

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ ԱՐՄԻՆԵ ԱՐԱՄԻ

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

Հետազոտական աշխատանք

Խումբ 2

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Արտակ. Գ. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 3

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ..... 4

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԱՎՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ..... 6

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎՎՎՈՐՈՒՄԸ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱԶԱՏ ԺԱՄԱՆԱԿ 10

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ..... 14

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ..... 15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջ ապրելակերպը ժամանակակից աշխարհում ոչ միանշանակ մեկնաբանություններ ստացած հասկացություն է: Ոմանց համար առողջ ապրելակերպը ոչ այլ ինչ է, քան ինքնադրսեւորման միջոց: Մյուսների համար դա իսկապես փորձ է ամրացնել իրենց մարմինը: Երրորդի համար՝ լրիվ անհասկանալի հապավում: Ամեն դեպքում, մի բան մնում է ճշմարիտ՝ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը կարող է զգալիորեն բարելավել մարդու օրգանիզմի վիճակը և նույնիսկ բարձրացնել կյանքի տևողությունը: Առողջ ապրելակերպի բացակայությունը, ընդհակառակը, ենթադրում է հսկայական թվով խնդիրներ, որոնք ազդում են մարդու ինքնազգացողության վրա:

Նստակյաց կենսակերպը խոցելի է դարձնում մարդու օրգանիզմը տարբեր հիվանդությունների զարգացման նկատմամբ: Սա հատկապես մտահոգիչ է մեր երեխաների համար: Օրինակ, յուրաքանչյուր տասներորդ երեխան տառապում է գիրությանբ: Երեխաները առողջ մեծանալու համար անհրաժեշտ է ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակություն, ինչպես նաև պահպանել առողջ ապրելակերպ:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի ձևավորումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում:

Նպատակին հասնելու համար որոշվել են հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրվել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման առարնձնահատկությունները
2. ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի ձևավորման և պահպանման հիմունքները
3. Ցույց տալ «ֆիզիկական կուլտուրա-առողջ ապրելակերպ» կապը.

Հետազոտության օբյեկտը ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն է:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մտավոր աշխատանք իրականացնողների համար համակարգված ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը բացառիկ նշանակություն ունեն։ Հայտնի է, որ նույնիսկ առողջ ու երիտասարդ մարդը, եթե մարզված չէ, վարում է «նստակյաց» կենսակերպ և չի զբաղվում ֆիզկուլտուրայով, ամենափոքր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությամբ շնչառությունն արագանում է, սրտի բաբախյուն է առաջանում։ Ընդհակառակը, մարզված մարդը հեշտությամբ կարող է հաղթահարել զգալի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը։

Արյան շրջանառության հիմնական շարժիչի՝ սրտի մկանների ուժն ու աշխատանքը ուղղակիորեն կախված է բոլոր մկանների ուժից և զարգացումից։ Ուստի ֆիզիկական պատրաստվածությունը, միաժամանակ զարգացնելով մարմնի մկանները, միաժամանակ ամրացնում է սրտի մկանները։ Թերի զարգացած մկաններով մարդկանց մոտ սրտի մկանները թույլ են, ինչը բացահայտվում է ցանկացած ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ։

Ամենօրյա առավոտյան վարժությունները ֆիզիկական պատրաստվածության պարտադիր նվազագույնն են։ Այն բոլորի համար պետք է դառնա նույն սովորությունը, ինչ առավոտյան լվացվելը։

Ֆիզիկական վարժությունները պետք է կատարվեն լավ օդափոխվող տարածքում կամ դրսում։

«Նստակյաց» կենսակերպ վարող մարդկանց համար հատկապես կարևոր են օդում ֆիզիկական վարժությունները (քայլել, քայլել)։ Օգտակար է առավոտյան ոտքով աշխատանքի գնալը, իսկ երեկոյան աշխատանքից հետո քայլել։ Համակարգված քայլելը բարենպաստ ազդեցություն է ունենում մարդու վրա, բարելավում է ինքնազգացողությունը, բարձրացնում աշխատունակությունը։

