu știe care legumă este mai importantă pentru sănătatea noastră. Preșcolarii vor realiza un brainstorming, iar educatoarea îi va ajuta să noteze toate ideile.

*Tranziție: Ghicitori despre legume*

Apoi preșcolarii se vor așeza pe scăunele, în semicerc și se vor pregăti pentru activitatea de Educarea limbajului, unde vor asculta „*Povestea ridichei uriașe*”, povestită de educatoare. Discuția va continua despre personajele povestirii, despre întâmplări și despre învățătura desprinsă din această povestire. Se va folosi metoda exploziei stelare.

*Tranziție: „Copăcelul”- cântec*

*Activitatea gospodărească* se va desfășura la centrul *Joc de rol*. Pe la acest centru vor trece toți preșcolarii, prin rotație. Vor alege legumele potrivite, sănătoase, proaspete, vor spăla legumele, se vor spăla pe mâini înainte și după lucru, vor toca legumele, apoi vor prepara salata, după rețeta afișată, utilizând toate ingredientele, iar la sfârșit vor degusta salata în sala de mese.

*La centre, se desfășoară jocurile și activitățile didactice alese:*

- ❖ La *Construcții* vor construi din floricele o farfurie pentru legumele timpurii;
- ❖ La *Manipulative* vor așeza legume din piesele de mozaic (pioneze).
- ❖ La *Știință* vor descrie legumele din imagini pentru a descoperi diferențele dintre ele.

După finalizarea sarcinilor din centre se va realiza o miniexpoziție cu lucrările copiilor, se va evalua activitatea, implicând preșcolarii prin autoevaluare, evaluare în perechi.

*Tranziție: recitative (în cor)*

Se va organiza un *joc distractiv: "Salata de fructe/legume"*. Un copil va fi grădinarul, iar ceilalți fructele/legumele. Vor purta în piept jetonul cu fructul/leguma aleasă. Grădinarul va anunța ce fel de salată prepară, va aduna ce are nevoie, iar copiii se vor așeza în spatele lui. Coșul greu se va rupe, iar copiii-fruct/legumă se vor întoarce la scaun, dar vor găsi scaune din ce în ce mai puține și vor ieși din joc. Jocul se va încheia când va rămâne un singur copil fruct/legumă.

La sfârșitul zilei se realizează evaluarea activității din întreaga zi. Copiii vor spune ce activități au desfășurat, ce au învățat, ce le-a plăcut/ ce nu le-a plăcut și de ce.



## PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ „LEGUME TIMPURI”

*Profesor pentru educație timpurie Toader Veronica Loredana*

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

Grupa: mare A

Tema anuală de studiu: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema săptămânală: „Legumele timpurii”

Forma de realizare: Activitate integrată pe o zi

Forma de organizare: Frontal, individual;

Tipul de activitate: Comunicare, însușire de noi cunoștințe; consolidare de priceperi și deprinderi

Durata: o zi

### **SCOP:**

- Formarea deprinderii de a numi părțile unei plante; activizarea vocabularului cu noi cuvinte (bulb, tubulară); îmbogățirea cunoștințelor copiilor despre importanța legumelor, formarea deprinderii de a le consuma; realizarea sarcinilor în comun prin obținerea salatei de legume.

### **DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

C.1 Curiozitate, interes și inițiativă în învățare

C.2 Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)

D.1 Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute

D.1 Ascultarea activă a mesajului pentru înțelegerea și receptarea lui (comunicare receptivă)

### **COMPORTAMENTE VIZATE:**

C 1.1. Manifestă curiozitate pentru activități, persoane și obiecte noi

C 2.1. Finalizează proiecte simple

C 2.2. Solicită și acceptă ajutor pentru a depăși o dificultate

D 1.1. Se familiarizează cu sunetele specifice limbii române

D 1.2. Înțelege mesaje simple

D 1.3. Participă la activitățile de grup și la activitățile de joc în calitate de auditor

### **OBIECTIVE :**

- Să recunoască legumele;
- Să denumească părțile componente ale plantei și să specifice forma, culoarea și modul de folosire;

- Să precizeze importanța consumului de legume în alimentație;
- Să mânuiască corect instrumentele de bucătărie;
- Să manifeste interes pentru activitate;
- Să trăiască emoții pozitive ca urmare a finalizării activității practice.

### STRATEGII DIDACTICE

**METODE ȘI PROCEDEE:** Conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, expunerea.

**MATERIAL DIDACTIC:** Fișă de lucru, fișă suport pentru pictură, puzzle, coșul legume, ceapă verde, salată, ridichi, marar, cuțite de plastic, tocător, șervețele, bol, lămâi, ulei, sare.

**FORMA DE REALIZARE:** Individual, în echipă;

### SCENARIUL ZILEI

#### 1. Activități de dezvoltare personală (ADP)

- Sosirea copiilor
- Întâlnirea de dimineața: „Ce știm despre legume?”
- ❖ Moment de înviorare
- ❖ Salutul „Bună dimineața, sănătate!”
- ❖ Prezența
- ❖ Calendarul naturii

#### 2. Activități liber alese

- Joc de masă: „Legume de primăvară” – puzzle
- Artă: „Ridichea” pictură
- Construcții: „Ladiță pentru legume”

#### 3. Activități pe domenii experiențiale

- Domeniul Științe: „Ridichea” – observare
- Domeniul Om și Societate: „Salata de legume” – activitate practic-gospodărească

#### 4. Activități liber alese

- Joc de mișcare: „Cursa legumelor timpurii” – joc de mișcare

Activitatea zilei debutează cu **Întâlnirea de dimineață**, în începutul căreia, preșcolarii fac puțină mișcare:

#### **Moment de înviorare:**

Hai fuguța unu-doi,

Nimeni nu mai e ca noi,

Cu cât suntem mai vioi,

E și joaca mai în toi!

Să batem din palme: clap-clap!

Și-apoi din picioare: trap-trap!

Hai pitic-pitic-pitic, pe-aici...

Măi ce de voinici!

Ne-ntoarcem spre stânga: clap-clap!	Și-apoi din picioare: trap-trap!
Și apoi la dreapta: clap-clap!	Hai pitic-pitic-pitic, pe-aici...
Ne învârtim odata câte doi,	Măi ce de voinici!
Ce copii vioi!	Ne-ntoarcem spre stânga: clap-clap!
Hai fuguța tropa-trop	Și apoi la dreapta: clap-clap!
Lecția are un scop	Ne învârtim odata câte doi,
Cu cât suntem mai vioi E și joaca mai întoi!	Ce copii vioi!
Să batem din palme: clap-clap!	

**Salutul de dimineață** se realizează prin tehnica comunicării rotative. Copiii se așează în semicerc, salutul pornește de la educatoare și este continuat de toți copiii grupei, fiecare salutându-și colegul din partea dreaptă: Bună dimineața, Andrei!

Se realizează apoi **prezența**: ” După ce ne-am adunat,/ Și frumos ne-am salutat,/ Colegii ne-am întâlnit,/ Cine oare n-a venit?” Se realizează prezența copiilor cu ajutorul panoului de prezență folosind fotografiile, se precizează copiii prezenți, dar și cei absenți.

Atenția copiilor este îndreptată apoi spre **Calendarul naturii**, se completează calendarul naturii, copiii denumind anotimpul în care ne aflăm, dar și starea vremii. Zilele săptămânii sunt repetate în grup pentru a fi consolidate. - Ce anotimp este? - Cum este vremea? - Cum ne îmbrăcăm?

