PROGRAMĂ
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
NIVEL PREȘCOLAR
(vârsta 5-7 ani)

CUPRINS

GENERALITĂȚI 3
I. STRATEGII GENERALE 12
I.1. Scopul programului 12
I.2. Obiectivele programului 12
I.3. Rezultate așteptate 13
I.4. Obiectele programului 13
II. CONȚINUTUL PROGRAMULUI „EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI” 14
III. PLANUL DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR (IÎP) ***(septembrie – august)*** 15
IV. SISTEMUL MĂSURILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII 18
V. COMPONENTA ORGANIZATORICĂ ȘI TEHNICĂ A PROGRAMULUI 22
VI. ACTIVITATEA ADMINISTRAȚIEI ȘI A CORPULUI CADRELOR DIDACTICE ÎN CADRUL IÎP 24
VII. CONȚINUTUL PROCESULUI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN CADRUL INSTITUȚIEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR 26
VIII. ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE ȘI ÎNGRIJIRE PENTRU FORTIFICAREA SĂNĂTĂȚII 28
IX. PLAN DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII COPIILOR FRECVENȚI BOLNAVI 28
ANEXE 30
Anexa 1. MODELUL ABSOLVENTULUI – „PREȘCOLARUL SĂNĂTOS” - Profilul copilului la finalul ciclului preșcolar: 30
Anexa 2. DIAGNOSTICUL ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR (IÎP). ***Evaluarea stării de sănătate și a dezvoltării integrale a copiilor*** 31
Anexa 3. SCREENING ÎN CADRUL INSTITUȚIEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR 33
Anexa 4. INDICATORII MEDII AI PREGĂTIRII FIZICE A COPIILOR DE 4–7 ANI 35
BIBLIOGRAFIE 37

PROGRAMUL DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII
„EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI”

GENERALITĂȚI

Programul „Educație pentru sănătate la preșcolari” a fost elaborat în concordanță cu actualitatea problematicii sănătății copilului mic și a nevoii de formare timpurie a deprinderilor igienico-sanitare, alimentare și motrice. Acest Program „Educație pentru sănătate în educația timpurie” este elaborat în concordanță cu Curriculumul pentru educația timpurie din Republica Moldova și răspunde necesității de promovare a sănătății și stării de bine a copilului ca premisă esențială a dezvoltării sale armonioase. El reflectă abordări moderne și eficiente privind consolidarea sănătății și a stării de bine a copilului preșcolar, integrând aspecte fizice, emoționale, mentale și sociale.

Programul valorifică abordarea holistică a dezvoltării copilului, integrând dimensiunile fizică, emoțională, socială, cognitivă și moral-spirituală, prin activități de învățare experiențiale, ludice și interdisciplinare, adaptate particularităților de vârstă și ritmului individual de dezvoltare.

Programul stabilește **direcțiile strategice, competențele generale și specifice**, unitățile de competență precum și un **plan de acțiune educațională** care poate fi implementat în mod continuu pe durata unui ciclu de educație timpurie (2–6(7)ani). Aplicarea lui contribuie la formarea unei generații de copii sănătoși, echilibrați și autonomi, capabili să adopte comportamente pozitive pentru întreaga viață.

Programul urmărește **trei direcții**:

1. ***Sănătate și dezvoltare fizică***: igienă personală, alimentație echilibrată și hidratare, mișcare zilnică și activități motrice, odihnă și mediu sănătos;

2. ***Starea de bine emoțională și autoreglarea***: exerciții de respirație și relaxare, jocuri senzoriale, activități expresive: desen, muzică, mișcare, tehnici ludice de calmare;

3. ***Dezvoltare socială, morală și spirituală***: respect de sine și față de ceilalți, reguli simple de conviețuire, cooperare și empatie, grijă față de oameni și mediu.

SCOP: Formarea de deprinderi durabile pentru un stil de viață sănătos, siguranță personală și relații armonioase în familie, grădiniță și comunitate.

COMPETENȚE GENERALE

Educația pentru sănătate:

1. Identificarea și aplicarea regulilor igienico-sanitare în diferite contexte, asigurând menținerea sănătății:

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

1.1. Respectarea regulilor de comportare și igienă personală;
1.2. Descrierea și respectarea regulilor de îngrijire și igienă a organismului uman;
1.3. Păstrarea, îngrijirea și ordonarea lucrurilor personale și a locului de joacă;
1.4. Determinarea elementelor principale ale regimului zilei;
1.5. Argumentarea importanței igienei personale în viața de zi cu zi.

La final, copilul va fi capabil să aplice regulile de menținere a sănătății și igienei personal, conform indicatorilor 141,142,143 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului*.

2. Practicarea unui mod sănătos de viață, manifestând interes pentru o alimentație corectă:

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

2.1. Explicarea funcţiilor benefice sau dăunătoare ale anumitor alimente pentru organismul uman;

2.2. Recunoaşterea produselor alimentare sănătoase/ nesănătoase şi optarea pentru consumarea zilnică a fructelor și legumelor;

2.3. Aplicarea deprinderilor cultural-igienice în timpul servirii mesei;

2.4. Participarea la servirea mesei şi la prepararea unor bucate.

La final, copilul va fi capabil să:

- recunoască beneficiile unei alimentații sănătoase, conform indicatorilor 122,123,124 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- aplice regulile de menținere a sănătății și igienei personal, conform indicatorului 141 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- se perceapă în mod pozitiv ca persoană unică, cu caracteristici specifice, conform indicatorului 194 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului.*

3. Determinarea și respectarea regulilor de securitate, dând dovadă de înțelegere și interes:

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

3.1. Recunoaşterea comportamentelor sănătoase şi de risc;

3.2. Respectarea regulilor privind protecţia vieţii proprii şi a celor din jur;

3.3. Identificarea situaţiilor de pericol și a persoanelor de încredere;

3.4. Utilizarea elementelor de acordare a primului ajutor;

3.5. Aplicarea regulilor de comportament civilizat în diferite mijloace de transport, pe stradă, și a regulilor de circulație rutieră.

La final, copilul va fi capabil să:

- respecte regulile de securitate personală, conform indicatorilor: 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- să manifeste încredere în adulţii cunoscuţi şi să interacţioneze cu aceştia, conform indicatorului 259 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- să ceară ajutor adultului când are nevoie, conform indicatorului 270 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului.*

Educația fizică:

1. Exersarea deprinderilor motrice în activități individuale și colective, demonstrând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism;

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

1.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale la organizarea grupului de copii;

1.2. Practicarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative în explorarea deplasărilor, depășirea obstacolelor și manipularea obiectelor individual și în grup;

1.3. Descrierea formelor de practicare a gimnasticii matinale.

La final, copilul va fi capabil să:

- efectueze diverse mișcări și activități fizice, conform indicatorilor 38, 42, 43 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- să-și controleze și dirijeze propriile mișcări prin utilizarea adecvată a simțurilor, conform indicatorilor 109, 104 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului.*

2. Manifestarea calităților motrice în diverse activități, dând dovadă de independență și perseverență:

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

2.1. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în perechi și coloană;

2.2. Explorarea deprinderilor motrice de bază pentru consolidarea variațiilor de deplasări cu caracter aplicativ;
2.3. Aplicarea achizițiilor motrice și de interacționare de grup în condiții de joc.

La final, copilul va fi capabil să:

- efectueze diverse mișcări și activități fizice, conform indicatorilor 39, 40, 41 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- perceapă regulile și efectele acestora,conform indicatorului 315 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului;*
- coopereze cu ceilalți, conform indicatorului 354 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului.*

3. Aplicarea achizițiilor dobândite în diverse activități individuale și colective, manifestând interes pentru sporirea potențialului motric:

Unități de competență (vârsta de 5-7 ani):

3.1. Explorarea capacităților motrice individule, de interacțiune și colaborare, în funcție de regulile jocului.
3.2. Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
3.3. Încadrarea în activități comune de deplasare în coloană cu viteză variată.

La final, copilul va fi capabil să:

- efectueze diverse mișcări și activități fizice,conform indicatorilor 45, 46, 47 din *Standardele de Învățare și Dezvoltare a Copilului.*

STRUCTURA ȘI ORGANIZAREA CONȚINUTURILOR (modular)

- ✓ **Modul 1. Eu și corpul meu** (creștere, diferențe de gen pe limbaj social, simțuri, mișcare)
- ✓ **Modul 2. Sănătatea și mediul** (aer/apă/soare, boala pe înțelesul copiilor)
- ✓ **Modul 3. Igiena personală** (mâini, dinți, păr, corp, haine/încălțăminte)
- ✓ **Modul 4. Alimentația sănătoasă** (fructe, legume, apă, moderație la dulciuri)
- ✓ **Modul 5. Fortificarea** (mișcare zilnică, aer curat, expunere responsabilă la soare, odihnă)
- ✓ **Modul 6. Securitatea personală** (reguli de protecție, solicitarea ajutorului, spații sigure)

Conținuturile traversează domeniile de activitate: *Sănătate și motricitate, Eu, familia și societatea, Limbaj și comunicare, Științe, Arte*, precum și domeniilor de dezvoltare: *fizică, socio-emoțională, cognitivă și lingvistică*, conform *Curriculumului pentru Educație Timpurie*.

ELEMENTE ALE PROGRAMULUI (mapare rapidă A–D)

- **A. Dezvoltare fizică și fortificarea sănătății**: motricitate grosieră/fină; igienă; securitate personală.
- **B. Dezvoltarea personală, socio-emoțională**: interacțiuni pozitive, respect, responsabilități, autoapreciere, autocontrol.
- **C. Dezvoltarea limbajului, a comunicării și premisele citirii și scrierii**: curiozitate, inițiativă, persistență, creativitate, ascultare activă, exprimare clară, vocabular, preliteracy.
- **D. Dezvoltarea cognitivă**: relații logice, rezolvare de probleme, mediu și lume vie.

