

PAUZA DINAMICĂ: SUGESTII METODOLOGICE

Probleme psihopedagogice ale utilizării pauzei dinamice

La stabilirea obiectivelor didactice și organizarea muncii școlare cu elevii din clasele primare trebuie să se țină seama, pe de o parte, de particularitățile de vârstă ale copiilor, iar pe de altă parte, de necesitatea stimulării dezvoltării lor fizice și psihice.

Din punct de vedere fizic, organismul copilului în plină dezvoltare prezintă caracteristici specifice vârstei, de care învățătorul trebuie să țină seama. Slaba rezistență a tonusului muscular atrage după sine o permanentă nevoie de mișcare a copiilor pentru evitarea oboselii. Pedagogul C. Marinescu susține ideea că desconsiderarea acestui fapt contribuie la instaurarea stării de agitație a copiilor în timpul lecției. Învățătorul trebuie să caute soluții practice pentru a preîntâmpina aceste fenomene. De aceea, este necesar să se practice în cadrul lecției pauze dinamice pentru relaxarea alternativă a diferiților mușchi și a diferitelor componente ale sistemului nervos, antrenate într-o activitate ce solicită efort intelectual, asigurând astfel în permanență condițiile necesare pentru o muncă eficientă.

Savantul W. Okon afirmă, pe bună dreptate, că în practica școlară elevii deseori pierd interesul pentru munca intelectuală, în loc ca el să sporească sau să se mențină la același nivel. Acest lucru se datorează faptului că solicitările intelectuale ale copiilor sunt mari. Ei sunt mai mult antrenați în diverse activități instructive și mai puțin în activități relaxante. În acest sens, pauza dinamică ar stimula dezvoltarea capacităților de cunoaștere ale elevilor, reflectată în grija pentru educarea tuturor proceselor și activităților psihice, în cadrul fiecărei discipline școlare, fără a-i supraobosi pe copii. Prin conținutul acestor activități se poate urmări, pe de o parte, relaxarea

sistemului nervos al copiilor prin schimbarea activității, iar pe de altă parte, realizarea unor sarcini instructiv-educative sub formă de distracție. După practicarea exercițiilor relaxante copiii se obișnuiesc treptat să se concentreze timp mai îndelungat asupra activității de învățare, să fie atenți la explicație, să repete corect cele învățate și să aplice în mod conștient cunoștințele asimilate în condiții noi de muncă. În acest mod copiii sunt antrenați treptat în realizarea sarcinilor intelectuale complexe.

Îmbinarea activității de învățare cu activitățile de relaxare se poate realiza în mod diferit, de la o lecție la alta, de la o disciplină la alta, în funcție de nivelul clasei, de gradul de oboseală a elevilor și de obiectivele propuse. Aceste activități pot fi aplicate cu succes la diferite etape ale lecției. După o temă complicată la matematică exercițiile de înviorare pot dura 2-3 minute, după care se poate relua activitatea de învățare. Aplicarea unor variate exerciții relaxante contribuie la înlăturarea șablonismului și monotoniei muncii.

În organizarea activității instructiv-educative este necesar să existe un anumit raport între activitățile de învățare și activitățile distractive, relaxante. Acest lucru presupune, pe de o parte, stimularea spontaneității copilului, a spiritului său de independență, iar pe de altă parte, orientarea lui sistematică spre activități serioase, dirijarea procesului de învățare și a dezvoltării psihofizice a copiilor.

Experiența practică ne-a demonstrat că într-o încăpere cu mulți copii, mai puțin aerisită, rezistența la efortul intelectual scade. Elevii din clasa I dau semne de oboseală după 10-15 minute, iar elevii din clasa a II-a și a III-a – după 20-25 minute, chiar în cazul în care conținutul activității este accesibil și captivant. Fenomenul de oboseală se instaurează cu ușurință și în cazul când nu se stabilește un echilibru între menținerea tonusului optim și starea de relaxare a organismului copiilor.

Chiar și atunci când elevii nu dau semne vădite de oboseală, este o sarcină obligatorie a învățătorului de a practica pauza dinamică, întrucât efortul prelungit se repercutează negativ asupra muncii desfășurate la următoarea lecție.

Caracterul atractiv al pauzei dinamice imprimă lecției o coloratură nouă și asigură eficiența activității instructiv-educative.