**Noutatea zilei**: Sub forma surprizei copiii primesc un coș plin cu legume de primăvară de la Grădinar. Aceștia sunt rugați să-l ajute să realizeze sarcinile și le trimite matriele să picteze o ridiche veselă. Toate acestea sunt aflate din scrisoarea găsită în coș. Împreună cu un ghiveci care stârnește curiozitatea copiilor în a afla ce legumă este. Se face trecerea la activitățile liber alese.

Copiii sunt invitați să urce în tren pentru a merge la centrele de interes. Prima stație este centrul „Joc de masa” aici copiilor le sunt prezentate materialele și sunt trasate demonstrativ sarcinile lucru . Trenul pornește mai departe pentru a vedea și următorul centru „Artă” aici copiilor le sunt prezentate materialele găsite pe masă și se face descrierea planșei exemplu, ajungând și la ultima stație, centrul „Construcții”, copiilor le sunt prezentate și explicate sarcinile. Folosind metoda de evaluare „Turul galeriei” copiii sunt invitați să vadă produsele realizate împreună astăzi la centrele de interes.

## PROIECT DIDACTIC „GRĂDINA CU LEGUME”

*Profesor pentru educație timpurie Mănescu Ștefania Alexandra*  
Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**GRUPA:** Mixtă

**TEMA ANUALĂ:** Când, cum și de ce se întâmplă?

**TEMA PROIECTULUI TEMATIC:** “Toamna cea bogată, iarăși a sosit!”

**SUBTEMA SĂPTĂMÂNII:** „Legume sănătoase!”

**TEMA ZILEI:** „,”

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** consolidare de priceperi și deprinderi

**FORMA DE REALIZARE:** activitate monodisciplinară

**COMPONENȚA ACTIVITĂȚII:**

**Activități pe domenii experiențiale – Domeniul Psihomotric – Educație fizică - parcurs**

aplicativ: „*Legumele la concurs*” – variante de mers; CM: rezistență

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

**1. Motricitatea grosieră și motricitatea fină în contexte de viață familiare.**

1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei;

1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului de dezvoltare.

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:**

- Consolidarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare (mers), precum și a calităților motrice (rezistență)

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

**O1** - Să execute corect mișcările diferitelor segmente ale corpului;

**O2** - Să execute corect variantele de mers, respectând indicațiile primite și poziția corpului;

**O3** - Să-și coordoneze mișcările cu ritmul solicitat de educatoare.

**STRATEGIE DIDACTICĂ:**

- **Metode și procedee:** conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul;
- **Mijloace de învățare:** steaguri colorate, sfoară, jaloane, recompense;
- **Modalități de evaluare:** observarea sistematică a comportamentului copiilor, aprecierile verbale
- **Forme de organizare:** frontală, individuală

**Durata:** 20 minute

**Bibliografie:**

- ✓ \*\*\*"Curriculum pentru educație timpurie", București, 2019;
- ✓ \*\*\*„Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii”, București, 2005;
- ✓ TătaruL., Glava A., Chiș O., "Piramida cunoașterii" – repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar, Editura Diamant, Pitești, 2014.

## DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

### 1. Organizarea colectivului de copii

Organizarea colectivului de copii începe cu adunarea acestora, urmată de alinierea grupei și verificarea ținutei și a stării de sănătate. Are loc salutul, apoi copiii sunt adunați în linie pe un rând. La comanda „Alinierea!”, aceștia execută mișcarea: mâna stângă pe șold, capul spre stânga, deplasându-se cu pași mărunți pentru a se poziționa în linie dreaptă. Se adoptă apoi poziția „drepti!”, iar cadrul didactic îi întâmpină cu formula: „Bună dimineața, dragilor!”.

### 2. Anunțarea temei și a obiectivelor

Anunțarea temei și a obiectivelor se realizează prin comunicarea clară a activității: „*Dragii copii, astăzi vom desfășura activitatea de educație fizică. Sunteți pregătiți?*”, la care copiii răspund clar, sacadat și cu voce tare. La comanda „*Pe loc repaus!*”, aceștia sunt informați că vor exersa mersul organizat în cerc. Activitatea se desfășoară utilizând metode și procedee precum conversația și explicația, pentru a asigura înțelegerea sarcinilor și implicarea activă a copiilor.

### 3. Pregătirea organismului pentru efort

Pregătirea organismului pentru efort se realizează printr-un joc de atenție intitulat „*Fii atent!*”, anunțat prin formula: „*Înainte să pornim la drum, ne jucăm jocul: Fii atent!*”. Copiii sunt organizați câte unul în coloană și execută exerciții de respirație, respectând indicațiile: la stegulețul roșu aplaudă, la stegulețul albastru strigă „Uraaa!”, iar la stegulețul galben bat pasul pe loc. Exercițiile de respirație constau în inspir pe nas cu ridicarea brațelor sus și expir pe gură, contribuind la pregătirea treptată a organismului pentru efort.

### 4. Influențarea selectivă a aparatului locomotor

Se realizează printr-o serie de exerciții variate pentru cap și gât, brațe, trunchi și picioare. Pentru cap și gât se execută exerciții precum „*Privim cerul senin!*”, din poziția inițială stând depărtat cu mâinile pe șolduri, incluzând aplecări, extensii și îndoiri laterale ale gâtului cu arcuire, precum și „*Rotim gâtul!*”, prin rotații controlate ale capului spre stânga și spre dreapta. Pentru brațe se desfășoară exerciții ca „*Forfecuța*”, cu mișcări de forfecare ale brațelor întinse

înainte la nivelul umerilor, „*Morișca*”, cu rotații circulare ale pumnilor înainte și înapoi, și „*Brațe scurte, brațe lungi*”, alternând îndoirea brațelor la umeri cu întinderea acestora deasupra capului și bătaie din palme. Exercițiile pentru trunchi includ „*Bate vântul*”, cu îndoiri laterale ale trunchiului și arcuirea brațului deasupra capului, precum și „*Rotiri*”, realizate prin rotații ale trunchiului spre stânga și dreapta. Pentru picioare se execută exerciții precum „*Atinge palma cu vârful piciorului*”, „*Genuflexiuni*” și „*Greierele sare*”, care implică ridicări alternative ale picioarelor, flexii ale genunchilor și sărituri pe loc. Exercițiile de respirație însoțesc întreaga activitate, realizându-se cu spatele drept, palmele și coatele întinse, iar mișcările sunt executate corect: rotațiile brațelor se fac ritmat, îndoirea brațelor cu coatele lipite de corp și degetele atingând umerii, genunchii și picioarele rămân întinse, iar săriturile se efectuează pe loc.

### **5. Dirijarea învățării**

Se va desfășura un traseu aplicativ care include mers normal, mers pe călcâie, mers pe vârfuri în diferite direcții și mers în echilibru pe linia trasată, toate integrate într-un concurs pe echipe pentru stimularea participării active. Activitatea continuă cu mersul în rând, unul după altul, ocolind sala în cerc, asociat cu exerciții de respirație, menținând spatele drept și privirea înainte. Copiilor care întâmpină dificultăți li se oferă sprijin și îndrumare pentru a putea executa corect mișcările.

### **6. Revenirea organismului după efort**

Revenirea organismului după efort se desfășoară prin strângerea copiilor și organizarea lor în formație, realizând alinierea corespunzătoare. Urmează mersul în cerc, însoțit de exerciții de respirație menite să readucă organismul la starea de calm. În continuare, copiii participă la un joc de mimă, în care redau diferite stări afective, precum bucuria și tristețea, fiind dispuși în coloană, în cerc.