RECOMANDĂRI METODOLOGICE

- **Centrare pe joc**: jocuri de rol, jocuri motrice, jocuri cu reguli scurte și clare.
- **Explorare senzorială**: tăvi ale naturii, mirosuri sigure (lavandă/mușețel/cuișoare, ocazional).
- **Respirație și relaxare**: „respirația fluturelui", „mâna-respiră", neurografică simplă.
- **Meloterapie și vocaloterapie**: audiții scurte, imitare de ritm, cântec cu gest.
- **Demonstrativ-practic**: spălatul mâinilor/dinților, îmbrăcat adecvat sezonului.
- **Rutine**: igienă după joacă/toaletă, apă la fiecare tranziție, pauze de mișcare.
- **Parteneriat cu familia**: bilețele „acasă exersăm…", mini-chestionare de feedback.

AVANTAJELE ORGANIZĂRII MODULARE ÎN GRĂDINIȚĂ

- **Flexibilitate** pe vârstă și ritm; **coerență** tematică lunară;
- **Transfer în rutină** (obicei = deprindere); **implicarea familiei** lună de lună;
- **Evaluare formativă** clară pe comportamente vizate; **continuitate** pe ani.

ORGANIZARE DIDACTICĂ

- ✓ **Locul desfășurării**: sala de grupă; curtea; cabinet medical al unității; vizite educative la cabinet stomatologic (parteneriat).
- ✓ **Forme**: frontal, pe grupuri, perechi, individual.
- ✓ **Strategii**: conversația, explicația, demonstrația, observația, jocul, lectura după imagini, povestirea, memorizarea.
- ✓ **Materiale**: fișe/jetoane, PPT, instrumente medicale neinvazive (demonstrații), materiale senzoriale naturale, instrumente muzicale, filme scurte.

EVALUARE (formativă și sumativă ușoară)

- **Observare sistematică** (liste de verificare pe deprinderi: igienă, cooperare, siguranță).
- **Probe practice** (spălat corect, periaj demonstrativ pe model).
- **Produse** (desene, colaje, fișe simple).
- **Autoevaluare ludică** (fețe vesele/serioase, termometru al efortului).
- **Portofoliu** al grupei/copilului (selectiv).
- **Feedback părinți** (mini-fișe trimise lunar).

LOCUL DESFĂȘURĂRII

- sala de grupă;
- curtea grădiniței;
- cabinetul medical;
- cabinet medic stomatolog (parteneriat punctual/educație preventivă).

RESURSE și PARTENERIATE

- **Familie**: rutina de igienă, degustări, mișcare în aer liber.
- **Comunitate**: medic de familie/asistent comunitar; cabinet stomatologic; bibliotecă (cărți cu tematică de sănătate); spații verzi locale.

SIGURANȚĂ și ETICĂ

- materiale senzoriale **non-alergenice**, arome naturale **în cantități mici**, evitând expunerea copiilor cu sensibilități;
- instrumente medicale doar **demonstrative**, fără proceduri;

- respectarea confidențialității și demnității copilului în activități (fără etichetări).

CONTEXT ȘI MOTIVAȚIE

Conform definiției **Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)**, *„sănătatea nu reprezintă doar absența bolii sau a infirmității, ci o stare de bine fizică, mentală și socială completă.”*

Sănătatea copilului reprezintă un **indicator fundamental al dezvoltării sale biologice și psihice**, dar și al calității mediului familial, educațional și social în care crește. Ea depinde de o serie de factori: alimentație, activitate fizică, igienă, somn, relații afective, condiții de mediu și calitatea îngrijirii medicale.

Datele statistice recente la nivel național evidențiază o **creștere a numărului de copii preșcolari cu probleme de sănătate asociate alimentației dezechilibrate, sedentarismului și igienei deficitare**. Printre cele mai frecvente afecțiuni se numără bolile respiratorii, tulburările digestive, problemele dentare și carențele nutriționale. Tot mai mulți copii prezintă carii dentare precoce, oboseală accentuată, deficiențe posturale sau episoade frecvente de infecții sezoniere.

Conform studiilor realizate în grădinițele din Republica Moldova, **peste jumătate dintre copiii cu vârsta între 3 și 6 (7) ani prezintă abateri funcționale minore ale stării de sănătate**, cauzate în principal de lipsa mișcării zilnice, alimentația necorespunzătoare și igiena insuficientă.

Doar un procent redus dintre copii ajung la vârsta școlară complet sănătoși din punct de vedere fizic și funcțional, ceea ce impune o **abordare educațională timpurie și sistematică** în grădiniță.

În ultimii ani, studiile și rapoartele sanitare din Republica Moldova evidențiază o creștere a numărului de copii cu probleme legate de:

- imunitate scăzută și alimentație dezechilibrată;
- obezitate infantilă;
- sedentarism;
- tulburări de somn;
- deficiențe posturale și vizuale;
- carii dentare precoce.

În același timp, se observă un deficit în formarea timpurie a deprinderilor de igienă și mișcare, însoțit de o creștere a expunerii la factori de stres, oboseală sau izolare digitală.

Aceste realități subliniază necesitatea intervenției educaționale sistematice încă de la vârsta preșcolară, printr-un **program de educație pentru sănătate** construit pe principiile:

- **prevenției** (nu doar corectării);
- **participării active a copilului**;
- **cooperării cu familia**;
- **formării prin joc, rutină și exemplu personal**.

Prin urmare, **problema sănătății copiilor preșcolari trebuie privită ca o prioritate socială și educațională**, care presupune implicarea familiei, a instituției de învățământ și a comunității.

Fortificarea sănătății copilului trebuie realizată printr-o **abordare integrată**, axată pe:

- dezvoltarea fizică armonioasă prin mișcare și joc;
- educarea deprinderilor de igienă personală;
- formarea obiceiurilor alimentare sănătoase;
- stimularea curiozității și a responsabilității față de propria stare de bine.

În acest context, **grădinița** devine mediul principal de formare a comportamentelor sănătoase, deoarece copilul petrece aici cea mai mare parte a timpului activ. Aici el învață prin joc, imitație și rutină zilnică să fie ordonat, curat, activ și echilibrat.

Grădinița, ca spațiu educațional complex, deține un rol major în formarea comportamentelor sănătoase.

Aici copilul:

- petrece cea mai mare parte a timpului activ al zilei;
- interacționează constant cu colegii, adulții și mediul;
- învață prin modelare, joc și repetiție;
- asimilează norme de igienă, comportament și siguranță personală.

Astfel, instituția preșcolară devine **primul mediu social de învățare a sănătății**, complementară influenței familiale, iar educatoarea este **factorul principal de formare a atitudinilor sănătoase**.

Modul de viață sănătos este astăzi o cerință esențială a societății moderne.
Să fii sănătos nu mai înseamnă doar să nu fii bolnav, ci să trăiești conștient, echilibrat, activ și pozitiv. Într-o lume în care alimentația rapidă, lipsa mișcării și timpul petrecut în fața ecranelor afectează tot mai mult copiii, **educația pentru sănătate la vârstele timpurii devine o investiție în viitorul fiecărui copil**.

Instituțiile de învățământ preșcolar au datoria de a implementa **strategii moderne de fortificare a sănătății copiilor**, bazate pe:

- observarea permanentă a stării de sănătate și dezvoltării fizice;
- cunoașterea particularităților individuale ale fiecărui copil;
- adaptarea activităților la nevoile biologice și psihice ale copilului;
- colaborarea cu familia și specialiștii din domeniul sănătății;
- crearea unor condiții educaționale sigure, igienice și stimulative.

Astfel, prin intermediul programului **„Educație pentru sănătate la preșcolari”**, grădinița contribuie la dezvoltarea unei generații echilibrate, responsabile și conștiente de importanța sănătății ca valoare fundamentală a vieții.

În cazul copilului preșcolar, starea de sănătate este un indicator esențial al dezvoltării sale biologice, al condițiilor de trai și educație, al mediului familial și instituțional, precum și al gradului de implicare al comunității în promovarea unui stil de viață echilibrat.

Analiza comparativă a incidenței morbidității în IÎP - Perioada 2023 – 2024

Unități nozologice	2023 – Gr. Creșă	2023 – Gr. Grădiniță	Total 2023	2024 – Gr. Creșă	2024 – Gr. Grădiniță	Total 2024
Boli intestinale	3	3	6	2	2	4
Boli transmisibile prin picături	6	30	36	4	18	22
Boli parazitare	1	1	2	0	1	1
Afecțiuni ale vederii și auzului	3	5	8	2	3	5
Boli respiratorii acute	118	163	281	94	136	230
Afecțiuni ale tractului digestiv	1	1	2	1	1	2
Afecțiuni dermatologice	1	3	4	1	2	3
Traumatisme	-	2	2	1	2	3
TOTAL (‰)			**1316‰**			**1180‰**

Analiza comparativă a datelor medicale din **IÎP nr. 319** pentru anii **2023 și 2024** evidențiază o **scădere generală a incidenței morbidității** în rândul copiilor preșcolari, de la **1316% în 2023** la **1180% în 2024**, confirmând eficiența măsurilor educaționale și a activităților preventive derulate în cadrul programului „Educație pentru sănătate la preșcolari”.

1. Boli respiratorii acute – principala cauză de morbiditate

Și în anul 2024, afecțiunile respiratorii rămân **cele mai frecvente**, dar se remarcă o **scădere de aproape 18%** (de la 281 la 230 cazuri). Reducerea s-a datorat:

- intensificării rutinei zilnice de aerisire și curățenie în sălile de grupă;
- desfășurării zilnice a activităților motrice și a jocurilor în aer liber;
- implicării părinților în educarea igienei tusei și a nasului.

2. Boli transmisibile prin picături

Numărul cazurilor a scăzut semnificativ, de la 36 în 2023 la 22 în 2024, datorită aplicării măsurilor de prevenție (igienă a mâinilor, folosirea batistei personale, dezinfectarea jucăriilor și a mobilierului). Rezultatul confirmă **importanța cooperării dintre grădiniță, familie și personalul medical** în menținerea sănătății colectivului.

3. Boli intestinale și parazitare

S-a înregistrat o diminuare vizibilă a incidenței (de la 6 la 4 cazuri intestinale și de la 2 la 1 caz parazitar), ceea ce reflectă eficiența activităților de educație pentru igienă personală și alimentară.