Այսպիսով, 1-1,5 ժամ տեւողությամբ մաքուր օդի ամենօրյա շփումը առողջ ապրելակերպի կարեւոր բաղադրիչներից է։ Ներսում աշխատելիս հատկապես կարևոր է զբոսնել երեկոյան՝ քնելուց առաջ։ Նման զբոսանքը՝ որպես անհրաժեշտ ամենօրյա մարզումների մաս, ձեռնտու է բոլորին։ Այն հանում է աշխատանքային օրվա լարվածությունը, հանգստացնում է գրգռված նյարդային կենտրոնները, կարգավորում շնչառությունը։ Զբոսանքները լավագույնս արվում են միջքաղաքային քայլելու

սկզբունքով՝ 0,5 -1 կմ քայլելով դանդաղ քայլով, ապա նույնքան՝ արագ սպորտային քայլով և այլն:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Սովորողների առողջությունը մեծապես կախված է ընտանիքում և կրթական կազմակերպություններում ֆիզիկական կուլտուրայի հաստատումից: Անհրաժեշտ է ապահովել, որ երեխաները զգան ֆիզիկական վարժությունների, ինչպես նաև ամենօրյա սննդի կարիքը: Առողջ ապրելակերպի հիմնախնդիրը կրթության և վերականգնողական համակարգի կենտրոնական տեղերից մեկն է: Առողջ ապրելակերպի դաստիարակությունը բարդ բազմակողմանի գործընթաց է: Նրա առանձնահատկությունների ձևավորումն ընթանում է շրջակա միջավայրի գործոնների ազդեցության ներքո: Միաժամանակ մեծ նշանակություն ունի ռացիոնալ հիգիենիկ և շարժիչ ռեժիմը, որն ապահովում է ինչպես հոգեկան, այնպես էլ ֆիզիկական առողջության լավ զարգացումը:

Առողջ ապրելակերպը ներառում է հետևյալ ասպեկտները.

- վատ սովորությունների բացակայություն;
- ֆիզիկական ձևի աջակցություն;
- ամենօրյա ռեժիմի ճշգրտում;
- սնուցման ճշգրտում;
- նվազագույնի հասցնել սթրեսը և դրա հետևանքները մարդու կյանքում:

Կրթական կազմակերպությունում առողջության պահպանման գործունեությունը ներառում է.

- բժշկական զննում;
- պատվաստում;
- ուսանողների առողջական վիճակի մոնիտորինգ.
- առողջության օրեր;
- ընտանեկան օրեր
- դպրոցական սպորտային արձակուրդներ;
- զրույցներ ուսանողների և ծնողների հետ առողջության մասին.
- դասախոսություններ ծնողների համար;
- սեմինարներ ուսուցիչների համար;
- պարապմունքներ վարժության թերապիայի հրահանգչի հետ;

- մերսում «ոհսկի խմբերի» երեխաների համար;
- հոգեբանական աջակցություն ուսումնական գործընթացի բոլոր մասնակիցներին.

Առողջապահական գործունեության հիմնական նպատակն է պահպանել ուսանողների առողջությունը և վերականգնել մարմնի հարմարվողական կարողությունները, առողջության մշակույթի և անվտանգ ապրելակերպի ձևավորումը: Բարենպաստ կրթական միջավայրի, հոգեբանորեն հարմարավետ ուսուցման պայմանների, ուսանողների առողջության բարելավմանն ուղղված կանխարգելիչ միջոցառումների իրական համակարգի ստեղծում.