### **7. Încheierea activității**

Se realizează prin formularea unor aprecieri verbale asupra modului de desfășurare a exercițiilor și implicării copiilor, evidențiindu-se comportamentele pozitive. La final, are loc salutul, copiii fiind organizați în linie, pe un singur rând.

## PROIECT DIDACTIC „DETECTIVII VITAMINEI”

*Profesor pentru educație timpurie Ciorchină Cristina*

Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Topoloveni, județul Argeș

Nivel/Grupa: Nivel I / Grupa Mijlocie

Domeniul experiențial: Domeniul Științe (Cunoașterea mediului)

Tema anuală: Cine sunt/suntem?

Tema proiectului: „Eu și lumea mea”

Tema săptămânii: „Corpul uman și sănătatea”

Tema activității: „Detectivii Vitaminei: Prietenii și Dușmanii Sănătății” (învățare experiențială)

Tipul activității: Dobândire de noi cunoștințe (abordare bazată pe joc și experiment)

Scopul: Identificarea alimentelor sănătoase și a importanței acestora pentru creștere, utilizând instrumente vizuale și senzoriale.

Forma de organizare: frontal, individual

### **Obiective operaționale**

La sfârșitul activității, copiii vor fi capabili:

- O1 (Cognitiv): Să identifice cel puțin 3 alimente sănătoase și 3 alimente nesănătoase, utilizând corect codul de culori al „Semaforului Alimentelor” (verde/roșu);
- O2 (Senzorial): Să recunoască prin simțul gustativ cel puțin două tipuri de fructe sau legume, fără ajutorul văzului;
- O3 (Aplicativ/Motric): Să realizeze „Farfuria Ideală” prin lipirea elementelor decupate, respectând proporțiile vizuale (jumătate legume, restul proteine și cereale);
- O4 (Afectiv): Să manifeste interes și curiozitate pentru consumul de alimente proaspete, participând activ la jocurile propuse.

### **Metode și procedee didactice**

Având în vedere abordarea „Learning by doing”, metodele utilizate sunt:

- ⇒ Metoda „Semaforul Alimentelor”: Tehnică de triere rapidă bazată pe asocieri cromatice;
- ⇒ Experimentul senzorial: „Ghicește ce ai gustat!” (învățare prin receptorii gustativi și olfactivi);
- ⇒ Explicația și Demonstrația: Utilizate pentru prezentarea conceptului de „Farfurie Veselă”;
- ⇒ Conversația euristică: Dialogul cu marioneta Gigel pentru activarea cunoștințelor;

⇒ Exercițiul practic: Construirea propriu-zisă a farfuriei din carton;

⇒ Jocul didactic: „Adevărat sau Fals” pentru fixarea cunoștințelor.

### Materiale și mijloace de învățământ

✚ Elemente de decor/surpriză: Marioneta „Mărul Gigel”, „Cutia Misterioasă”;

✚ Materiale senzoriale: Bucăți de fructe și legume proaspete (mere, morcovi, banane, ardei), eșarfă pentru ochi;

✚ Materiale pentru sortare: Jetoane cu imagini (fructe, legume, dulciuri, sucuri acidulate, fast-food), palete colorate (roșu/verde);

✚ Materiale pentru activitatea practică: Farfurii de carton, siluete decupate din hârtie (pui, pește, orez, broccoli, roșii), lipici;

✚ Recompense: „Insigne de Detectivi Sănătoși”.

Durata: 30 minute

Locul: Sala de grupă

### Demersul activității

Evenimentul didactic	Conținutul științific și strategii didactice	Evaluare
1. Moment organizatoric	Aerisirea sălii, pregătirea materialului (fructe reale, jetoane, „Farfuria Veselă”). Copiii se așază în semicerc.	Observarea comportamentului.
2. Captarea atenției	Apariția unei marionete (Mărul Gigel) care este tristă pentru că a fost confundată cu o bomboană. Gigel le aduce copiilor o „Cutie Misterioasă”.	Curiozitatea și interesul.
3. Anunțarea temei	Vom învăța să alegem mâncarea care ne dă energie și ne face puternici, devenind „Detectivi de Vitamine”.	Înțelegerea obiectivelor.
4. Dirijarea învățării	Metoda „Semaforul Alimentelor”: Copiii primesc jetoane. La culoarea verde,	Corectitudinea trierii alimentelor. Identificarea gusturilor.

	ridică alimente sănătoase; la roșu, pe cele nesănătoase. Experiment senzorial: „Ghicește ce ai gustat!” (copiii închid ochii și gustă bucățele de fructe/legume).	
5. Obținerea performanței	Activitate practică (Inovație): Construirea „Farfuriei Ideale”. Copiii lipesc pe o farfurie de carton elemente decupate (50% legume, 25% proteine, 25% cereale), respectând modelul vizual prezentat.	Realizarea farfuriei conform schemei.
6. Asigurarea retenției	Jocul „Adevărat sau Fals”: „Bomboanele ne ajută să avem dinți sănătoși?” (Copiii răspund prin gesturi: degetul sus/jos).	Promptitudinea răspunsurilor.
7. Încheierea activității	Gigel Mărul le oferă „Insigne de Detectivi Sănătoși”. Se fac aprecieri individuale și colective asupra implicării.	Autoevaluarea stării de spirit.

Elemente de inovare:

- Abordarea multisenzorială: Învățarea nu este doar vizuală, ci implică gustul și mirosul (metoda Learning by doing).
- Vizualizarea grafică: Utilizarea conceptului modern de „farfurie echilibrată” în locul piramidei alimentare clasice, fiind mult mai ușor de înțeles la 4 ani.

Bibliografie:

**1. Documente Normative:**

- Curriculum pentru educație timpurie, 2019, Ministerul Educației Naționale

- Reperete fundamentale privind învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani (RFIDT), Standardele de dezvoltare fizică și de sănătate

## 2. Lucrări de specialitate și Metodică:

- Breben, S., Goncea, E., Ruiu, G., Fulga, M. (2002). Metode interactive de grup – ghid metodic pentru învățământul preșcolar. Editura Arves. (Susține utilizarea metodei „Semaforul” și a jocurilor interactive).
- Păuleț-Crainic, A. (2008). Metodica activităților de cunoaștere a mediului în grădiniță. Editura Didactică și Pedagogică. (Fundamentează observația și experimentul senzorial ca metode de bază).
- Culea, L., Sesovici, A., Grama, N. (2008). Activitatea integrată din grădiniță: Ghid pentru cadrele didactice. Editura Didactica Publishing House. (Explică modul de abordare „Learning by doing”).

## 3. Surse privind nutriția și inovația didactică (Elementele de noutate):

- Ghidul pentru alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar (Conform Legii 123/2008 și Ordinului MS 1563/2008). (Sursa pentru clasificarea alimentelor în „prieteni” și „dușmani” ai sănătății).
- Modelul „MyPlate” (Farfuria Veselă). Sursă: ChooseMyPlate.gov (USDA) – adaptat pentru nivelul preșcolar (înlocuirea Piramidei Alimentare cu reprezentarea grafică a farfuriei secționată).

## 4. Resurse Auxiliare:

- Revista Învățământului Preșcolar. (Pentru exemple de bune practici în utilizarea marionetelor și a momentelor de surpriză).

Concluzii:

Proiectul de activitate didactică este axat pe învățarea experiențială și utilizează metode interactive, pentru nivelul grupei mijlocii.

## Argumentarea proiectului de activitate

„Detectivii Vitaminei: Prietenii și Dușmanii Sănătății” se bazează pe necesitatea formării unor deprinderi alimentare corecte încă de la vârsta preșcolară (4-5 ani), perioadă critică pentru fixarea stilului de viață.