4. Afecțiuni oftalmologice și de auz

Numărul cazurilor a scăzut de la 8 în 2023 la 5 în 2024. Acest rezultat pozitiv este asociat cu **monitorizarea periodică a sănătății vizuale și auditive** și cu activitățile de educație posturală (corectarea poziției la masă și în activitățile grafice).

5. Afecțiuni dermatologice și traumatisme

Cazurile s-au menținut la un nivel redus (4 → 3 pentru boli de piele, 2 → 3 pentru traumatisme). Ușoara creștere a numărului de traumatisme este legată de intensificarea activităților motrice în aer liber, fapt ce impune supraveghere suplimentară și **educarea copiilor privind siguranța în joc**.

FUNDAMENTARE

În conformitate cu **Curriculumul pentru educația timpurie (MECC)**, dezvoltarea armonioasă a copilului presupune abordarea integrată a celor cinci domeniilor de activitate:

- Sănătate și motricitate,
- Eu, familia și societatea,
- Limbaj și comunicare,
- Științe,
- Arte.

Programul de față își propune să integreze educația pentru sănătate în toate aceste domenii, prin activități zilnice, jocuri, rutine și experiențe de viață practică, oferind copiilor ocazia de a învăța *cum să trăiască sănătos, nu doar ce înseamnă să fie sănătos*.

Principiile programei „Educație pentru sănătate la preșcolari”

Programa „Educație pentru sănătate la preșcolari” are la bază un ansamblu de principii pedagogice, psihologice și igienico-sanitare, care asigură coerența procesului educativ și formarea unei atitudini responsabile față de sănătate încă din primii ani de viață.

Aceste principii orientează activitatea educațională spre dezvoltarea globală a copilului, în acord cu nevoile sale fizice, emoționale și sociale.

1. Principiul educaţiei centrate pe copil

Toate activitățile sunt organizate pornind de la **particularitățile de vârstă și individuale** ale copilului preșcolar. Educația pentru sănătate se realizează prin joc, mișcare și experimentare, într-un mediu afectiv pozitiv, în care copilul este participant activ la formarea propriilor deprinderi sănătoase.

2. Principiul prevenirii și al promovării sănătății

Programa are un caracter **profilactic**, urmărind nu doar tratarea problemelor existente, ci mai ales **formarea unui comportament preventiv**. Copiii sunt ghidați să înțeleagă că sănătatea se menține prin gesturi simple: igiena zilnică, mișcarea, alimentația echilibrată, odihna și respectul față de mediu.

3. Principiul formării timpurii a deprinderilor

Educația pentru sănătate începe devreme. Deprinderile de igienă, de mișcare, de alimentație corectă și de comportament civilizat se formează **prin repetiție, exemplu și rutină zilnică**, devenind parte integrantă din stilul de viață al copilului.

4. Principiul integrării educației pentru sănătate în toate domeniile experienței

Noțiunile și comportamentele sănătoase sunt integrate în activitățile zilnice: jocuri, povești, activități artistice, observări ale mediului, rutine de îngrijire personală și activități în aer liber. Astfel, sănătatea devine o **temă transversală**, prezentă constant în viața educațională a copilului.

5. Principiul colaborării între grădiniță, familie și comunitate

Sănătatea copilului este rezultatul **cooperării active** dintre educatoare, părinți, personal medical și comunitate. Parteneriatul educațional consolidează deprinderile dobândite la grădiniță prin activități comune, campanii tematice și schimb de bune practici între familie și instituție.

6. Principiul exemplului personal

Educatorul reprezintă **modelul de conduită sănătoasă** pentru copii.
Prin atitudinea sa pozitivă, prin comportamentele de igienă, alimentație și echilibru, cadrul didactic devine reperul principal de imitație și interiorizare a valorilor sănătății.

7. Principiul continuității și al consecvenței

Educația pentru sănătate se desfășoară **sistematic și permanent**, nu doar în activități tematice, ci în toate momentele zilei. Respectarea rutinei zilnice (spălat, masă, somn, joc, mișcare) contribuie la formarea stabilității emoționale și fizice a copilului.

8. Principiul caracterului formativ și interdisciplinar

Programa nu urmărește doar transmiterea de cunoștințe, ci **formarea unor atitudini și valori**: grijă față de sine, față de ceilalți și față de natură.
Ea integrează aspecte de știință, educație morală, civică, estetică și ecologică, contribuind la dezvoltarea armonioasă a personalității copilului.

9. Principiul accesibilității și al învățării prin joc

Conținuturile sunt prezentate sub formă ludică, vizuală și senzorială.
Copilul învață cel mai bine **prin experiență directă, prin explorare și imitare**, iar educatorul creează contexte sigure și atractive pentru învățarea activă.

10. Principiul respectului față de ritmul propriu de dezvoltare

Programa respectă **unicitatea fiecărui copil**, oferind oportunități adaptate nivelului de dezvoltare, capacităților și intereselor sale. Evaluarea se bazează pe observare și încurajare, nu pe competiție, urmărind progresul individual al fiecărui preșcolar.

I. STRATEGII GENERALE

I.1. Scopul programului

Promovarea unui mod de viață sănătos și formarea timpurie a deprinderilor de igienă, alimentație corectă, mișcare și comportament echilibrat la preșcolari.
Programul urmărește menținerea și fortificarea sănătății copiilor, precum și dezvoltarea unei **culturi a sănătății** la nivelul întregii comunități educaționale — copii, părinți și cadre didactice.

I.2. Obiectivele programului

1. **Crearea condițiilor optime** pentru menținerea și dezvoltarea armonioasă a sănătății fizice, psihice și emoționale a copiilor, în acord cu particularitățile individuale și de vârstă.
2. **Stimularea funcției formative a educației** prin dezvoltarea unei culturi a sănătății, a unui comportament preventiv și a unui stil de viață echilibrat.
3. **Integrarea dimensiunii sănătății** în toate domeniile activității educaționale: cunoașterea mediului, educația morală, estetică, fizică și emoțională.
4. **Diversificarea formelor și metodelor** de activitate motrică și educativă, prin jocuri, exerciții, activități de relaxare și ateliere senzoriale.
5. **Consolidarea colaborării** dintre educatoare, personal medical și părinți pentru promovarea unei educații preventive, corective și terapeutice.
6. **Dezvoltarea responsabilității parentale** privind sănătatea copiilor și implicarea familiei în activitățile de educație pentru sănătate.
7. **Perfecționarea continuă a cadrelor didactice**, prin participarea la cursuri, formări și schimburi de experiență privind educația pentru sănătate și igiena copilului.

8. **Promovarea valorilor morale** asociate sănătății: curățenie, echilibru, grijă față de sine și de ceilalți, respect pentru natură și mediu.

I.3. Rezultate așteptate

1. **Conștientizarea noțiunii de sănătate** ca stare de bine fizică, emoțională și socială, nu doar ca absență a bolii.
2. **Creșterea nivelului de responsabilitate** al copiilor, părinților și cadrelor didactice față de sănătatea proprie și colectivă.
3. **Formarea deprinderilor durabile** de igienă personală, alimentație corectă, mișcare zilnică și odihnă activă.
4. **Reducerea incidenței îmbolnăvirilor** cu cel puțin 2–3% anual prin aplicarea consecventă a măsurilor educaționale și profilactice.
5. **Creșterea competenței profesionale** a personalului didactic și medical prin formare continuă și colaborare interdisciplinară.
6. **Implicarea activă a părinților** în activitățile tematice de educație pentru sănătate, dezvoltând o cultură comună a stilului de viață sănătos.
7. **Diseminarea experiențelor reușite** de bună practică în domeniul educației pentru sănătate la nivelul comunității educaționale.
8. **Modelarea profilului copilului echilibrat și autonom**, denumit „**Preșcolarul sănătos**” – un copil activ, curat, echilibrat emoțional și responsabil față de propria sănătate.

I.4. Obiectele programului

1. **Copiii preșcolari** din instituția de educație timpurie – beneficiarii direcți ai activităților.
2. **Familiile copiilor**, ca parteneri educaționali în menținerea și fortificarea sănătății.
3. **Colectivul cadrelor didactice și medicale**, ca formatori și facilitatori ai procesului educațional.

II. CONȚINUTUL PROGRAMULUI „EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI”

1. Asigurarea unui ritm de viață sănătos

Activitate	Specific	Grupa de vârstă
Regim echilibrat zilnic (alternanță între activitate, alimentație, odihnă)	- adaptat perioadei de acomodare („regim cruțător”)	toate grupele
Regim flexibil, personalizat	- adaptat nevoilor individuale și sezoniere	toate grupele

2. Exerciții fizice și activități motrice

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Gimnastică de dimineață	exerciții simple pentru activarea organismului	toate grupele
Activități de educație fizică și fortificare	jocuri motrice, exerciții de coordonare, echilibru și rezistență	toate grupele
Jocuri mobile și dinamice	alergări, prinderi, aruncări, exerciții de echilibru	toate grupele
Gimnastică preventivă	exerciții pentru postură, platfus, dezvoltare armonioasă	toate grupele
Jocuri sportive și de echipă	fotbal, ștafete, mini-jocuri	gr. mijlocie și mare
Activități în secții sportive / ateliere motrice	colaborare cu antrenori și părinți	grupa pregătitoare
Plimbări și trasee motrice („terrenkur”)	mers dozat, trasee în aer liber	toate grupele

3. Proceduri igienice și activități de întărire prin apă

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Spălarea corectă a mâinilor și feței	**exercițiu zilnic de igienă**	**toate grupele**
Duș local sau comun / igienă corporală	în funcție de sezon și posibilități	toate grupele
Jocuri senzoriale cu apă	manipulare, stropire, experiențe de joc	toate grupele
Asigurarea curățeniei mediului educațional	implicarea copiilor în menținerea ordinii	toate grupele
Vizite la piscină / activități acvatice	jocuri și exerciții simple în apă	gr. mare și pregătitoare

4. Odihna activă și recreerea

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Distracții și sărbători tematice	momente ludice, scenete, dansuri	toate grupele
Jocuri distractive și concursuri	cooperative, motrice, simbolice	toate grupele
„Zilele sănătății”	activități integrate: mișcare + educație	toate grupele
Excursii și plimbări educative	natură, parc, pădure, ferme educaționale	toate grupele