Առողջ ապրելակերպի ձևավորման կարևորագույն բաղադրիչներից մեկը ֆիզիկական ակտիվությունն է: Վերջին տարիներին դպրոցում և տանը մեծ ծանրաբեռնվածության պատճառով աշակերտների մեծ մասը անբավարար ֆիզիկական ակտիվություն ունի: Դպրոց ընդունած երեխաների ընդհանուր շարժիչ ակտիվությունը նվազում է գրեթե 50%-ով՝ ցածր դասարաններից իջնելով ավելի մեծերի:

Դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման հաջորդ բաղադրիչը վատ սովորություններից հրաժարվելն է, ինչպիսիք են ծխելը, ալկոհոլը, թմրամոլությունը և թմրամիջոցների չարաշահումը, ինչպես նաև համակարգչային խաղերի նկատմամբ չափից ավելի անձնատուր լինելը:

Երեխաների և դեռահասների առողջ ապրելակերպի ձևավորման կարևոր գործոն է նաև ուսուցիչների և ծնողների օրինակը: Իր տարիքային առանձնահատկությունների շնորհիվ դեռահասը մեծ վստահություն ունի մեծահասակների նկատմամբ: Ուսանողի համար մեծ նշանակություն ունեն ուսուցչի խոսքը, նրա գործողությունները, գնահատականները: Ուսուցիչն է, որ ոչ միայն խոսքերով, այլև իր վարքով, իր անհատականությամբ ձևավորում է երեխայի կայուն պատկերացումները շրջապատող իրականության մասին: Ընտանիքում ստացված վարքագծի չափանիշներն ամենաճիշտն ու կարևորն են: Արժեքների խիստ համակարգը կարող է օգնել երեխաներին հրաժարվել վատ սովորություններից: Իհարկե, դաստիարակության միասնական չափորոշիչներ չկան, բայց երեխան կնկատի, թե ինչպես են ընտանեկան արժեքներն ազդում ապրելակերպի վրա և կսկսի որդեգրել վարքի այս չափանիշները:

Առողջ ապրելակերպի հմտությունների ձևավորումն արդյունավետ կլինի, եթե կրթական հարաբերությունների բոլոր մասնակիցների համար կազմակերպվեն միջոցառումներ:

Կրթական կազմակերպության ղեկավարության համար.

- օրենսդրական դաշտի բարելավում.
- ուսանողների առողջական վիճակի մոնիտորինգ՝ մոնիտորինգի գործունեության հիման վրա կրթական և առողջապահական հաստատությունների հետ ցանցային փոխգործակցության կազմակերպման միջոցով.
- կրթական կազմակերպության առողջապահական տարածքի ձևավորման ժամանակակից մոտեցումների ներդրում.
- կրթական կազմակերպությունում առողջապահական միջավայր ստեղծելու ռեսուրսների ընդլայնում.
- ուսանողների առողջության պահպանման և ամրապնդմանն ուղղված ծրագրերի մշակում և փորձարկում.
- հիմնական և լրացուցիչ կրթության ինտեգրում առողջության կարևորության հարցում ուսանողների կարողությունների զարգացման գործում.
- ուսանողների և ուսուցիչների միջև փոխգործակցության հեռավոր ձևերի ընդլայնում.
- «Ուսումնական գործընթացի մասնակիցների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը Դաշնային պետական կրթական չափորոշիչների ներդրման համատեքստում» ծրագրով բովանդակության և աշխատանքի արդյունավետ ձևերի որոնում, ուսումնասիրություն, իրականացում:

Դասախոսական կազմի համար.

- մանկավարժական տեխնոլոգիաների զարգացում, որոնք նպաստում են ուսուցիչների և ուսանողների առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը.
- ուսուցչի աշխատանքում գործունեության ասպեկտի ձևավորում առողջության պահպանման սկզբունքների հիման վրա.

Դասարանի ղեկավարի համար.