Întrucât fenomenele de oboseală înregistrare la această vârstă școlară pot influența dezvoltarea ulterioară a copiilor, problema dozării judicioase a efortului și a duratei de concentrare capătă o semnificație deosebită. Astfel se impune cunoașterea în profunzime a particularităților fizice și psihice ale micului școlar.



POEZII, CÂNTECE ȘI JOCURI UTILIZATE PENTRU PAUZELE DINAMICE

POEZII FRUMUȘELE PENTRU MÂINI ȘI DEGETELE

Cântecul degetelor

Ne jucăm, ne jucăm,
Cu *degetul mare* noi ne jucăm.
Când degetul mare a obosit,
Arătătorul a și sosit.

Ne jucăm, ne jucăm,
Cu arătătorul noi ne jucăm.
Când arătătorul a obosit,
Mijlociul a și sosit.

Ne jucăm, ne jucăm,
Cu mijlociul noi ne jucăm.
Când mijlociul a obosit,
Inelarul a și sosit.

Ne jucăm, ne jucăm,
Cu inelarul noi ne jucăm.
Când inelarul a obosit,
Degetul mic a și sosit.

Ne jucăm, ne jucăm,
Cu degetul mic noi ne jucăm.
Când degetul mic a obosit,
Palmele au și sosit.

Ne jucăm, ne jucăm
Cu palmele noi ne jucăm
Palmele au obosit
Și cu toții ne-am odihnit.

- ◆ *Elevii șed în bănci. Cu toate degetele fac diverse mișcări pe bancă. Pe rând arată degetul numit și fac mișcări cu el. După ce s-au jucat cu toate degetele, mai întâi, bat din palme singuri, apoi lovesc ușor în palmele colegului de bancă. După aceasta iau poziția corectă în bancă, gata de a lucra.*

Hopa-hop

Am cinci degete la mână,
Hopa-hop, hopa-hop,
Niciodată n-au hodină,
Hopa-hop, hopa-hop.

Ăsta-i degetul cel mare
Hopa-hop, hopa-hop,
Dă la iepuri de mâncare,
Hopa-hop, hopa-hop.

Ăsta e arătătorul,
Hopa-hop, hopa-hop,
Cară apă cu ulciorul,
Hopa-hop, hopa-hop.

Ăsta este mijlociul,
Hopa-hop, hopa-hop,
Este frate cu geamgiul,
Hopa-hop, hopa-hop.

Ăsta este inelarul,
Hopa-hop, hopa-hop,
Este frate cu tâmplarul,
Hopa-hop, hopa-hop.

Ăsta-i degetul cel mic,
Hopa-hop, hopa-hop,
S-a culcat și el un pic,
Hopa-hop, hopa-hop.



- ◆ *Elevii stau în picioare lângă bănci. Arată degetele de la mâna dreaptă. La rostirea cuvintelor “hopa-hop” bat din picioare. Arată pe rând câte un deget și imită acțiunile indicate în versuri: dau mâncare la iepuri; duc ulciorul cu apă; taie sticlă; meșteresc ceva, apoi se odihnesc.*

Degețelele

Avem zece degețele
Ce putem face cu ele?
O căsuță, în căsuță o măsuță.
Asta ce-o fi – legănel?
Sau un fel de păhărel?
Hai să facem un castel –
Degețel pe degețel.
Păsările ciripeau,
Fluturașii se roteau
Ca să vadă flori crescând
Iepurașii ascultând.

- ♦ *Elevii stau la marginea băncii și încep a „construi din degețele”: o căsuță, o măsuță. Apoi împreunează mâinile imitând „leagănul” sau „păhărelul”. Încep a construi „un castel”, „degețel pe degețel”. Se rotesc imitând „zborul fluturașilor”.*

Degețele hărnicile

Degetul mare, iată-l
Cred că-anume îi el tatăl.
Degetul arătător
Ne arată spre viitor.
Degetul cel mijlociu
E cam năzbâtios, zglobiu.
Degetul inelar
Poartă mărgăritar.
Mezinul la urmă, c-o cheie
Toată poezia o-ncheie.

* * *

Aista-i urs,
Aista-i ursoaică,
Aista-i lup,
Aista-i lupoaică,
Aista-i vulpoaică,
Are coadă lungă,
Vine să te-mpungă.