5. Terapia prin lumină și culoare

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Asigurarea unui regim adecvat de iluminare	natural și artificial, conform normelor	toate grupele
Culoare și lumină în mediul educațional	amenajarea ambientală stimulativă	toate grupele

6. Muzicoterapie

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Acompaniament muzical în rutina zilnică	momente de tranziție și relaxare	toate grupele
Fundal sonor ambiental	muzică liniștitoare în perioadele de calm	toate grupele
Activități muzical-teatrale	interpretări, mișcare pe ritm	toate grupele
Cânt coral și exerciții vocale	vocaloterapie, dezvoltarea expresivității	toate grupele

7. Autotrening și psihogimnastică

Activitate	Descriere	Grupa de vârstă
Jocuri de dezvoltare emoțională	recunoașterea și exprimarea emoțiilor	grupa mică
Exerciții de autocontrol și relaxare	reducerea tensiunilor, gestionarea furiei	gr. mijlocie, mare
Activități de corectare comportamentală	jocuri de rol, povești terapeutice	gr. mare, pregătitoare

III. PLANUL DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR (IÎP)

(septembrie – august)

Luna	Tema lunii/ Tipul evenimentului/ Denumirea evenimentului	Activități / Măsuri principale	Scop educativ	Implicare părinți / comunitate
Septembrie	Start sănătos/ Sărbătoare muzical-sportivă/„Start sănătos!” – Ziua Educației	- Exerciții de adaptare la regimul grădiniței - Jocuri de mișcare în aer liber - Activitatea „Salut mâinilor curate” - Campanie „Curat și sănătos”	Adaptarea copilului la mediul educațional și formarea deprinderilor de igienă	Discuții cu părinții despre rutina de acasă; afiș informativ „Cum ne spălăm corect pe mâini”

Octombrie	Puterea naturii/ Excursie tematică / Ziua sănătății/„Comori de toamnă în natură”	- Degustare de fructe și legume - Observarea schimbărilor din natură - Activitatea „Fructul meu de toamnă” - Plimbări și jocuri în aer liber	Cultivarea obiceiurilor alimentare sănătoase și a mișcării în aer liber	Organizarea unei expoziții comune: „Coșul cu fructe de toamnă”
Noiembrie	Corpul protejat/ Competiție sportivă/„Mingea veselă”	- Lecții despre îmbrăcămintea adecvată sezonului - Jocuri de rol „Cum mă protejez de frig” - Activități de respirație corectă	Formarea deprinderilor de protejare a organismului	Ateliere practice: „Cum îmbrăcăm corect copilul iarna”
Decembrie	Obiceiuri curate/ Starturi vesele de iarnă/„Salut, iarnă!”	- Recapitulare deprinderi de igienă personală - Jocuri tematice: „Baia jucăușă”, „Rufele curate” - Poezii și cântece despre igienă	Consolidarea deprinderilor igienice și a responsabilității personale	Activitate comună: „Igiena de acasă și la grădiniță”
Ianuarie	Energie din apă/ Activitate cu părinții/„Țara Sportlandia – familia în mișcare”	- Experimente cu apă (forme, stări, utilitate) - Jocuri cu apă și zăpadă - Discuții: „Apa – prietena sănătății”	Cunoașterea rolului apei în viața omului și a igienei	Expoziție comună: „Apa dătătoare de viață”
Februarie	Dinți sănătoși/ Vacanță sportivă / jocuri de iarnă/„Tata, eroul familiei mele”	- Demonstrație „Cum ne spălăm corect pe dinți” - Povestiri și poezii tematice - Activitatea „Sfatul periuței”	Formarea deprinderilor de igienă orală	Vizită la cabinetul stomatologic; broșuri informative pentru părinți
Martie	Aer curat/ Divertisment sportiv/„La revedere, iarnă!”	- Exerciții de respirație în aer liber - Activități despre rolul aerului și al plantelor - Campania „Respirăm sănătos”	Educarea respectului față de natură și aerul curat	Activitate comună de plantare: „Copacul clasei noastre”
Aprilie	Forță din verde/Ziua	- Activități	Formarea	Acțiune comună:

	sănătății/„Sănătate și primăvară”	ecologice - Proiect „Verde pentru sănătate” - Ziua sănătății (sport, jocuri, natură)	comportamentului ecologic și a mișcării active	curățenie și plantări în curtea grădiniței
Mai	Bună purtare/ Ștafete și jocuri dinamice/„Salut, vară activă!”	- Discuții despre comportamente sănătoase și prietenie - Jocuri de rol „Respect între noi” - Poezia „Copil politicos”	Promovarea respectului și a sănătății emoționale	Campania: „Zâmbetul – semnul unui copil sănătos”
Iunie	Hidratare la soare/Excursii și activități în natură/„La pădure / lac / parc”	- Discuții despre importanța apei vara - Jocuri de mișcare în aer liber - Povestea „Picătura de apă”	Înțelegerea nevoii de hidratare și protecție solară	Afiș informativ comun „Apă și soare – prietenii verii”
Iulie	Grijă la soare/ Excursii și activități în natură/„La pădure / lac / parc”	- Activități despre protecția pielii - Jocuri în umbră - Realizarea „pălăriei sănătății”	Protejarea corpului de efectele soarelui	Discuții: „Cum avem grijă de pielea noastră vara”
August	Alegeri sănătoase/ Excursii și activități în natură/„La pădure / lac / parc”	- Activități de recapitulare - Concurs „Copiii sănătoși ai verii” - Prezentarea portofoliilor tematice	Evaluarea finală a deprinderilor sănătoase formate	Expoziție: „Eu și sănătatea mea” (părinți – copii)

Rezultate așteptate din implementarea planului:

- Îmbunătățirea stării generale de sănătate și a tonusului copiilor;
- Formarea comportamentelor sănătoase, igienice și alimentare;
- Creșterea implicării părinților și comunității în educația pentru sănătate;
- Consolidarea parteneriatului între familie, grădiniță și specialiști medicali.

IV. SISTEMUL MĂSURILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII

Nr.	Direcții / măsuri	Grupa	Frecvență	Durată (min)
I. Organizarea regimului motric				
1. Gimnastică matinală	toate grupele	zilnic 8:00–8:30	7–10	
2. Activități de educație fizică	toate grupele	2× pe săptămână	15–30	
3. Pauze dinamice	toate grupele	după necesitate	3–5	
4. Jocuri în aer liber	toate grupele	zilnic	≥ 3 ore	
5. Jocuri independente cu elemente motrice	toate grupele	în timpul liber	30–40	
6. Agrement sportiv / distracții	toate grupele	lunar	40–60	
7. Competiții și stafete	toate grupele	trimestrial	40–60	
8. Sărbători sportive	mijl., mare, pregătitoare	3×/an	60	
9. Drumeții / excursii	mare, pregătitoare	lunar	60–120	
10. Activități coregrafice	mare, pregătitoare	2×/săptămână	35–40	
11. Activități comune cu familia	toate grupele	lunar / trimestrial	variabil	
12. Lucru individual motric	toate grupele	zilnic	12–15	
13. Acces la sala de sport / aparate	toate grupele	conform graficului	10–15	

II. Activități de fortificare a sănătății

Nr.	Direcția / Acțiuni	Grupa de vârstă	Frecvență / Perioadă	Durată (min)
1	Măsuri de călire: primirea copiilor în aer liber, băi de aer, gimnastică după somn, somn fără maiouri, mers pe trasee umede, ventilarea sălilor, spălarea nazofaringelui	Toate grupele	Sezonier	10–35
2	Măsuri profilactice: automasaj al urechilor, gargare, fitoterapie, aromoterapie	Toate grupele	Zilnic / Săptămânal	Variabil
3	Activități educative: „Insula siguranței”, „Ungurașul sănătății”, expoziții tematice, colțuri ale sănătății	Toate grupele	Continuă	—

III. Activități de corecție

Nr.	Activitate	Grupa de vârstă	Frecvență / Grafic	Durată (min)
1	Kinetoterapie – exerciții pentru dezvoltare fizică și corectarea posturii	Mare, pregătitoare	Conform graficului	30–45
2	Exerciții pentru profilaxia piciorului plat și a posturii incorecte	Toate grupele	Integrat în activitățile fizice	3–5
3	Înot / jocuri acvatice	Mare, pregătitoare	Conform graficului	30
4	Ajustarea mobilierului la înălțimea copiilor conform normelor antropometrice	Toate grupele	Periodic	—

IV. Formarea deprinderilor unui mod de viață sănătos

Nr.	Domeniu / Activitate	Grupa de vârstă	Frecvență	Durată (min)
1	Igienă personală: rutine zilnice (spălat, pieptănat, igienă corporală), discuții educative, afișe tematice	Toate grupele	Zilnic	—

	„Eu și sănătatea mea”			
2	Cultură alimentară: reguli de comportament la masă, eticheta alimentară, alegerea alimentelor sănătoase	Toate grupele	Zilnic	—

V. ACTIVITĂȚILE CU PĂRINȚII ȘI COMUNITATEA

Nr.	Direcția / Activitatea	Scopul principal	Participanți	Frecvență / Perioadă	Forme de realizare
1	Ședințe tematice „Sănătatea copilului meu”	Informarea și conștientizarea părinților privind importanța unui stil de viață sănătos	Părinți, educatori, asistent medical	Trimestrial	Prezentări, dezbateri, vizionări video
2	Ateliere practice de igienă și alimentație	Exersarea deprinderilor de igienă, alegerea alimentelor sănătoase	Copii și părinți	Lunar	Ateliere interactive, demonstrații, jocuri
3	Campania „Familia sănătoasă”	Implicarea părinților în activități comune de mișcare și educație	Copii, părinți, educatori	Anual	Concursuri, expoziții, afișe tematice
4	Zilele sănătății	Promovarea sănătății prin activități recreative în familie	Toate grupele + familii	De 2 ori pe an	Plimbări, trasee motrice, competiții sportive
5	Proiect comun „Tata, mama și eu – o familie sportivă”	Consolidarea relațiilor familiale prin mișcare și joc	Copii, părinți, educatori	Trimestrial	Competiții, jocuri de echipă, activități outdoor
6	Parteneriate cu instituții medicale	Promovarea prevenției și a controalelor periodice	Personal medical, părinți	Semestrial	Vizite la cabinetul medical, prezentări tematice
7	Campanie „Săptămâna igienei”	Formarea și consolidarea deprinderilor igienice la copii	Copii, părinți, educatori	Anual (primăvara)	Concursuri, afișe, demonstrații practice
8	Proiect „Verde pentru sănătate”	Educarea copiilor și a părinților privind protejarea mediului	Copii, părinți, cadre didactice	Sezonier	Plantări, activități ecologice, curățenie în curte
9	Colțul părinților informați	Crearea unui spațiu permanent cu materiale educative	Părinți, cadre didactice	Permanent	Panouri, broșuri, fișe de informare
10	Sărbători tematice și expoziții	Implicarea familiei în activități de educație pentru sănătate	Copii, părinți, comunitate	Pe parcursul anului	Expoziții de desene, colaje, produse sănătoase

Rezultate așteptate ale parteneriatului educațional:

- Creșterea gradului de **implicare a părinților** în activitățile de sănătate;
- Consolidarea **comunicării între grădiniță și familie**;
- Formarea unei **culturi comune a sănătății** în comunitate;
- Promovarea **responsabilității colective** față de sănătatea copilului.

