|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Description: happy-education-vector-drawing-represents-design-44532420.jpg** | **SCOALA GIMNAZIALA ”DIMITRIE LUCHIAN” COMUNA PISCU-JUDEŢUL GALAŢI Tel: 0236-827873; Fax: 0236-8278678;E-mail:dimitrie\_luchian@yahoo.com** |  |

**FIȘĂ PROPUNERE C.D.Ș. 2023-2024**

* **Numele cadrului didactic propunător: MUSCA VICTORIA**
* **Specializarea (calificări care susțin tematica opționalului propus): FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT- PEDAGOGIA INVATAMANTULUI PRIMAR SI PRESCOLAR**
* **Denumirea opționalului: MUZICA SI MISCARE**
* **Tipul opţionalului:** disciplină nouă
* **Clasa: GRUPA MIJLOCIE**
* **Unitatea de învățământ: SC. GIMN. “DIMITRIE LUCHIAN” GRADINITA PN NR 1 PISCU**
* **Nivelul de învăţământ la care este propus: PRESCOLAR/ NIVEL 1**
* **Aria curriculară/ariile curriculare în cadrul căreia/cărora este organizat/sunt organizate:**

**DOMENIUL PSIHOMOTRIC**

* **Durata de desfăşurare (un an sau mai mulţi ani şcolari): 1 AN**
* **Programă aprobată:** *dacă este cazul*
* **Argumentarea relevanţei opţionalului:**
* **Scurtă prezentare a elementelor de conţinut: ( pe clase dacă opționalul se derulează pe mai mulți ani)**

Modelarea completă a corpului şi formarea unei ţinute frumoase şi corecte pot începe încă din copilărie. Cunoscută fiind predispoziţia copiilor preşcolari pentru mişcare, este recomandată familiarizarea lor încă de la această etapă de vârstă cu elemente simple de gimnastică aerobică, datorită avantajelor pe care le poate aduce acest tip de activitate. Creşterea capacităţii de muncă fizică şi intelectuală a copiilor se va realiza prin trezirea interesului pentru desfăşurarea unui scurt program aerobic.

 Desfăşurarea cu regularitate a cel mult 20 de minute zilnic de exerciţii, înainte de activităţile comune, asigura consumul excesului de energie al copiilor,conducând la succesul desfăşurării activităţilor intelectuale ulterioare.

 Cadrul organizat, executarea sistematică, corectă, sub îndrumarea educatoarei, a mişcărilor şi elementelor de gimnastică aerobică, duc cu siguranţă la disciplinarea şi dezvoltarea fizică şi psihică a copiilor.

 Mişcările simple se efectuează pe grupe de muşchi începând cu partea superioară a corpului: gât, umeri, braţe, abdomen, talie, fesieri, picioare. Activitatea cuprinde în final paşi de dans, antrenând mai multe grupe de muşchi.

 Mişcările simple sau complexe, combinate, pe grupe de muşchi, precum şi stimularea unei respiraţii corecte (inspiraţie pe nas,expiraţie pe gură) asigura funcţionarea optimă a aparatului cardio-respirator. Acest lucru îl consider absolute necesar pentru copii în vederea dobândirii unei sănătăţi optime.

Desfăşurarea exerciţiilor se face în sala de grupă sau în aer liber, prin asigurarea unui fond muzical ritmat, constant, fără variaţii bruşte de ritm. Copiii pot fi dispuşi în cerc, dacă numărul este mare, pentru a fi urmăriţi în executarea corectă a exerciţiilor. Cu un număr mai mic de copii se poate lucra în semicerc sau în coloană de gimnastică.

Gimnastica aerobică îmbină într-un mod plăcut sportul cu arta, motricitatea cu îndemânarea şi coordonarea cu simţul estetic.Obiectivele principale sunt dezvoltarea armonioasă a corpului, întărirea sănătăţii fizice şi psihice prin mişcarea şi educarea calităţilor motrice.

Ca dezvoltare fizică:

-se sporeşte rezistenta împotriva bolilor cardio vasculare

-se măreşte rezistenţa fizică a copilului şi se previn leziunile musculare

-se sporeşte coordonarea şi echilibrul

-se diminuează / înlătura tendinţele de supraponderabilitate

-copiii vor adopta o ţinută corectă, elegantă

 Ca dezvoltare psihică:

-creşte încrederea în forţele proprii;

-se dezvolta simţul disciplinei; se îmbină în cel mai ingenios mod disciplina cu distracţia. Copiii vor învăţa să accepte regulile şi vor fi răsplătiţi pentru fiecare reuşită a lor;

-li se va dezvolta simţul de competiţie, de autodepasire. De asemenea, apartenenţa la grup le va insufla şi spiritul de echipă.

 Gimnastica aerobică dezvoltă la copii şi simţul muzical şi ritmul, asigură mobilitate şi graţie în mişcări şi o ţinută corectă.

 Luând în considerare particularităţile psiho-motrice ale vârstei preşcolare mici (3-4 ani), am considerat eficientă organizarea unei activităţi opţionale cu specific motric, iar consideraţia pe care o am pentru creaţiile din folclorul copiilor, m-a inspirat să împletesc mişcarea cu ritmurile cântecelor şi a jocurilor aparţinând acestei specii literare.