Ghicitoare

Versuri și muzică: Ana Matora-Ionescu



Cu pri - e - ten mic, mic Ba - te - n - tru - na
tic, tic. Du - pă el tim - pul mă - sor,
Când mă culc și când mă scol. E pri - e - ten
cu cei mici, hai ghici, ghici, ghici.

Un prieten mic, mic,
Bate-ntruna tic, tic.
După el timpul măsor,
Când mă culc și când mă scol.
E prieten cu cei mici,
Hai ghici, ghici, ghici!

- ◆ *Elevii, prin mișcări ușoare ale capului, imită “mersul” deșteptătorului. În continuare pot clătina întreg corpul, astfel intensificând mișcărilor.*

Iepurașul

Versuri: F. Mironov Muzică: D. Gheorghică

Iepurașu-n curte
Zburdă, nu-l ajungi
Are coadă scurtă
Urechiușe lungi
Nu mănâncă frunze
Lui curechi să-i dai

Refren:

Are coadă scurtă
Și ochi bulbucăți,

Ie-pu-ra-șu-n cui-te Zour-dă, nu-l a- jungi A- re coa- dă
scur- tă L- re- chea- șe lungei Nu mă- nău- că fiur- ze
Ia-i cu- rechă-să-i dai

Are coadă scurtă
Și ochi bulbucăți.
Iepuraș, iepuraș,
Mic și drăgălaș,
Iepuraș, iepuraș,
Mic și drăgălaș.

- ◆ *Elevii imită mersul iepurașului, apoi arată mărimea cozii, urechilor și a ochilor. La interpretarea cuvintelor “Iepuraș, iepuraș, mic și drăgălaș” fac sărituri ușoare în pirostriei.*

Ursul

Merge ursul prin pădure
S-a pornit el după mure
A mers și a obosit
S-a culcat și-adormit.

Copilașii cei isteți
Se apropie încet
– Hai, Martine, te trezește
După copilași pornește.

- ◆ *Elevii imită mersul ursului, apoi fac aplecări ușoare. În final se așază în pirostriei și imită somnul ursului.*

Veverița

Veverița, veverița
S-a urcat în pom.
Sus!
Și de-acolo, și de-acolo
A căzut în jos.
Zdup!



Vai, sărmana, oare ce-a pățit?
Piciorușul tare și la frânt.

Vine doctorul în grabă
Piciorușu-i leagă
Vine doctorul în grabă
Piciorușu-i leagă.

Domnule doctore,
Te rog nu lega
Că mă doare tare inima.

- ◆ *Elevii interpretează cântecul stând în picioare. Imită urcarea și sărirea din pom a veveriței. La intonarea cuvântului “Sus!” se ridică în vârful degetelor și privesc în sus, iar la intonarea cuvântului “Zdup!” se așază în pirostrie. Ridicându-se, arată la picioruș și exprimă sentimentul de mirare. În continuare imită mersul doctorului, legarea piciorușului etc.*

SUMAR

PAUZA DINAMICĂ:

SUGESTII METODOLOGICE	3
Probleme psihopedagogice ale utilizării pauzei dinamice.....	3
Particularitățile dezvoltării psihice a micului școlar.....	5
Particularitățile dezvoltării fizice a micului școlar	7
Noțiuni generale despre pauza dinamică	9
Exerciții fizice	10
Funcțiile pauzei dinamice	13
Repere metodologice cu privire la pauza dinamică	14

POEZII, CÂNTECE ȘI JOCURI

UTILIZATE PENTRU PAUZELE DINAMICE	16
Poezii frumoșele pentru mâini și degețele	16
Vesel numărăm și ne relaxăm!	34
Dacă dai un ajutor, lucrul merge mai cu spor	44
Noi natura o iubim și cu drag o ocrotim	49
Fluturași și păsărele – să zburăm și noi cu ele.....	61
Iepurași și ursuleți, hai la joacă, măi băieți!	72
Să rostim corect!	83
Noi cântăm, ne veselim și la lecție muncim!	91

Machetare computerizată: *Anatol Timotin*

Editura *Epigraf* S.R.L.

str. București 60/11, Chișinău, MD-2012, Republica Moldova
tel./fax 22-85-87, 22-59-80; e-mail: epigraf@moldova.cc

Tiparul executat la Tipografia *Reclama*.