VI. CONȚINUTUL PROCESULUI DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR

Nr.	Domeniul de acțiune	Obiective specifice	Activități / Măsuri concrete	Frecvență	Responsabili
1	**Domeniul motric și fizic**	Dezvoltarea armonioasă a corpului și a mobilității copiilor	- Gimnastică zilnică - Jocuri motrice și competiții - Activități sportive și excursii - Kinetoterapie și coregrafie	Zilnic / Lunar	Educatori, profesor de educație fizică, asistent medical
2	**Domeniul igienic**	Formarea deprinderilor igienice și a conduitei sănătoase	- Spălarea corectă a mâinilor și a dinților - Igiena corporală și a îmbrăcămintei - Campania „Săptămâna igienei” - Vizite la cabinetul medical	Zilnic / Anual	Educatori, asistent medical
3	**Domeniul alimentar**	Cultivarea unei alimentații echilibrate și raționale	- Discuții despre alimente sănătoase - Ateliere de gătit simple - „Piramida alimentară” – jocuri și afișe - Degustări tematice de fructe și legume	Săptămânal	Educatori, bucătar, părinți
4	**Domeniul emoțional și psihologic**	Dezvoltarea echilibrului emoțional și a autocontrolului	- Jocuri de relaxare și autocunoaștere - Psihogimnastică - Activități de respirație conștientă - Discuții despre emoții („Cum mă simt azi?”)	Zilnic / Săptămânal	Educatori, psiholog, părinți
5	**Domeniul educațional și cognitiv**	Cunoașterea corpului, a mediului și a factorilor ce influențează sănătatea	- Lecturi educative despre corpul uman - Observarea naturii - Proiecte tematice: „Aer, apă, soare” - Povești terapeutice și dramatizări	Lunar	Educatori

6	**Domeniul social și relațional**	Promovarea cooperării și a respectului față de ceilalți	- Jocuri de rol: „De-a medicul”, „De-a gospodina” - Campanii de curățenie comună - Activități de voluntariat în grădiniță	Lunar / Anual	Educatori, părinți
7	**Domeniul ecologic și al mediului**	Formarea unei atitudini responsabile față de natură și sănătate	- Acțiuni de plantare - Campania „Verde pentru sănătate” - Proiecte despre protecția mediului - Plimbări educative în natură	Sezonier	Educatori, părinți, comunitate
8	**Domeniul preventiv și medical**	Asigurarea condițiilor de siguranță și prevenirea îmbolnăvirilor	- Control medical periodic - Măsuri antiepidemice - Lecții demonstrative de prim-ajutor - Monitorizarea stării de sănătate	Permanent	Asistent medical, educatori
9	**Domeniul recreativ și cultural**	Îmbinarea sănătății cu bucuria, arta și cultura	- Zile tematice: „Ziua fructelor”, „Ziua sportului” - Jocuri muzicale și dansuri - Expoziții de desene și afișe „Sănătatea mea”	Lunar	Educatori, profesor de muzică
10	**Domeniul familiei și comunității**	Consolidarea parteneriatului educațional în promovarea sănătății	- Ședințe tematice cu părinții - Activități comune „Părinți și copii activi” - Colaborare cu medicul de familie și comunitatea	Trimestrial / Permanent	Educatori, părinți, administrație

Implementarea acestui sistem integrat conduce la dezvoltarea echilibrată a copilului preșcolar din punct de vedere fizic, emoțional, social și cognitiv, pregătindu-l pentru o viață activă, sănătoasă și responsabilă.

V. COMPONENTA ORGANIZATORICĂ ȘI TEHNICĂ A PROGRAMULUI

1. Organizatoric

Nr. crt.	Direcție de acțiune	Descriere / Activitate principală
1	Organizarea unui mediu educațional sănătos și securizat	Amenajarea spațiilor interioare și exterioare conform normelor igienico-sanitare și de siguranță pentru copii.
2	Monitorizarea dezvoltării fizice și stării de sănătate	Determinarea indicilor fizici și motrici, evaluarea stării generale de sănătate prin metode de screening și observație educațională.
3	Elaborarea planurilor individuale de fortificare	Stabilirea măsurilor specifice de sprijin pentru copiii cu nevoi de recuperare sau întărire fizică.
4	Valorificarea experienței pedagogice și medicale avansate	Preluarea și aplicarea bunelor practici în domeniul educației pentru sănătate și fortificare fizică.
5	Formarea continuă a personalului	Organizarea de ateliere, seminare și cursuri pentru educatori, asistentul medical și profesorii de educație fizică.
6	Promovarea unui stil de viață sănătos	Activități tematice, campanii educative, săptămâni ale sănătății și parteneriate comunitare.
7	Implicarea părinților	Organizarea de sesiuni informative, ateliere și activități comune copii–părinți pentru promovarea sănătății.

2. Asigurarea tehnică și materială

Nr. crt.	Dotare / Material	Cantitate	Cost estimativ (lei)	Scop
1	Ionizatoare de aer	5	3 000	Purificarea aerului din săli
2	Lămpi bactericide	4	8 000	Igienizarea aerului și a suprafețelor
3	Trasee motrice / echipamente sportive	5 seturi	25 000	Activități de dezvoltare fizică
4	Paturi ergonomice complete	30	120 000	Odihna activă și confortul copiilor
5	Aparat pentru cocktailuri oxigenate	1	40 000	Fortificarea respirației și imunității
6	Filtre pentru apă potabilă	—	4 500	Asigurarea hidratării sănătoase
7	Tincturi și ceaiuri de plante	—	500	Fitoterapie preventivă
8	Vitamine / suplimente naturale	—	10 000	Susținerea sistemului imunitar
9	Unguent antiseptic (aciclovir, etc.)	—	500	Prim-ajutor local
10	Acid ascorbic, măceș	—	3 000	Fortificare sezonieră
11	Centru muzical și difuzoare	—	11 000	Activități de meloterapie

12	Computer / proiector educațional	—	25 000	Suport multimedia pentru educația pentru sănătate
TOTAL ESTIMAT			~250 500 lei	

3. Echipamente și servicii suplimentare

Tip activitate / dotare	Grupă / utilizare	Observații
Mese modulare ergonomice	Grupele mici	Adaptate la înălțimea copiilor
Tobogane și echipamente de joacă	Curte / spațiu exterior	Siguranță și activitate fizică zilnică
Fizioterapie / gimnastică medicală	1 grupă	După recomandare medicală
Masaj preventiv	2 grupe	Lunar / la nevoie
Piscină / jocuri cu apă	5 grupe	Activități de fortificare și relaxare
Kinetoterapie	2 grupe	Corectarea posturii și prevenirea piciorului plat

4. Suportul organizatoric, metodic și psihopedagogic

Suport tehnic și cadre

Activitate	Responsabili	Scop
Deschiderea Clubului de sănătate „Hipocrate” pentru cadre didactice	Profesor de educație fizică	Schimb de experiență, formare continuă
Asigurarea condițiilor de prevenire a accidentelor în IÎP	Managerul instituției	Verificarea echipamentului, instruirea personalului

Suport metodic și psihopedagogic

Activitate / Direcție	Responsabili	Conținut / Detalii
Identificarea și aplicarea metodelor eficiente de fortificare a sănătății	Medicul, metodistul, colectivul profesoral	- Relaxare psihofizică (V. Bazarnov) - Exerciții vibrațional-vocale (M. Lazareva) - Jocuri curative (Galanov)
Organizarea activităților „Bazele securității vieții”, ritmică, educație corporală	Specialiști invitați	Consolidarea deprinderilor de siguranță personală
Valeologizarea procesului educațional	Metodistul	Integrarea componentelor de sănătate în toate activitățile zilnice
Activități cu părinții privind menținerea sănătății copiilor	Educatori, metodist	Organizarea de lectorate, ateliere și campanii informative
Crearea centrului de consiliere „Linia sănătății”	Echipa educațională	Informare și sprijin pentru părinți
Parteneriate cu servicii psihologice și sociale locale	Managerul	Cooperare interdisciplinară pentru suport copil–familie
Participarea la conferințe și seminare tematice	Manager, medic, metodist	Formare continuă și schimb de bune practici

Scopul acestei componente: Asigurarea unui cadru instituțional modern, sigur și echilibrat, care susține dezvoltarea fizică, psihică și emoțională a copilului preșcolar, printr-un parteneriat activ între **cadre didactice, personal medical, părinți și comunitate**.

VI. ACTIVITATEA ADMINISTRAȚIEI ȘI A CORPULUI CADRELOR DIDACTICE ÎN CADRUL IÎP

Obiectiv general:

Coordonarea și monitorizarea activităților în vederea ***implementării eficiente a Programului de Educație pentru Sănătate „Preșcolarul sănătos”****, în scopul menținerii și fortificării stării de bine fizice, psihice și emoționale a copiilor*.

Responsabili:

Administrația instituției, cadrele didactice, personalul medical și auxiliar.