**Principalele puncte de argumentare sunt:**

### 1. Relevanța Temei (Context psiho-pedagogic)

La nivelul grupei mijlocii, copiii încep să își manifeste preferințele alimentare, fiind adesea atrași de produse procesate (dulciuri, snacks-uri). Activitatea transformă un concept

abstract („sănătatea”) într-o misiune concretă de investigație, folosind curiozitatea nativă a copilului pentru a-l învăța să facă alegeri conștiente.

## **2. Eficiența Abordării Multisenzoriale (Metodologie)**

Proiectul înlocuiește predarea clasică (doar vizuală) cu metoda „Learning by doing”.

- Experimentul gustativ: Legătura directă dintre gust, miros și denumirea alimentului asigură o retenție mult mai mare a informației.
- Semaforul Alimentelor: Utilizează un sistem de codificare cromatică (verde/roșu) deja cunoscut copiilor, facilitând clasificarea rapidă și logică a produselor.

## **3. Inovația: „Farfuria Veselă” vs. Piramida Alimentară**

Spre deosebire de piramida alimentară (care este ierarhică și greu de vizualizat la 4 ani), modelul farfuriei este un instrument practic. Copilul vede exact ce trebuie să conțină masa lui „aici și acum”, respectând proporțiile (50% fructe/legume). Această abordare vizuală simplificată este recomandată de nutriționiștii moderni pentru eficiența sa pedagogică.

## **4. Valențele Formative (Obiective pe termen lung)**

Activitatea nu urmărește doar acumularea de cunoștințe (O1, O2), ci și dezvoltarea autonomiei și a spiritului critic (O4). Prin personajul „Mărul Gigel”, se creează o punte afectivă care transformă consumul de fructe dintr-o obligație impusă de adult într-o alegere personală a „detectivului”.

## **5. Caracterul Aplicativ**

Finalitatea activității (construirea farfuriei din carton) oferă copilului un produs finit care servește drept memento vizual. Acesta poate fi prezentat părinților, extinzând impactul educativ de la grădiniță în mediul familial.

## PROIECT DIDACTIC DE ACTIVITATE INTEGRATĂ „PARFUMURI ȘI GUSTURI”

*Educatoare Cristea Cătălina*

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

Nivel de vârstă: 3-5 ani, nivel I, grupa mijlocie A

Tema anuală de studiu: ”Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema proiectului tematic:”Anotimpuri -Toamna”

Tema săptămânii:”Parfumuri și gusturi”

Tema zilei:”Din grădină adunate”

Tipul activității: Consolidare de cunoștințe, priceperi și deprinderi

Forma de realizare: activitate integrată (ADP, ALA, ADE (DȘ-DEC)

### ELEMENTE COMPONENTE ALE ACTIVITĂȚII INTEGRATE

#### 1. ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ:

Întâlnirea de dimineață : Salutul, prezența, calendarul naturii ”Ce fructe și legume ne-aduce toamna-n coș?”

Rutine: ”La activități atenți să fim, / Dacă vrem multe să știm!” (deprinderea de a se concentra asupra sarcinilor de joc și învățare)

Tranziții: ”Bună dimineața! ”-cântec

”Sus, jos și de jur împrejur”- joc de mișcare

” Bat din palme clap-clap-clap,/De lucru sunt pregătit” – joc cu text și cânt

#### 2. ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE:

- Domeniul științe – Cunoașterea mediului –” Din grădină adunate”- joc didactic
- Domeniul estetic și creativ– Educație artistico plastică

Tema plastică: pata de culoare

Subiectul: ”Fructul preferat”

#### 3. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (pe centre de interes)

- Manipulative: ”Găsește-mi umbra!”
- Joc de rol: ”De-a bucătarii”- frigărui de fructe și legume

#### 4. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (de relaxare și recuperare)

- Joc distractiv: ”Coșulețul rupt”

- Joc de mișcare: ” Ștafetă”

#### DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare;
- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practice privind securitatea personală;
- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiar;
- Activare și manifestare a potențialului creativ.

#### COMPORTAMENTE URMĂRITE:

- Descrie unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului;
- Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate;
- Demonstrează creativitate prin activități plastice.

#### SCOPUL ACTIVITĂȚII

Consolidarea cunoștințelor copiilor cu privire la fructele și legumele de toamnă;  
Consolidarea deprinderii de a realiza subiectul plastic prin utilizarea elementelor de limbaj plastic: pata de culoare.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: la sfârșitul activității, copiii vor fi capabili:

- O1- să denumească fructele și legumele de toamnă;
- O2- să descrie fructe și legume de toamnă (caracteristici, părțile componente ale fructelor, legumelor, asemănări și deosebiri);
- O3- să precizeze modul de păstrare și consumare al fructelor și legumelor;
- O4- să utilizeze pata de culoare în realizarea compoziției plastice, ca element de limbaj plastic;
- O5- să potrivească imaginea peste umbra dată;
- O6- să pregătească frigărui de fructe și legume respectând regulile de igienă și siguranță;
- O7- să ajungă la fructe și legume pășind pe urmele de pe covor.

SARCINA DIDACTICĂ: Denumirea, descrierea, precizarea modului de păstrare și consumare a fructelor și legumelor de toamnă.

**REGULI DE JOC:** Copilul chemat la masa educatoarei va alege din coș o legumă sau un fruct o arată celorlalți copii, o denumește, o descrie, precizează modul de utilizare și o așează într-un coșuleț mai mic, după anumite criterii date.

**ELEMENTE DE JOC:** surpriza, aplauze, stimulente

**FORMA DE REALIZARE:** frontal, pe grupe, individual

**STRATEGII DIDACTICE**

Metode și procedee: conversația, explicația, povestirea, exercițiul, jocul didactic, metoda ”cubul”, metoda R.A.I.

Mijloace de învățământ: calendarul naturii, carte, fructe, legume, coșuri, cub, minge, fișe de lucru, foaefece, lipici, coli de desen, pensule, acuarele, recipiente pentru apă, șervețele, bețe de frigărui, cutite de plastic, farfurii de unică folosință, șorțulețe, plansă suport, jetoane, medalioane, etc,

**DURATA:** o zi

**BIBLIOGRAFIE**

- ✚ M.E.N-Curriculum pentru educație timpurie, București, 2019;
- ✚ Suport pentru explicitatea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie, 2019;
- ✚ Georgeta Ruiu, Breben Silvia, Gongea Elena - „Metode interactive de grup – ghid metodic pentru invatamantul prescolar”, Editura Arves, 2007;
- ✚ Silvia Dima, Daniela Pâclea, (1995)., Veniți să ne jucăm, copii!- Antologie de jocuri didactice, București, Editura Coresi.

## SCENARIUL ACTIVITĂȚII

Activitatea debutează cu intrarea copiilor în sala de grupă.

Întâlnirea de dimineață. Copiii stau așezați pe scăunele în semicerc și rostesc următoarele versuri: Dimineața a sosit/ Toți copiii au venit/ Haideți să ne adunăm/ Cu toții să ne salutăm!

Are loc salutul: Bună dimineața, furnicuțe,/ Mă bucur că sunteți aici!. Urmează prezența: un copil completează panoul de prezență. Apoi, se va completa calendarul naturii, cu datele necesare (starea vremii și ziua respectivă). Tranziție: cântec ”Bună dimineața!”

Activitatea de grup se va realiza prin prin audierea poveștii ”Sus, jos și de jur împrejur” de Katherine Ayres, ilustrații: Nadine Berbard Westcott și desfășurarea jocului ”Sus, jos și de jur împrejur”.