- աշակերտների առողջական վիճակի ուսումնասիրություն (բժշկական գրառումների վերլուծություն, հարցաքննություն և այլն);

- խոսում է վնասվածքների կանխարգելման մասին դպրոցում և դպրոցից դուրս;
- «Առողջություն» անհատական և խմբակային խորհրդատվություն ծնողների համար,
- երեխաների և ծնողների առողջության բարելավման ֆիզկուլտուրայի համատեղ պարապմունքներ, սպորտային և ժամանցային արձակուրդներ «Հայրիկ, մայրիկ, և ես սպորտային ընտանիք ենք», «Իմ որդու հետ, իմ դստեր հետ միասին»;
- ծնողների համար նախատեսված դասընթացներ (բժիշկների, հրշեջների, հոգեբանների, սոցիոլոգների դասախոսություններ);
- «Առողջական անձնագրի» ստեղծում և օգտագործում:

Հանրակրթական կազմակերպությունում դպրոցական օրվա ռեժիմում սպորտային և հանգստի գործունեության իրականացման արդյունավետ մոտեցման հիմքը շարժիչային գործունեության այնպիսի ձևերի ներդրումն է, ինչպիսիք են մարմնամարզությունը դասերից առաջ, ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում դասերի ընթացքում ֆիզիկական դաստիարակության դադարները, շարժական (դինամիկ) փոփոխություն, սպորտային ժամ:

Դասասենյակներում, դպրոցի միջանցքներում, դահլիճներում, հանգստի վայրերում ֆիզիկական կուլտուրայի և ժամանցի ժամանակ անհրաժեշտ է ապահովել աշակերտների ֆիզիկական ակտիվության ապահով պայմաններ:

Դպրոցական օրվա ռեժիմում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական ձևերի պլան կազմելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել հետևյալին.

- վայրերի պատրաստում;
- մեթոդական աջակցություն;
- վերապատրաստման համակարգ առարկայական ուսուցիչների, հանրային հրահանգիչների ուսուցիչների և ուսանողների համար.
- ուսանողներին, ուսուցիչներին և ծնողներին դասերի կազմակերպմանը և անցկացմանը ծանոթացնելու կարգը.
- համալիրների տեխնիկական և երաժշտական ուղեկցության բնույթը.
- կառավարման համակարգ:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱԶԱՏ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ազատ ժամանակի սոցիալական էությունը կայանում է նրանում, որ այն տիրողին վերածում է մեկ այլ սուբյեկտի, և որպես այս այլ սուբյեկտ՝ նա այնուհետև մտնում է արտադրության անմիջական գործընթացի մեջ: Մարդու մեջ միավորվում են ազատ ժամանակի գործունեության առարկան և միաժամանակ սուբյեկտը, ինչպես նաև աշխատանքային գործընթացի սուբյեկտը:

Իհարկե, կան տարբերություններ մի կողմից աշխատանքի նկատմամբ մարդու անձնական վերաբերմունքի, մյուս կողմից՝ ազատ ժամանակի ոլորտում գործունեության նկատմամբ: Եթե առաջին դեպքում որոշիչ գործոնն անհրաժեշտությունն է, ապա երկրորդում գործունեության ձևերի և տեսակների ընտրության հարցում գերակշռող դեր է խաղում ազատ կամքը: Հասարակությունը զարգացման պատմական գործընթացում բացահայտել և սահմանել է ազատ ժամանակի արժեքները, որոնք անհրաժեշտ են հետագա սոցիալական առաջընթացի համար: Հասարակությունը շահագրգռված է նրանով, որ նման արժեքները, մասնավորապես ֆիզիկական վարժությունները, սպորտը, ընտրվեն և ներառվեն անհատի կողմից, իհարկե, անձնական կամավորությամբ, ազատ ժամանակի գործունեության մեջ: Անհատի կողմից սոցիալական վարքագծի անհրաժեշտ տեսակների գիտակցված ընդունումը ազատ ժամանակի ազատ գործունեության էությունն է:

Ազատ ժամանակը անհատն օգտագործում է հիմնականում այն ծախսելու նպատակահարմարության մասին իր անհատական պատկերացումներին համապատասխան, որոնք, որպես կանոն, ձևավորվում են էմպիրիկ եղանակով: Ազատ ժամանակ մարդու վարքագծի վրա, ներառյալ ֆիզիկական վարժությունները, սպորտը, զբոսաշրջությունը, խաղերը, ավանդույթների սոցիալ-հոգեբանական երևույթները և անմիջական շրջապատող սոցիալական միջավայրի վարքագծի նորմերի ընդունմանը համապատասխանությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը ժամանակակից պայմաններում շատ բարձր սոցիալ-տնտեսական նշանակություն ունեն հասարակության և անհատի համար, քանի որ նրանց գործունեությունը զարգանում է, բարելավում է մարդկանց շատ կարևոր սոցիալական և կենսաբանական որակներ, առաջադեմ ազդեցություն ունի ձևավորման

և ներդաշնակ զարգացման վրա: և մարդու դաստիարակությունը: Սա հաշվի է առնվում հասարակության կողմից, երբ ծրագրում և իրականացնում է ազատ ժամանակի ծախսերը հասարակության և անհատների կողմից, քանի որ ազատ ժամանակը պետք է օգտագործվի ռացիոնալ և արդյունավետ՝ ընդհանուր հասարակության շահերի տեսանկյունից: Իր հերթին, յուրաքանչյուր մարդ պետք է ազատ ժամանակի ոլորտում ստանա առավելագույնը, որն իսկապես հնարավոր է կոնկրետ պայմաններում և հանգամանքներում նրա համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման, անձի մշտական կատարելագործման համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման ամենաօբյեկտիվ ցուցանիշը ֆիզիկական վարժությունների վրա ծախսված ժամանակն է, իսկ մեծահասակների համար շաբաթական ծավալի օպտիմալ ժամանակային ռեժիմները տատանվում են 6-ից 10 ժամ:

Հարցումը ցույց է տվել նաև, որ ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների 86%-ը չի հասնում մարզումների օպտիմալ ռեժիմներին: Աշխատողների 6,3%-ն աշխատել է շաբաթական 6-8 ժամ; սպասարկման ոլորտի աշխատողների շրջանում՝ 8; ինժեներների շրջանում՝ 8,7; մտավորականության շրջանում՝ 10,7; թոշակառուների շրջանում՝ 4; 9-10-րդ դասարանների աշակերտների շրջանում՝ 6%:[5]

1980-ականներին ավելի ու ավելի լայն տարածում գտան ինքնուրույն ֆիզիկական և խմբակային ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական պարապմունքները: Ավելի ու ավելի շատ մարդիկ կենտրոնանում էին ոչ թե սպորտային բաժիններում ավանդական մարզումների կամ TRP համալիրի ստանդարտները անցնելու նախապատրաստման վրա: այլ հետաքրքրությունների, հոբբիների, կրքերի ազատականացված դասերի համար, որոնք կազմակերպվում են բնակության վայրի մոտ կամ հանգստի գոտիներում, զբոսայգիներում, լողափերում:

Սոցիալ-տնտեսական բարեփոխումների ընթացքում դասերը դադարեցնելու հիմնական պատճառներից են, ըստ հարցվածների մեծամասնության, ժամանակի պակասը, տնային գործերով և երեխաների խնամքով շատ զբաղված լինելը, վատ առողջությունը և սպորտային հագուստի և կոշիկի բացակայությունը: Վերջին մեկուկեսերկու տարվա ընթացքում բնակչության ընդհանուր վերաբերմունքը սպորտի նկատմամբ զգալիորեն փոխվել է: Սիստեմատիկ մարզումները զգալիորեն կրճատվում

են (մինչև 2-4 անգամ) շատ մարգասերների կողմից: Գնալով տարածված են սիրողական խմբակային և անհատական ֆիզիկական կուլտուրայի և հանգստի դասընթացները բնակության և հանգստի վայրում: Քաղաքային բնակչության ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ այս շրջանը կարելի է գնահատել որպես ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային շարժման զարգացման և գործունեության ժամանակակից միտում:

Ազատ ժամանակի ավելացումը, հանգստի ընդլայնումը կարող են ուղեկցվել գործունեության պասիվ ձևերի աճող տարածմամբ, տեղեկատվության նյութական բարիքների սպառմամբ և ակտիվ գործունեության, ներառյալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կրճատմամբ, պայմանով, որ հանգստի կարգավորումը, ազատ ժամանակն իրականացվում է ինքնաբուխ, ինքնահոս:

Սոցիալ-մանկավարժական կարևոր դեր է խաղում հասարակության կազմակերպչական և կարգավորող գործունեությունը, մասնավորապես, կենսակերպի անհրաժեշտ ստանդարտացումը, որն այս կամ այն չափով տեղի է ունեցել բոլոր ժամանակներում և սոցիալական տարբեր համայնքներում:

Առօրյա կյանքի առաջադեմ ստանդարտացում նշանակում է օգուտների ընտրություն և ակտիվ սպառում, որոնք օգտակար և արժեքավոր են մարդու և հասարակության զարգացման և կատարելագործման համար, ինչպես նաև կամավոր ծախսված ժամանակի ծախսերի օպտիմալ կառուցվածքը:

Այն մերժում է անօգուտ, աննպատակ և վնասակար հանգստի տեսակները մարդու ներդաշնակ զարգացման համար, լրացնելով այն օգտակար և հաճելի բովանդակությամբ այս գործունեության հումանիստական նպատակին համապատասխանող գրավիչ ձևերով:

Ազատ ժամանակ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների ընդգրկումն ու օգտագործումը կախված է առկա կամ նորաստեղծ կենցաղային ռեժիմից, ընտանիքի առօրյայից, տարբեր գործունեության վրա ծախսվող ժամանակի սովորական բաշխումից:

Միևնույն ժամանակ, որոշիչ ազդեցություն են գործում ընտանիքի տնտեսական պայմանները, առկա և գերակշռող արժեքային կողմնորոշումները և սոցիալ-հոգեբանական հարաբերությունները, ինչպես նաև արտաքին խթանների ազդեցության

ուժգնությունն ու արդյունավետությունը, որոնք ձևավորում են ընտանիքի սոցիալական վարքագիծը: անդամներ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Առողջ ապրելակերպը դեռևս առաջին տեղը չի զբաղեցնում ժամանակակից հասարակության մարդկային կարիքների և արժեքների հիերարխիայում: Եթե մենք փոքր տարիքից երեխաներին, դեռահասներին և երիտասարդներին սովորեցնում ենք գնահատել, պաշտպանել և ամրապնդել իրենց առողջությունը, եթե ցուցաբերենք առողջ ապրելակերպ անձնական օրինակով, ապա միայն այս դեպքում կարող ենք հուսալ, որ գալիք սերունդներն ավելի առողջ և զարգացած կլինեն ոչ միայն: անձնապես, մտավոր, հոգևոր, բայց նաև ֆիզիկապես:

Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը պահանջում է առողջապահական տեխնոլոգիաների օգնությամբ կրթական կազմակերպությունում ստեղծել առողջապահական կրթական միջավայր:

Առողջապահական կրթական միջավայրը սահմանվում է հետևյալ բնութագրերով.

- Ուսումնական գործընթացի ընդհանուր կազմակերպում (ուսումնական պլան, դասացուցակ, դասերի և ընդմիջումների տևողությունը և այլն);
- ուսուցման տեխնոլոգիաներ;
- ուսումնական գործընթացի մասնակիցների միջև փոխգործակցության ոճը.
- ուսանողների շարժիչ ռեժիմ;
- կրթության և դաստիարակության սանիտարահիգիենիկ պայմաններ.
- բժշկական աջակցություն և առողջապահական ընթացակարգեր ուսումնական օրվա ընթացքում.
- սնուցում.

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
2. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016.- 128 с.
3. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. – 552 с.
4. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 с.
5. <https://works.doklad.ru/view/sDB4TZTzLjA/all.html>