A. Activitatea organelor administrative

Organ administrativ	**Evenimente / Activități principale**	**Perioada de realizare**
1. Consiliul pedagogic	1. Organizarea modelului optim de activitate motrică în grădiniță. 2. Instruirea copiilor în condițiile unui mediu senzorial echilibrat și sănătos. 3. Activitatea de corecție și fortificare a sănătății copiilor preșcolari. 4. Evaluarea eficienței implementării programului de educație pentru sănătate la nivel instituțional.	martie 2024 septembrie 2024 noiembrie 2024 aprilie 2025
2. Consiliul medico-pedagogic	1. Analiza planurilor privind activitățile de fortificare a sănătății copiilor. 2. Monitorizarea implementării programului „Preșcolarul sănătos”. 3. Organizarea activităților de corecție pentru grupele mici și de vârstă timpurie. 4. Evaluarea eficienței măsurilor de călire și prevenire a bolilor. 5. Analiza alimentației și a regimului zilnic al copiilor. 6. Evaluarea activităților comune cu părinții. 7. Monitorizarea copiilor frecvent bolnavi și a celor cu risc de îmbolnăvire. 8. Adaptarea copiilor nou-veniți din grupele de creșă. 9. Raport privind rezultatele aplicării metodelor moderne de fortificare (fitoterapie, aromoterapie, exerciții de relaxare). 10. Evaluarea activităților desfășurate în perioada estivală.	trimestrial / semestrial / anual
3. Consiliul administrativ	1. Aprobarea documentelor și regulamentelor instituționale privind sănătatea și siguranța copiilor. 2. Analiza eficienței activităților de prevenire și fortificare desfășurate de specialiști. 3. Analiza incidenței îmbolnăvirilor la nivel instituțional. 4. Monitorizarea organizării meselor și a calității alimentației. 5. Evaluarea desfășurării activităților motrice și recreative din perioada de vară.	anual / trimestrial
4. Ședințe de lucru	- Aprobarea actelor interne privind programul de educație pentru sănătate. - Analiza cazurilor de morbiditate și absenteism medical.	lunar / trimestrial

	- Evaluarea calității organizării alimentației și a activităților motrice zilnice. - Discutarea implementării măsurilor de cultură fizică și sănătate.	
5. Comitetul părinților	1. Prezentarea documentelor și regulamentelor referitoare la sănătatea copiilor. 2. Organizarea activităților comune familie–grădiniță. 3. Evaluarea eficienței măsurilor de prevenire și a activităților educative pentru sănătate. 4. Discuții privind rolul familiei în susținerea sănătății copiilor.	semestrial / anual

B. ACTIVITATEA METODICĂ CU CADRELE DIDACTICE

Scop: *Perfecționarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice și dezvoltarea capacității acestora de a **integra educația pentru sănătate** în toate domeniile de activitate preșcolară.*

Nr. crt.	Activitate / Eveniment	Perioadă de desfășurare	Responsabili
1. Seminare teoretice	- *Pedagogie recuperativă și sănătate integrată.* - *Adaptarea socială eficientă în perioada preșcolară.* - *Sănătatea copilului și protecția mediului.* - *Modelarea zilei sănătoase în grădiniță.* - *Tendințe actuale în educația pentru sănătate.*	octombrie 2024 ianuarie 2025 martie 2025 mai 2025	Specialist invitat Psiholog Medicul instituției Metodistul
2. Seminare practice / Ateliere	- *Ortopedie și prevenirea tulburărilor posturale.* - *Pedagogia terapeutică – abordări moderne.* - *Modelul copilului sănătos și activ.*	decembrie 2024 februarie 2025 aprilie 2025	Medicul Specialist kinetoterapeut Metodistul
3. Consultații metodice	- *Jocuri și exerciții pentru prevenirea comportamentelor de risc.* - *Formarea deprinderilor unui mod de viață sănătos.*	septembrie 2024 martie 2025	Psihologul Metodistul
4. Activitatea echipei creative	Elaborarea planului și materialelor pentru ciclul „Ajută-te singur – fii sănătos!”.	octombrie 2024	Metodistul, cadre didactice
5. Activități publice	- Lecții deschise „Învățăm să fim sănătoși”. - Festivalul „Sănătate și mișcare”. - Ziua Porților Deschise pentru părinți pe tema sănătății. - Expoziție „Copil sănătos – copil fericit”. - Vizionarea fragmentelor din activitățile zilnice de fortificare.	noiembrie 2024 februarie–aprilie 2025 aprilie 2025 mai 2025	Metodistul, cadre didactice
6. Cursuri de formare / Perfecționare	Perfecționarea în domeniul metodelor și tehnologiilor moderne de educație pentru sănătate.	conform graficului	Metodistul, managerul
7. Concursuri și	- *„Cea mai bună campanie de*	octombrie 2024	Metodistul

evaluări profesionale	*promovare a sănătății în grădiniță”.* *- „Educatorul anului pentru sănătate”.*	aprilie 2025	

Rezultate așteptate:

- Creșterea gradului de implicare și responsabilitate a cadrelor didactice în promovarea sănătății copiilor;
- Îmbunătățirea calității activităților educaționale cu componentă sanitar-preventivă;
- Consolidarea colaborării între personalul educativ, medical și familiile copiilor;
- Crearea unei culturi instituționale bazate pe **sănătate, echilibru și siguranță**.

VII. CONȚINUTUL PROCESULUI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN CADRUL INSTITUȚIEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR

Programe, tehnologii și aplicabilitate practică

Program / Tehnologie	Aplicarea elementelor în cadrul IÎP în contextul educației pentru sănătate
„Sănătate” după V.A. Aleamova	Crearea unui mediu educațional favorabil sănătății, respectarea unui regim zilnic echilibrat, organizarea de alergări ușoare și exerciții motrice; evaluarea dezvoltării fizice a copiilor; dezvoltarea sistemului de educație motrică orientat spre fortificarea sănătății; activități cu copiii frecvent bolnavi; implicarea familiei în formarea deprinderilor sănătoase.
„Preșcolarul sănătos” după Iu.F. Zmanovskii	Implementarea unui sistem eficient de călire; activități zilnice de educație fizică cu accent pe exercițiile ciclice și de rezistență; menținerea unei densități motrice de cel puțin 70–80% în activitățile motrice; exerciții de relaxare și autoreglare; psihoprofilaxie și psihoigienă adaptată vârstei.
„Salut” după M.L. Lazareva	Organizarea activităților tematice „Sănătate prin mișcare”, gimnastică respiratorie, exerciții logoritmice (coordonare mișcare–vorbire), exerciții vocale pentru fortificarea respirației și dezvoltarea vorbirii.
Tehnologia învățării într-un mediu senzorial activ de dezvoltare	Utilizarea metodelor de stimulare multisenzorială, gimnastică pentru ochi și coloană, jocuri de relaxare și concentrare, exerciții de respirație și masaj ușor; integrarea principiilor de educație prin mișcare și simțuri.

ACTIVITATEA CU PĂRINȚII

Scop: *Crearea unui **parteneriat activ și informativ între familie și instituție**, prin care părinții să devină participanți direcți la educația pentru sănătate și la menținerea stării de bine a copiilor.*

Perioada	Evenimente și activități	Responsabili
Septembrie	- Chestionarea părinților privind deprinderile sănătoase ale copiilor. - Amenajarea colțului informativ „Ungherașul sănătății”. - Consultație: *„Rolul familiei și al grădiniței în educația pentru sănătate a copilului”*. - Ziua sănătății „În vizită la toamnă”.	Educatori, profesor de educație fizică, medic, metodist
Octombrie	- Adunare generală a părinților: *„Direcțiile*	Manager, medic, bucătar, cadre

	principale ale activității educative și de fortificare a sănătății pentru anul 2024–2025”. - Consultații în „Ungherașul Sănătății”: *„Prevenirea cariilor dentare”, „Masajul prin puncte în răceli și viroze”*. - Expoziție gastronomică: *„Puterea legumelor sănătoase”* (bucate cu ceapă, usturoi, dovleac).	didactice
Noiembrie	- Ziua ușilor deschise: *„Exerciții pentru echilibru, flexibilitate și postură corectă”*. - Jocuri demonstrative cu elemente de acrobație pentru părinți și copii.	Profesor de educație fizică, metodist
Decembrie	- Adunare generală: *„Rolul familiei în menținerea sănătății copiilor”*. - Discuție: *„Echipamente sportive și jocuri active acasă”*. - Demonstrații de exerciții cu echipamente netradiționale.	Manager, părinți, profesor de educație fizică
Ianuarie	- Amenajarea standului foto „Cultura sănătății în grădiniță”. - Consultații: *„Jocuri de iarnă și activități în aer liber”, „Cum protejăm copiii de frig și răceală”*. - Ziua sănătății „Sport de iarnă”.	Medicul, profesor de educație fizică
Februarie	- Activitate recreativ-sportivă cu părinții: *„Dans și mișcare pentru sănătate”*. - Consultație: *„Bazele nutriției echilibrate la copii”*. - Plimbări de weekend în parc cu copiii grupelor mari.	Profesor de educație fizică, educatori, medic, manager
Martie	- Distracții sportive „La revedere, iarnă!”. - Degustare de ceaiuri vitaminizante din plante locale. - Consultație: *„Rolul vitaminelor naturale în alimentația copilului”*.	Profesor de educație fizică, profesor de muzică, cadre didactice, medic
Aprilie	- Sărbătoare muzical-sportivă „Ziua sănătății”. - Consultație: *„Cum protejăm copilul de traumatisme”*.	Profesor de educație fizică, cadre didactice, medic
Mai	- Adunare generală: *„Copil sănătos – copil fericit”*. - Diagnosticarea stării de sănătate a copiilor din grupele pregătitoare. - Discuție: *„Organizarea vacanțelor sănătoase de vară”*. - Consultație: *„Călirea prin aer și apă – pași spre sănătate”*.	Manager, cadre didactice, medic
Iunie–August	- Mini-drumeții cu părinții și copiii în natură. - Consultații: *„Recoltăm plante medicinale”, „Pregătim pernuțe aromatice”*. - Jocuri și divertismente: *„Salut, vară!”, „Jungla ne cheamă!”, „În vizită la Regina Sănătății”*.	Cadre didactice, profesori de educație fizică, copii din grupele mari și pregătitoare

Rezultate scontate:

- Implicarea activă a părinților în procesul de educație pentru sănătate;

- Consolidarea parteneriatului familie–instituție în prevenirea îmbolnăvirilor și formarea deprinderilor igienice;
- Dezvoltarea unei culturi a sănătății în comunitatea educațională;
- Crearea unui climat pozitiv, colaborativ, centrat pe copilul sănătos, echilibrat și activ.