Noutatea zilei: După audierea povestirii ”Sus, jos și de jur împrejur”, copiii vor merge la centrul Științe unde vor desfășura frontal activitatea de Cunoașterea mediului – ”Din grădină adunate”- joc didactic. Având ca sarcină didactică denumirea, descrierea, precizarea modului de păstrare și consumare al fructelor și legumelor de toamnă. Ca regulile de joc: Copilul chemat la masa educatoarei va alege din coș o legumă sau un fruct o arată celorlați copii, o denumește, o descrie, precizează modul de utilizare și o așează într-un coșuleț mai mic, după anumite criterii date. Elemente de joc: surpriza, aplauze, ecusoane.

Activități liber alese (pe centre de interes): Prin tranziția ” Bat din palme clap-clap-clap,/De lucru sunt pregătit”, copiii vor vizita centrele de activitate, descoperind materialele și sarcinile pentru fiecare centru. Se va da startul de începere a lucrului, se vor îndruma copiii acolo unde vor întâmpina greutăți, atenția deosebită va fi canalizată la centrul Arte, unde se va desfășura Activitatea artistico-plastică – ”Fructul preferat”- pictură (pata de culoare).

La centrul Manipulative: Găsește-mi umbra! – copiii vor identifica fructele și legumele care corespund umbrei de pe planșă și le vor așeza în funcție de aceasta.

La centrul Joc de rol: De-a bucătarii! – copiii vor face frigărui de fructe și legume. Fiecare copil va tăia în cubulețe fructe sau legume cu care va face frigărui. Aceștia vor respecta anumite norme igienico-sanitare, de protecție și securitate.

La centrul Științe: Clasifică fructele și legumele – la acest centru se va continua activitatea din cadrul Domeniului Științe -Cunoașterea mediului. Copiii vor decupa fructele și legumele după care le vor lipi în căsuța potrivită.

După terminarea activităților din centrele de interes se va face evaluarea activității, prin metoda R.A.I. Mingea va fi aruncată unui copil căruia I se adresează o întrebare referitoare jocul didactic desfășurat. Acesta răspunde și va arunca mingea altui copil, adresându-i o altă întrebare.

La sfârșitul activității, copiii, se vor juca Jocul distractiv: ”Coșulețul rupt” și Jocul de mișcare: ” Ștafetă”.

## PROIECT DIDACTIC „MAGIA TOAMNEI”

Profesor pentru educație timpurie **Dincă Mădălina**

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Nivel de studiu:** II

**Grupa:** mare

**Tema anuală de studiu:** Când/ cum și de ce se întâmplă?

**Proiect tematic:** A sosit pe dealuri toamna

**Temă săptămânii:** Toamna harnică

**Tema zilei:** Magia toamnei

**Tipul activității:** consolidare de priceperi și deprinderi

**Forma de realizare:** activitate integrată

### DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII ȘI COMPORTAMENTE VIZATE

<b>Domeniul de dezvoltare:</b> A. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE	
<b>Dimensiuni ale dezvoltării</b>	<b>Comportamente vizate</b>
1. Motricitatea grosieră și motricitatea fină în contexte de viață familiare	1.3. Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
<b>Domeniul de dezvoltare:</b> C. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI DE ÎNVĂȚARE	
<b>Dimensiuni ale dezvoltării</b>	<b>Comportamente vizate</b>
3. Activare și manifestare a potențialului creativ	3.2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative
<b>Domeniul de dezvoltare:</b> D. DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII	
<b>Dimensiuni ale dezvoltării</b>	<b>Comportamente vizate</b>
1. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute	1.1. Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă)

### SCOPUL ACTIVITĂȚII:

- Consolidarea deprinderilor de a reproduce conținutul unui text pe baza întrebărilor, utilizând propoziții simple și dezvoltate;
- Consolidarea priceperilor de a combina culorile calde/ reci, aplicând guașa în mod estetic pentru a obține coșul cu fructe și legume de toamnă;

## COMPONENȚA ACTIVITĂȚII

### ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- ☀ **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „Vânt de toamnă” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- ☀ **Tranziții:** Pică ploaia pe burlane – joc muzical  
Trenulețul frunzelor vesele – mers în coloană câte unul

### ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- ☀ **Științe:** Frunze ruginii – observare cu lupa
- ☀ **Construcții:** „*Supermarketul*”- alăturare suprapunere cuburi din plastic
- ☀ **Matematică/ manipulative:** „*Legume și fructe în lădițe*”- sortarea fructelor/ legumelor după culoare;
- ☀ **Joc de rol:** „*De-a bucătarul*”- salată de fructe/ legume;

### ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- ☀ **Domeniul Limbă și Comunicare (Educarea limbajului)** – ”*Cum petrec fructele și legumele*” - *lectura educatoarei;*
- ☀ **Domeniul Estetic Creativ (Activitate artistico-plastică):** *Tema plastică – culori calde, culori reci (pictură prin tehnica pensulei aplicate); Subiectul – „Coșul cu fructe și legume de toamnă”*

### ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- ☀ „*Coșul cu fructe sau legume*” – joc distractiv
- ☀ „*Ștafeta merelor*” – joc de mișcare

### OBIECTIVE:

La sfârșitul activității, preșcolarii vor fi capabili:

- ➡  $O_1$ : să redea în propoziții simple și dezvoltate, conținutul poveștii;
- ➡  $O_2$ : să se exprime corect în propoziții simple și dezvoltate;
- ➡  $O_3$ : să aplice pata de culoare cu ajutorul pensulei, îmbinând culori calde și culori reci;
- ➡  $O_4$ : să sorteze fructele și legumele în lădițe asociindu-le lădiței corespunzătoare culorii;
- ➡  $O_5$ : să identifice culorile calde sau reci lăsate de coaja unor fructe/ legume pe suprafața unei coli albe;
- ➡  $O_6$ : să construiască prin alăturare, îmbinare și suprapunere supermarketul;
- ➡  $O_7$ : să interpreteze rolul de bucătar, pregătind salata de fructe/ legume cu materialele puse la dispoziție.

### STRATEGII DIDACTICE:

- a) **METODE ȘI PROCEDEE:** conversația, expunerea, metoda „Explozia stelară”, explicația, exercițiul, jocul, observația, demonstrația.
- b) **MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:** imagini din poveste, planșa cu imaginea alb-negru, planșa cu explozia stelară, legume și fructe din plastic, legume și fructe naturale, lădițe, coli albe, șorturi, planșete, cuțite plastic, bol, oțet, ulei, cuburi plastic, guașă, pensule, planșă suport, coșuri împletite.

▣ **FORMA DE ORGANIZARE:** frontal, individual, pe grupe.

**FORME DE EVALUARE:** aprecieri verbale, observarea comportamentului copiilor, analiza produselor activității.

**LOCUL DE DESFĂȘURARE:** sala de grupă

**RESURSE TEMPORALE:** o zi

✚ **BIBLIOGRAFIE:**

- ✓ Breben Silvia, Gongea Elena, Ruiu Georgeta, Fulga Mihaela, ”*Metode interactive de grup*” -ghid metodic pentru învățământul preșcolar, Ed. Arves, București, 2002
- ✓ Dana Jucan, Olga Chiș" *Ghid de practică pedagogică în învățământul primar și preșcolar*" ,Editura Eicon, Cluj Napoca, 2013;
- ✓ V. Preda, M. Pletea, F. Grama, A. Cocoș, D. Oprea, M. Călin, - *Ghid pentru proiecte tematice*, Ed. Humanitas Educațional, București, 2005;
- ✓ \*\*\**Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019;

**SCENARIUL ACTIVITĂȚII**

Activitatea debutează cu **Întâlnirea de dimineață**. Se realizează **salutul, prezența** la panoul special și completarea **calendarului naturii** cu jetoanele pentru vremea din acea zi.