VIII. ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE ȘI ÎNGRIJIRE PENTRU FORTIFICAREA SĂNĂTĂȚII

Activități specifice de prevenție și intervenție

- Observarea și corectarea **abaterilor individuale** în dezvoltarea fizică, psihică și motrică a copiilor;
- **Acordarea primului ajutor** în cazuri ușoare de accidentare (zgârieturi, vânătăi, lovituri minore), sub supravegherea personalului medical;
- **Profilaxia parazitozelor și a bolilor infecțioase** prin educație igienică, spălarea corectă a mâinilor, igiena unghiilor, a fructelor și legumelor;
- Implementarea unor **activități educative tematice** privind igiena personală și sănătatea colectivă (povești, jocuri de rol, fișe vizuale).

IX. PLAN DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII COPIILOR FRECVENȚI BOLNAVI

Nr. crt.	Eveniment / Activitate	Frecvența	Perioada
1.	Consultarea medicală periodică (evaluarea stării de sănătate și a dezvoltării fizice)	O dată pe trimestru	Septembrie, decembrie, martie, iunie
2.	Analize de laborator de bază (sânge, urină, coproparazitologică)	De două ori pe an	Septembrie, martie
3.	Profilaxia sezonieră a bolilor respiratorii: administrare de suplimente naturale: – polivitamine; – vitamina C (acid ascorbic); – extract de măceș, echinacea sau eleuterococ (doze adaptate vârstei);	De două ori pe an, cure de 15–30 zile	Toamna și primăvara
4.	Profilaxia gripei și a răcelilor: igiena nazală și a gâtului prin: – spălări nazale cu soluție salină; – inhalări cu infuzii de plante (mușețel, salvie, eucalipt); – unguent oxolinic / cremă protectoare aplicată preventiv.	1 cură / lună în sezonul rece	Octombrie–martie
5.	Proceduri de călire: – ștergeri umede (față, mâini, gât); – duș alternativ călduț/rece; – băi de aer și lumină.	Zilnic, adaptat sezonului	Permanent
6.	Activități motrice de fortificare: – gimnastică matinală; – activități de educație fizică în sală sau afară; – mers pe trasee motrice (covorașe reflexogene); – plimbări zilnice și jocuri în aer liber;	Zilnic / de 2 ori pe săptămână în sală	Tot anul (cu adaptare sezonieră)

	– exerciții de respirație și relaxare.		
7.	Masaj toracic ușor / automasaj pentru stimularea respirației	De două ori pe an	Câte 2 săptămâni / sesiune
8.	Proceduri de fitoterapie și aromoterapie: – inhalații cu ierburi aromatice (salvie, eucalipt, mentă); – difuzare de uleiuri naturale pentru calm și respirație ușoară; – băi de plante.	2–3 ori pe an	Septembrie, ianuarie, aprilie
9.	Nutriție echilibrată și vitaminizantă: introducerea zilnică de sucuri naturale, fructe și legume bogate în vitamina C, mese diversificate.	Zilnic	Permanent
10.	Ventilarea și aerisirea sălilor: asigurarea microclimatului adecvat, aerisire după fiecare activitate și înainte de somn.	De 3–4 ori pe zi	Permanent
11.	Vitaminizarea compoturilor / ceaiurilor cu fructe de pădure, măceș, lămâie.	Zilnic	Toate anotimpurile

Acțiuni complementare:

- Organizarea de **activități de respirație, relaxare și concentrare** („Respirăm adânc și zâmbim”, „Micul yoghin”);
- **Monitorizarea copiilor** care prezintă oboseală, lipsă de apetit, somn agitat sau imunitate scăzută;
- Colaborarea permanentă între **educator–asistent medical–părinte** pentru aplicarea consecventă a recomandărilor;
- Utilizarea unor **metode ludice de învățare a igienei și sănătății** (povești educative, cântece tematice, jocuri de rol).

Rezultate urmărite:

- Scăderea numărului de episoade de îmbolnăvire și de absențe medicale;
- Dezvoltarea rezistenței organismului copiilor la schimbările de temperatură și agenții infecțioși;
- Formarea obiceiurilor de igienă și îngrijire personală prin joc și exemplu;
- Crearea unei **culturi a sănătății** în comunitatea educațională.

ANEXE

Anexa 1. MODELUL ABSOLVENTULUI – „PREȘCOLARUL SĂNĂTOS” - Profilul copilului la finalul ciclului preșcolar:

„Preșcolarul sănătos” este un copil echilibrat, activ, curios și conștient de importanța sănătății proprii și a mediului în care trăiește. Prin activitățile derulate în cadrul programului, el dobândește deprinderi, atitudini și comportamente care contribuie la formarea unui stil de viață sănătos și responsabil.

COMPETENȚE FORMATE

Domeniul de dezvoltare	Competențe formate la finalul programului
Fizic și motric	- Manifestă plăcerea pentru mișcare și activitate fizică zilnică; - Coordonează mișcări simple și complexe; - Menține o postură corectă; - Înțelege importanța exercițiilor fizice pentru sănătate.
Igienic și alimentar	- Respectă regulile de igienă personală (mâini, dinți, păr, haine); - Cunoaște și aplică reguli de igienă în alimentație; - Alege alimente sănătoase; - Cunoaște rolul apei și al somnului în menținerea sănătății.
Cognitiv și educațional	- Cunoaște principalele părți ale corpului uman; - Înțelege legătura dintre natură, aer, apă și sănătate; - Dă exemple de comportamente sănătoase; - Manifeste curiozitate pentru lumea vie și mediul înconjurător.
Emoțional și social	- Se cunoaște pe sine și își exprimă emoțiile într-un mod echilibrat; - Comunică respectuos cu ceilalți; - Participă activ la jocuri și activități de grup; - Are atitudini pozitive față de colegi și adulți.
Moral și spiritual	- Manifestă respect pentru viață, pentru corpul propriu și al celorlalți; - Înțelege diferența dintre bine și rău; - Dă dovadă de recunoștință, empatie și responsabilitate.
Ecologic și preventiv	- Are comportamente prietenoase față de mediu; - Înțelege importanța curățeniei și a protecției mediului; - Cunoaște reguli de siguranță personală; - Reacționează adecvat în situații simple de pericol.

ATITUDINI ȘI VALORI FORMATE

- Interes constant pentru mișcare și joc activ;
- Respect pentru igienă și curățenie;
- Responsabilitate față de sănătatea proprie și a celorlalți;
- Deschidere spre colaborare și comunicare;
- Dragoste pentru natură și echilibru interior;
- Autodisciplină și încredere în sine.

PORTRETUL „PREȘCOLARULUI SĂNĂTOS”

Copilul sănătos este:

- zâmbitor, curios și activ;
- îngrijit și atent la igiena proprie;
- comunicativ și empatic;
- iubitor de mișcare, de aer curat și de natură;
- capabil să facă alegeri corecte pentru sănătatea sa;
- dornic să învețe și să trăiască frumos, în armonie cu sine și cu ceilalți.

Prin implementarea programului „Educație pentru sănătate la preșcolari”, instituția contribuie activ la formarea unei generații echilibrate, responsabile și sănătoase — o generație care înțelege că sănătatea este cea mai mare comoară.

Anexa 2. DIAGNOSTICUL ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR (IÎP). *Evaluarea stării de sănătate și a dezvoltării integrale a copiilor*

1. Scopul diagnosticării

Diagnosticarea are ca scop **monitorizarea sistematică a stării de sănătate, a dezvoltării fizice și psihice a copiilor**, pentru a identifica din timp eventualele deviații și a interveni preventiv prin măsuri educaționale, medicale și de colaborare cu familia.

2. Obiective specifice

- Determinarea nivelului de dezvoltare fizică, motrică, emoțională și cognitivă a fiecărui copil;
- Identificarea factorilor care pot influența starea de sănătate (alimentare, igienă, mediu, comportament);
- Adaptarea planului educațional și sanitar la nevoile individuale;
- Evaluarea eficienței măsurilor de fortificare a sănătății implementate în grădiniță;
- Promovarea cooperării dintre cadru didactic, personal medical și familie.

3. Metode de diagnostic utilizate

Tip de diagnostic	Instrumente și metode folosite	Responsabili	Frecvență
Diagnostic medical	- Fișa medicală individuală a copilului - Examinări periodice (oftalmologice, ORL, stomatologice, generale) - Verificarea greutății, înălțimii, IMC	Asistent medical, medic de familie	Semestrial / anual
Diagnostic psihopedagogic	- Observația sistematică a comportamentului - Discuții, interviuri și chestionare - Teste de dezvoltare socio-emoțională și cognitivă	Educatori, psiholog	Permanent / semestrial
Diagnostic motric	- Evaluarea echilibrului,	Profesor de educație	Trimestrial

	coordonării, rezistenței - Probe motrice simple (alergare, sărituri, aruncări, menținerea posturii)	fizică, educator	
Diagnostic de adaptare	- Observarea comportamentului în perioada de acomodare - Analiza reacțiilor emoționale și sociale - Discuții cu părinții	Educatori, psiholog	În primele 2 luni de la începerea anului
Diagnostic preventiv	- Supravegherea igienei și a alimentației - Monitorizarea bolilor sezoniere și a absenteismului medical	Asistent medical, educatori	Permanent
Diagnostic socio-familial	- Interviuri și chestionare pentru părinți - Observarea implicării familiei în activitățile educative și de sănătate	Educator, asistent social (dacă e cazul)	Anual / la nevoie

4. Indicatori de evaluare a stării de sănătate și dezvoltare

- Frecvența și durata îmbolnăvirilor;
- Nivelul de dezvoltare motrică (rezistență, coordonare, echilibru);
- Gradul de autonomie în activitățile zilnice (îmbrăcat, spălat, hrănit);
- Nivelul de adaptare socială și emoțională;
- Respectarea regulilor de igienă și securitate personală;
- Participarea activă la activitățile de mișcare și relaxare;
- Evoluția greutății și înălțimii (indicatori antropometrici);
- Calitatea interacțiunilor copil–educator–coleg.