Copiii împreună cu educatoarea încep o scurtă discuție despre tema săptămânii: „Toamna harnică” – aspecte de toamnă, fructe și legume de toamnă, flori.

**Împărtășirea cu ceilalți/ Activitatea de grup:** Fiecare copil își va alege din coșuleț un jeton cu imaginea unui fruct sau a unei legume. „De ce ți-ai ales această legumă/ acest fruct...?, Ce culoare are?”. Educatoarea împărtășește copiilor de ce și-a ales jetonul respectiv. Dă curs imaginației lansând fraza: „*Toamna este cel mai iscusit pictor!*”

**Captarea atenției** se realizează prin prezentarea de către educatoare a unei planșe ce ilustrează un coș cu fructe și legume fără culoare, albe, negre și gri. Se lansează o dezbatere pe baza acestei imagini.

Pentru a readuce culori în coșul cu fructe și legume, culori calde și reci, dar potrivite pentru fiecare fruct sau legumă, propun preșcolarii ca la activitatea următoare (**ADE – DLC**

*Educarea limbajului*) să audieze povestea „Cum petrec fructele și legumele”. Pe măsură ce expun copiilor povestea voi afișa și planșe sugestive. Fixarea cunoștințelor se va realiza cu ajutorul metodei interactive „Explozia stelară”.

**Activitățile pe centre** au ca subiect culorile calde și culorile reci, pe care copiii le vor regăsi și se vor juca cu ele, în încercarea lor de a aduce culoare în coșul cu fructe și legume, fiind astfel motivați să finalizeze sarcina din fiecare centru.

La centrul **Matematică**, preșcolarii vor sorta legume/ fructe colorate (culori calde/reci) și le vor așeza în lădița corespunzătoare.

La centrul **Știință**, copiii vor observa urmele lăsate de coaja unor fructe/ legume sau chiar de fruct/ legumă pe suprafața unei coli albe.

La centrul **Construcții** copiii vor construi prin alăturare, îmbinare și suprapunere „**Supermarketul**”. Pentru realizarea construcției preșcolarii vor utiliza cuburi din plastic de diverse culori calde și reci.

Centrul **Joc de rol** propune preșcolarilor să pregătească o salată de fructe sau de legume respectând normele de igienă.

La centrul **Artă**, se va desfășura **ADE - Domeniul Estetic și creativ (Activitate artistico-plastică)** - *Tema plastică – culori calde, culori reci (pictură prin tehnica pensulei aplicate)*; *Subiectul – „Coșul cu fructe și legume de toamnă”* preșcolarii vor aplica culoarea pe fișa dată pentru a realiza coșul. Picturile vor fi expuse în cadrul unei expoziții.

La finalul activității, pentru un moment de relaxare și de distracție, preșcolarii vor desfășura două jocuri : jocul de mișcare: „**Coșul cu fructe/ legume**” și jocul distractiv: „**Ștafeta merelor**”.

## PROIECT DE ACTIVITATE

### „GRĂDINA DE LEGUME A FERMIERULUI DODY”

*Profesor pentru educație timpurie* **Baicu Cătălina Andreea**

Grădinița cu program prelungit „*Alexandrina Simionescu Ghica*” Târgoviște

Grupa: „Steluțele”

Tema anuală de studiu: Când, cum și de ce se întâmplă?

Tema proiectului: Fermierul Dody și grădina de legume

Tema activității: Legume mari și mici

Activitate tematică: AAL

Tipul activității: Consolidare de deprinderi

Forma de realizare: frontal și pe grupuri mici

Mijloc de realizare: joc-exercițiu, traseu aplicativ.

ELEMENTE COMPONENTE ALE ACTIVITĂȚII INTEGRATE:

1. ACTIVITATE TEMATICĂ:

- ACTIVITATE ÎN AER LIBER:– Grădina de legume a fermierului Dody -traseu aplicativ ( mers, alergare, săritură peste obstacole)
- Joc: Sus!Jos! (calitate motrică – îndemânare)

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;

COMPORTAMENTE VIZATE:

- Se orientează în spațiu pe baza simțurilor
- Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii.

Scopul activității:

- Consolidarea unor deprinderi motrice însușite, în diferite contexte;

Obiective:

La sfârșitul activității, copiii vor fi capabili:

- să execute corect deprinderi motrice de bază și practic-aplicative: mers în echilibru; alergare spre o direcție indicată; trecerea peste obstacole joase;
- să identifice în grădina de legume, legume mari și mici;

**Sarcina didactică a jocului-exercițiu:** identificarea de către copii, a grupelor de obiecte care se află în grădina de legume a lui Dody;

**Reguli de joc ale jocului-exercițiu:** după parcurgerea fiecărei deprinderi motrice, copiii vor rezolva o sarcină (identificarea legumelor de toamnă; adunarea legumelor din grădină la indicațiile educatoarei, legume mari/mici; așezarea în coș a legumelor)

**Elemente de joc:** întrecerea, mișcarea, aplauzele, surpriza, recompense.

**Strategii didactice:**

- Metode și procedee: conversația, explicația, exercițiul, demonstrația.

- Material didactic: imagini și jetoane: Fermierul Dody, jetoane cu legume de toamnă mari și mici, coșuri pentru legum


**Durata:** 15-20 minute


**Bibliografie:**

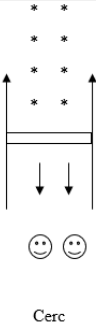
- MEN „Curriculum pentru educație timpurie”, 2019
- Suport pentru explicarea și înțelegerea Currriculumului pentru educație timpurie, 2019
- Laborator preșcolar, Ghid metodologic, Ed. V&I Integral, București 2002

DEMERSUL DIDACTIC

<u>Etapele activității</u>	<u>Conținutul activității</u>	<u>Strategii didactice</u>	<u>Evaluare</u>
<b>MOMENT ORGANIZATORIC</b>	Crearea condițiilor necesare bunei desfășurări a activității. Aerisirea sălii de grupă. Pregătirea materialelor didactice necesare activității. <b>Întâlnirea de dimineață</b> Copiii intră în sala de grupă și se așază pe covor în cerc, pentru a avea un contact vizual bun cu toți colegii. <b>Salutul:</b> Fiecare își salută colegul din stânga.		Observarea comportamentului copiilor
<b>CAPTAREA ATENȚIEI</b>	<b>NOUȚATEA ZILEI</b> Se va realiza sub formă de surpriză, prin prezentarea fermierului Dody, care are un mesaj pentru copii. Acesta îi roagă să –l ajute la strângerea legumelor din grădină. Acesta îi anunță pe copii că vor avea nevoie de legume pentru a le pune la murat și a le folosi în cadrul celorlalte activități.	Conversația	Observarea comportamentului copiilor: spiritul de observație și analiza, interesul manifestat pentru materialul surpriză
<b>ANUNȚAREA TEMEI ȘI A OBIECTIVELOR URMĂRITE</b>	Pentru că sunt invitați în grădina de legume a lui Dody, copiii trebuie să parcurgă drumul până acolo, îndeplinind anumite sarcini. Trebuie să fie atenți, să respecte regulile, să rezolve corect sarcinile pe care le-a pregătit Dody, astfel încât să adune legumele din grădină pentru a le pune la murat și a le folosi la centrele de activitate.	Conversația	Reacția copiilor la modul de prezentare