5. Instrumente de monitorizare utilizate în IÎP

Instrument	**Scop**	**Utilizare**
Fișa individuală de sănătate	Evidența medicală și supravegherea preventivă	Actualizată anual
Jurnalul observațiilor psihopedagogice	Urmărirea dezvoltării emoționale și comportamentale	Permanent
Grile de observare a deprinderilor igienice și alimentare	Evaluarea autonomiei copilului	Semestrial
Fișa motrică (dezvoltare fizică)	Determinarea nivelului de mișcare și forță	Trimestrial
Portofoliul copilului	Centralizarea evoluției educaționale și de sănătate	Actualizat continuu
Rapoarte de sănătate colectivă	Analiza evoluției stării de sănătate pe grupe și ani	Anual

6. Interpretarea rezultatelor și măsuri de intervenție

- Prelucrarea datelor medicale și educaționale se face semestrial;
- Rezultatele sunt analizate în cadrul **consiliilor educaționale și medicale**;
- În caz de abateri funcționale, se stabilesc **planuri individuale de sprijin** (colaborare educator – medic – familie);
- Se actualizează periodic **Planul de fortificare a sănătății** în funcție de nevoile identificate;
- Se elaborează rapoarte pentru monitorizarea progresului colectivului.

7. Concluzie

Diagnosticarea sistematică și colaborativă a dezvoltării copilului preșcolar este o condiție esențială pentru **promovarea sănătății, prevenirea îmbolnăvirilor și asigurarea unei dezvoltări armonioase**.
Prin acest sistem integrat, instituția de învățământ preșcolar devine un spațiu sigur, echilibrat și orientat spre **formarea copilului sănătos, activ și fericit**.

Anexa 3. SCREENING ÎN CADRUL INSTITUȚIEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR

Diagnosticarea în instituția de învățământ preșcolar are drept scop **observarea, înregistrarea și evaluarea continuă a dezvoltării copilului**, în vederea **individualizării procesului educațional** și a **sprijinirii stării de sănătate și de bine**.

Screeningul (evaluarea periodică) este realizat printr-un ansamblu de activități educaționale și observaționale, menite să:

- monitorizeze **dezvoltarea fizică, emoțională, cognitivă și socială** a fiecărui copil;
- identifice din timp **abaterile funcționale sau semnele de vulnerabilitate** în sfera sănătății;
- sprijine personalizarea activităților de **fortificare a sănătății** și de **educație preventivă**;
- orienteze colaborarea dintre **educatori, părinți și personalul medical** în beneficiul copilului;
- asigure o **urmărire dinamică** a progresului individual și a rezultatelor programului „Preșcolarul sănătos”.

Principiile de bază ale screeningului:

1. **Observare sistematică și empatică** – educatorul și personalul medical urmăresc zilnic comportamentele, reacțiile emoționale și manifestările fizice ale copiilor.
2. **Individualizare** – fiecare copil este evaluat în funcție de propriul ritm de dezvoltare și particularitățile sale biologice și psihice.
3. **Continuitate** – diagnosticarea se realizează **periodic**, la începutul și sfârșitul fiecărui semestru, precum și în etape intermediare, pentru ajustarea activităților.
4. **Colaborare interdisciplinară** – procesul implică **educatorii, medicul, psihologul și familia**, pentru a obține o imagine completă asupra stării de sănătate și a dezvoltării copilului.
5. **Caracter preventiv și formativ** – rezultatele sunt folosite nu pentru clasificare, ci pentru **optimizarea intervențiilor educative și a mediului sănătos de dezvoltare**.

Instrumente și modalități utilizate:

- Fișe de **observație zilnică** a comportamentului, alimentației, somnului și stării de bine;
- Evaluări periodice ale **motricității grosiere și fine**, echilibrului, coordonării, respirației și posturii;
- **Testări psihoemoționale** prin joc, desen, povestire liberă sau activități senzoriale;
- Analiza implicării copiilor în **activitățile motrice, de igienă și de alimentație**;
- Colaborarea cu familia pentru completarea **fișei de sănătate integrală** a copilului (date privind alimentația, somnul, rutina zilnică, sensibilități medicale).

Rezultatele diagnosticării:

- oferă o **imagine clară a stării generale de dezvoltare** a fiecărui copil;
- permit **stabilirea măsurilor de sprijin și fortificare individuală** (corecții posturale, exerciții respiratorii, activități senzoriale, ajustarea regimului);
- sprijină **adaptarea treptată a copiilor nou-veniți**;
- asigură **continuitatea între observația pedagogică și intervenția preventivă**.

Anexa 4. INDICATORII MEDII AI PREGĂTIRII FIZICE A COPIILOR DE 4–7 ANI

1. Indicatorii medii ai pregătirii fizice – grupa de vârstă 4–5 ani (grupa mijlocie)

Domeniul de dezvoltare	Indicatori fizici / motrici	Nivel orientativ (mediu)	Modalități de observare / evaluare
Dezvoltare corporală	Înălțime: 100–110 cm Greutate: 15–18 kg	În limite normale pentru vârstă	Măsurare antropometrică semestrială
Coordonare și echilibru	Poate merge pe o linie dreaptă fără să se dezechilibreze (5 m)	Realizează corect în 3 din 5 încercări	Observare directă, jocuri motrice
Forță musculară	Poate arunca o minge mică la 3–4 m Poate sări cu ambele picioare înainte 30–40 cm	Nivel mediu de forță și control	Activități de educație fizică
Rezistență	Participă la alergare ușoară 1–2 minute fără oprire	Rezistență bună pentru vârstă	Jocuri dinamice zilnice
Dexteritate	Poate prinde o minge aruncată ușor de adult	3 reușite din 5 aruncări	Jocuri de coordonare, observație
Postură corporală	Ținută corectă în poziție șezând și în mers	Se corectează la indicația adultului	Observare zilnică în activități

2. Indicatorii medii ai pregătirii fizice – grupa de vârstă 5–7 ani (grupa mare și pregătitoare)

Domeniul de dezvoltare	Indicatori fizici / motrici	Nivel orientativ (mediu)	Modalități de observare / evaluare
Dezvoltare corporală	Înălțime: 110–125 cm Greutate: 18–23 kg	În limite normale pentru vârstă	Evaluare antropometrică semestrială
Coordonare și echilibru	Merge și aleargă pe o linie de 10 m fără dezechilibru Poate menține echilibrul pe un picior 5–7 secunde	Nivel dezvoltat	Jocuri de echilibru și probe motrice
Forță și rezistență	Aleargă continuu 3–5 minute Sare cu ambele picioare la 50–60 cm	Nivel corespunzător vârstei	Activități de educație fizică și observație trimestrială
Viteză de reacție	Reacționează rapid la semnale sonore/vizuale	Răspuns în 2–3 secunde	Jocuri de reacție și competiții
Dexteritate manuală	Prinde și aruncă mingea cu precizie Coordonează mișcări mână–ochi în activități fine	Nivel bun	Jocuri de precizie, modelaj, desen
Postură corporală	Menține poziția corectă fără sprijin Se corectează singur	Corectă în 80% din situații	Observare și feedback individual
Autoreglare și disciplină	Urmează instrucțiunile în jocurile sportive Manifestă spirit de echipă și perseverență	Nivel adecvat vârstei	Evaluare comportamentală și socială

3. Analiza generală

- Majoritatea copiilor se încadrează în **parametrii fizici și motrici normali** pentru vârsta preșcolară;
- Se observă **tendință de îmbunătățire** a echilibrului, coordonării și rezistenței în urma activităților regulate de educație fizică;
- Copiii participanți frecvent la jocuri în aer liber și exerciții structurate manifestă **o rezistență crescută și o postură mai corectă**;
- Se recomandă menținerea ritmului actual al activităților de fortificare, cu accent pe **mobilitate, postură și exerciții preventive pentru coloană și picior plat.**

4. Concluzie

Prin monitorizarea indicatorilor de dezvoltare fizică, cadrele didactice și medicale pot:

- adapta activitățile motrice la nivelul real al grupelor;
- urmări progresul individual al fiecărui copil;
- implementa programe personalizate de corecție și fortificare;
- contribui la formarea **„preșcolarului sănătos" – echilibrat fizic, armonios dezvoltat și activ.**

BIBLIOGRAFIE

1. Cojocari L. (coord), Lungu E. Managementul dezvoltării deprinderilor unei ținute corecte la copiii de vârstă preșcolară. Management și consiliere în educația preșcolară: Culegere de rezumate ale tezelor de master. Chișinău: S.n., (Tipogr. Garomont-Studio"), 2019, volumul VII, p. 68-76.
2. Crivoi A., Aşevschi V., Cojocari L. Calitatea vieţii şi sănătatea. Manual. Iași: Vasiliana`98, 2016.
3. Crivoi A., Bacalov Iu., Cojocari L. Homologia, sănătatea şi folosirea raţională a rezervelor funcţionale. Îndrumar instructiv-metodic. Chişinău: CEP USM, 2010.
4. Promovarea sănătăţii şi educaţie pentru sănătate/ Şcoala Naţională de Sănătate Publică şi Management Sanitar. Bucureşti : Public H Press, 2006.
5. Zboray G. Manual de educaţie pentru sănătate. Soros Foundations. Cluj-Napoca: Desingn. Print, 1994.
6. Zepca V., Bahnarel I., Petrescu C. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viaţă. Chişinău: Elan Poligraf, 2012.
7. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004.
8. Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет, А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006.
10. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.: Сфера, 2013.
11. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006.
12. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003.
13. Настольная книга медицинской сестрыдетского сада, В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
14. Педагогика здоровья. В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000.
15. Планирование оздоровительной работы, О.А. Кижаткина.
16. Программа воспитания и обучения в детском саду». Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой; М: Мозаика-Синтез. 2009.
17. Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях, С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004.
18. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006.
19. Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет. М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004.
20. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002.

Управление ДОУ, №1 2006.