<p><b>PREZENTAREA CONȚINUTULUI ȘI DIRIJAREA ÎNVĂȚĂRII (AT-AAL)</b></p>	<p><b>ORGANIZAREA GRUPEI DE COPII</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adunarea și alinierea copiilor</li> <li>• Salutul</li> <li>• Verificarea <u>ținutei</u></li> <li>• <u>Exerciții</u> de captare a <u>atenției</u>: întoarceri prin săritură spre un reper dat</li> </ul> <p><b>PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT</b></p> <p>Mers și variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mers normal</li> <li>• mers pe vârfuri</li> </ul> <p>Alergare și variante de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergare ușoară cu schimbarea direcției, la semnal</li> <li>• alergare cu genunchii la piept</li> <li>• alergare cu pendularea gambei și atingerea șezutului</li> </ul> <p>Exerciții de respirație "Mirosim aerul curat"</p> <p>După fiecare variantă de mers și de alergare se execută <u>mișcări</u> respiratorii profunde (inspiratorii și expiratorii) și de relaxare a <u>brațelor și picioarelor</u>.</p> <p><b>INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR</b></p>	<p><b>Formații de lucru</b></p> <p>În linie, pe un rând</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p> <p>Cerc</p>  <p>În coloană, câte unul</p> <p>x x x x x x x</p>	<p><b>Indicații metodice</b></p> <p>„ În linie pe un rând adunarea ! ' ' „ Alinierea !”</p> <p>„ Bună ziua ! ”</p> <p>„ Pe loc repaus ! ”</p> <p>„ <u>Atenție</u> ! ” „ La stânga, cu fata la... ! ”</p> <p>„ La dreapta, cu fata la... ! ”</p> <p>“ Pornim spre grădină, mergem unul după altul, ne ridicăm pe vârfuri să privim în depărtare, alergăm”</p> <p>“Capul sus”</p> <p>“Privirea înainte”</p> <p>“Privirea după brațe”</p>	<p><u>Explicația</u></p> <p><u>Exercițiul</u></p> <p><u>Exercițiul</u></p>	<p>Observarea modului de lucru al copiilor, de participare și de îndeplinire a sarcinilor</p>
--	--	--	--	--	---

	<p><b>EX.1. "PRIVEȘTE CERUL"</b></p> <p>Depărtat stând- ducerea brațelor sus, cu degetele încrucișate, revenire cu brațele pe lângă corp.</p> <p><b>EX.2. "UITĂ-TE ÎN APOI"</b></p> <p>Depărtat stând-răsucirea alternativă a trunchiului, spre stânga sau spre dreapta</p> <p><b>EX.3. "SĂRIM CA MINGEA"</b></p> <p>Mâini pe șolduri-sărituri pe vârfuri, cu desprindere de pe ambele picioare</p> <p><b>EX.4. "BICICLETA"</b></p> <p>Culcat- îndoirea alternativă a genunchilor la piept, cu pendulare circulară.</p> <p>Exerciții de respirație "Mirosim aerul curat"</p> <p><b>CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE</b></p> <p><b>TRASEU APLICATIV</b> –"Grădina de legume a fermierului Dody". <b>Deprinderi</b></p>	<p>Cerc</p>  <p>2 coloane</p>	<p>“Brațele drepte”</p> <p>“Privirea după brațe”</p> <p>“Spatele drept, antebrațele orizontal”</p> <p>“Privire peste umăr”</p> <p>“Mâinile pe șold”</p> <p>“Sărim pe vârfurile picioarelor”</p> <p>“Palmele sprijinite pe sol, pe lângă corp”</p> <p>“Mișcarea picioarelor, cât mai amplă”</p>	<p><u>Demonstrația</u></p> <p><u>Exercițiul</u></p>	
--	---	--	--	---	--

<p><b>OBȚINEREA PERFORMANȚEI</b></p>	<p><b>exersate:</b> mers în echilibru pe o linie trasată pe sol; alergarea spre diferite direcții; săritura peste obstacole joase.</p> <p>După fiecare deprindere motrică se va realiza câte o <b>SARCINĂ A JOCULUI-EXERCITIULU</b>, respectând etapele:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicarea și demonstrarea jocului</li> <li>2. Executarea jocului de probă</li> <li>3. <u>Executarea jocului de către copii</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea grădinii de legume care are legume mari și mici;</li> <li>• recunoașterea legumelor mici/mari;</li> </ul> </li> <li>4. <u>Complicarea jocului</u></li> </ol> <p>formarea unei grupe de legume mici și a unei grupe de legume mari.</p> <p><b>REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT</b></p> <p><b>JOC DE ÎNDEMÂNARE:</b> "Sus!Jos!" (c.m.Îndemânare)</p> <p>Copiii stau în picioare, în formație de cerc, mișcându-se la fel ca în imagini.</p> <p><a href="#">SUS JOS - Minuta de Gimnastică - Cântece de Copii în Limba Română - Cu Dragoste Pentru Copii - YouTube</a></p>	 <p>Cerc</p>	<p>"Inspirăm- brațele lateral sus, expirăm - brațele lateral jos..."</p> <p>"Să pornim mai departe, în călătoria noastră spre grădină. Mergem pe liniile trasate pe sol (linie curbă, frântă, dreaptă), alergăm spre grădina de legume, trecem/sărim peste obstacole joase.</p> <p>"Privirea înainte"</p> <p>"Aterizăm pe vârful picioarelor" "Aterizam ghemuit", "Bratele lateral", "Îndoim genunchii", "Atingem cu palma", "Ocolim coloana prin exterior"</p> <p>"Măinile întinse pe lângă corp, mișcăm</p>	<p>Respectarea regulilor de joc</p>
--------------------------------------	--	---	---	-------------------------------------

		<p>talpa piciorului în ritmul melodiei audiate"</p>		<p>Respectarea regulilor de joc</p>
<p><b>ASIGURAREA RETENȚIEI ȘI TRANSFERULUI</b></p>	<p>Se va realiza sinteza a tot ceea ce s-a întâmplat și realizat pe parcursul activității.</p>		<p>Conversația</p>	<p>Observarea modului de rezolvare a sarcinilor</p>
<p><b>EVALUAREA ACTIVITĂȚII</b></p>	<p>Se fac aprecieri generale privind modul de participare la activitate, răspunsurile și activitatea copiilor. Copiii vor fi recompensați pentru buna desfășurare a activității cu un ecuson specific temei zilei.</p>		<p><u>Explicatia</u></p>	<p>Analiza modului de implicare in jocuri, respectarea regulilor, executarea corectă a deprinderilor motrice</p>
<p><b>ÎNCHEIEREA ACTIVITĂȚII</b></p>	<p>Finalul activității va fi marcat prin alt mesaj de la Fermierul Dody, care îi pofteste cu legumele la centrele de activitate.</p>			

## PROIECT DIDACTIC „DINȚI CURAȚI ȘI SĂNĂTOȘI”

*Profesor pentru educație timpurie* **Mihai Irina**

Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște

**Grupa:** Steluțelor

**Nivelul de vârstă:** 2-3 ani

**Profesor pentru educația timpurie:** Mihai Irina

**Tema anuală de studiu:** „Educație pentru sănătate”

**Tema săptămânii:** „Să cresc mare și voinic!”

**Tema zilei :** „Dinți curați și sănătoși”

**Tipul activității:** Consolidare de cunoștințe

**Scopul activității:** Consolidarea cunoștințelor despre sănătate, formarea deprinderii de igienă orală prin imitare și joc.

**Formă de realizare :** Activitate integrată (AT+ALA)

**Componența activității:**

**Rutine și tranziții**

**Rutine:** -Întâlnirea de dimineață

-Salutul, prezența, calendarul naturii

**Tranziții:** - „Bat din palme clap, clap, clap! ”

⇒ **ACTIVITĂȚI TEMATICE:**

**ACC - Activități de creație și comunicare:**

Mijloc de realizare: Lectura după imagini- „Să cresc frumos și sănătos! ”

⇒ **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (pe centre de interes)**

**Centrul Arte - „ Dintișorii ”-** lipire

**Centrul Științe – „Ce obiecte de igienă personală am găsit?”**

⇒ **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (de relaxare)**

Joc de mișcare: „Mainile ni le spălam, curați noi vrem să fim !”

Joc distractiv: „Să cresc mare și voinic fac gimnastică de mic! ”

**Domenii de dezvoltare:**

\* Dezvoltare fizică și motrică

\* Dezvoltare socio-emoțională

\* Dezvoltarea limbajului (pasiv și activ simplu)

**Dimensiuni ale dezvoltării:**

B.4. Autocontrolul și expresivitatea emoțională

D.2. Mesaje orale în diverse situații de comunicare.

**Comportamente vizate:**

B.4.1. Recunoaște și numește obiecte de igienă personală și igienă dentară ( în cadrul vizitelor la cabinetul medical stomatologic) obiecte care ajută la sănătatea și igiena personală atât acasă cât și la grădiniță.

D.2.1. Verbalizează experiențe senzoriale gustative, olfactive sau vizuale.

**Obiective operaționale:**

O1.-Să folosească enunțuri scurte pentru a descrie obiectele descoperite împreună cu ursulețul mov la cabinetul medical pe baza planșelor colorate, cu ajutorul educatoarei.

O2.-Să numească obiectul de pe jetonul ales, cu ajutorul educatoarei.

O3. Să lipească dințișorii pe planșa oferită, pentru a realiza mulajul cu față zâmbitoare.

O4. Să recunoască obiectul care se ascunde sub mălai.

**Strategia didactică:**

⇒ **Metode și procedee:** observația, conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, ocul

⇒ **Mijloace de învățământ:** Calendarul naturii, imaginea cu reprezentarea emoțiilor și culorile reprezentative, imaginile cu ursulețul care își exprimă emoții (fericire, tristețe, furie) când constată că i-a cazut un dințișor, jetoane cu obiecte de igienă personală din cabinetul medical, oglinda, elementele componente ale mulajului dentar, lipici, planșă, mălai și jetoane cu diferite emoții, cântece.

**Forme de organizare:** frontal, individual.

**Metode de evaluare:** aprecieri verbale, observare curentă

**Durata:** O zi

**Document curricular :**

CURRICULUM PENTRU EDUCAȚIA TIMPURIE - Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019

**Bibliografie:**

- ⇒ Piramida Cunoașterii - Repere metodice in aplicarea curriculumului preșcolar - Lolica Tataru, Adina Glava, Olga Chis, Editura Diamant
- ⇒ Atlas cu elemente de limbaj plastic - Îndrumător pentru educatoare - Georgeta Botez, Dana Solovăstru, Editura Aramis
- ⇒ Ghidul cadrelor didactice pentru educație timpurie - Maria Bredzu, Editura Diana

#### RESURSE TIC:

- cântec pe platforma Youtube

### **SCENARIUL DIDACTIC**

#### ***Rutină și tranziție:***

*Ne pregătim pentru activități. Copiii intră în sala de grupă, atmosfera este primitoare.*

#### **Întâlnirea de dimineață – „Sunt frumos și sănătos !”**

**Salutul:** „Bună dimineața, copii frumoși!” Salut fiecare antepreșcolar în parte începând din partea stângă.

**Prezența:** Se realizează prin strigarea catalogului și lipirea fotografiilor cu chipul fiecărui copilăș prezent pe panoul zilnic.

**Calendarul naturii:** „A început o nouă zi/Cum e vremea, dragi copii?”. Antepreșcolarii sunt ajutați de întrebările: „În ce anotimp suntem?”, „Cum este vremea astăzi?”. Se poartă o mica discuție despre cum este vremea de afară făcând apel la drumul parcurs de antepreșcolarii pentru a ajunge la creșă. „Ce zi este astăzi?”, „ Este zi sau noapte afară?”.

**Introducerea temei zilei:** Astăzi ne pregătim pentru a-l întâlni pe prietenul nostru Ursulețul Mov. Noutatea zilei este realizată folosind o planșă cu obiecte pe care le are acesta le găsește la cabinetul medical.

**Introducerea în activitatea de creație și comunicare – Lectura după imagini-„Să cresc frumos și sănătos ! ”**

**Introducerea în activitate** se realizează prin descoperirea lecturii după imagini și a obiectelor de igienă pe care ursulețul le descoperă cabinetul medical.

**Anunțarea temei lecturii după imagini** este redată cât mai expresiv de către educatoare. Tema aceste lecturi este despre Ursulețul Mov care merge la cabinetul medical stomatologic deoarece prezintă dureri la un dințișor care cel mai probabil urmează să-i pice.

**Fixarea conținutului lecturii** se va realiza cu ajutorul copiilor care denumesc .

**Tranziție:**

„Bat din palme, clap clap clap, din picioare trap trap trap, ne învârtim, ne răsucim și la centre noi pornim.”

**Centrele de activitate:**

**1. Centrul Arte – „Dințișorii mei ”- lipire**

Antepreșcolarii trebuie să lipească dințișorii pe o planșă cu conturul unui mulaj dentar.

**3. Centrul Științe – „Ce obiecte de igienă personală am găsit?”**

Antepreșcolarii trebuie să găsească jetoanele cu diferite ustensile prin mălaiul aflat în tava senzorială.

Înainte de începerea propriu-zisă a activității practice, educatoarele și antepreșcolarii vor executa câteva exerciții pentru încălzirea mușchilor mici ai mâinii: *Ne jucăm, ne jucăm, Mainile ni le mișcăm, Mana lebadă eu fac, Care dă mereu din cap, Lebedele în jur privesc, Mainile cum rotesc, Degetele îmi sunt petale, Le deschid precum o floare, Boboc- floare, Boboc-floare!* Acum am aplaudat, de treabă ne-am apucat.

Copiii vor trece la realizarea sarcinilor din centre, fiind supravegheați și îndrumați de educatoarele. După terminarea lucrului la măsuțe, produsele realizate vor fi evaluate.

Se realizează turul galeriei, evaluarea orală a modului de lucru și aprecierea creativității fiecărui copil.

Pentru asigurarea retenției și a transferului se desfășoară:

**Joc de mișcare: „Dințișorii îi spălăm, curați noi vrem să fim!”**

La acest joc antepreșcolarii trebuie să realizeze corect mișcărilor sugerate de educatoarele.

Educatoarele arată și oferă sprijin individual:

- \* cum ținem periuța
- \* mișcări ușoare (sus-jos, cercuri)
- \* clătit - Exercițiu prin imitație: Copiii imită mișcărilor și se folosesc oglinzi .

**Joc distractiv: „Să cresc mare și voinic fac gimnastică de mic! ” (însoțit de versuri ritmate)**

„Periuța merge-n sus, Jos și iar s-a dus!”

La acest joc antepreșcolarii trebuie să asculte și să urmeze indicațiile în funcție de mișcărilor pe care educatoarele le efectuează.

**Concluzie și încheiere:**

Copiii sunt felicitați pentru implicare și creativitate.

Li se reamintește importanța sănătății, copiii acceptă rutina de periaj, imită corect mișcărilor simple, se familiarizează cu obiectele de igienă personală și orală.

