

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

Վերապատրաստվող՝ Սարգսյան Արմինե Ներսիկի

Արտաշատ համայնքի Գետազատ գյուղի մանկապարտեզ

Վերապատրաստող՝ մ.գ.թ., դոցենտ Կարինե Հովակիմյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 3

ՏԵՄԱԿԱՆ ՄԱՍ

Գլուխ 1. Առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմքերը նախադարոցական տարիքում

1.1. <Առողջություն>, <<առողջ ապրելակերպ>> հասկացությունների
բնութագիրը.....4

1.2. Նախադարոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմնախնդրի
վերաբերյալ ժամանակակից մոտեցումներ.....8

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

ԳԼՈՒԽ 2. Պարապմունքների օրինակներ.....10

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....13

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը կայանում է նրանում, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ ձևավորվող առողջ ապրելակերպի պատկերացումները հանդիսանում են լուրջ խնդիր, որի լուծումը գտնվում է մանկավարժական գիտության շրջանակներում: Երեխայի առողջության ամրապնդումը ոչ միայն բժշկական խնդիր է այլ նաև մանկավարժական, քանի որ գրագետ կազմակերպված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքը երեխաների հետ ոչ պակաս կարևոր է, որքան բժշկական և հիգիենիկ միջոցառումները, որոնք ապահովում են նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորումը: Ուստի բնակչության մտավոր և ֆիզիկական զարգացման մակարդակից և առողջական վիճակից է կախված հասարակության բարեկեցությունը:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և վերլուծել նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման գործընթացը մանկապարտեզում:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- Ուսումնասիրել և վերլուծել մասնագիտական գրականությունը:
- Վերլուծել երեխայի առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործոնները:
- Ներկայացնել նախադպրոցականի կողմից առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման տարիքային առանձնահատկությունները:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները.**

- ✓ գրականության վերլուծություն,
- ✓ գործնական աշխատանք:

Հետազոտության կառուցվածքը. Հետազոտական աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլուխներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից, համակարգչային շարվածքով կազմում է 14 էջ:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁևԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

1.1.<Առողջություն>>, <<առողջ ապրելակերպ>> հասկացությունների բնութագիրը

Երեխայի լիարժեք ֆիզիկական զարգացումն ու առողջությունը դա անհատի ձևավորման հիմքն է: Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքը որոշիչ դեր ունի ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հիմքի ձևավորման մեջ: Հոգեկան և ֆիզիկական մակարդակից, նրա առողջության վիճակից է կախված հասարակության բարեկեցությունը, դրա համար երեխաների մոտ առողջ կենսակերպի մասին հիմքը արդի հասարակության մեջ ակտուալ է և բավականաչափ բարդ:

Այսօր առողջ ապրելակերպ ասելով հասկանում ենք մարդկանց ակտիվ գործունեությունը, որն ուղղված է առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը: Առողջ ապրելակերպի ձևավորումը պետք է սկսել հենց նախադպրոցական հաստատություններից: Երեխայի ամբողջ կենսագործունեությունը, նախադպրոցական հաստատությունում, պետք է ուղղված լինի գոողջության ամրապնդմանը: Հիմնական են հանդիսանում շաբաթական ճանաչողական, մարզական և ինտեգրացնող պարապմունքները, ինչպես նաև օրվա ընթացքում դաստիարակ և երեխա գործընկերային համատեղ գործունեությունը:

Կարևոր են նաև ինքնուրույն վերականգնողական մարզումները երեխաների հետ տան պայմաններում, ընտանեական մթնոլորտում, որոնք ուղղված են երեխաների առողջության ամրապնդմանը: Փաստորեն ֆիզիկական ակտիվությունը հանդիսանում է հիվանդությունների կանխարգելման կարևորագույն միջոց, որն ամրապնդում է օրգանիզմի պաշտպանական ուժերը: Միստեմատիկ և հետևողական մարզական պարապմունքները տալիս են իրենց դրական արդյունքը:

Միևնույն ժամանակ բազմաթիվ գրական աղբյուրներ վկայում են այն մասին, որ նախադպրոցական հաստատություններում քիչ արդյունավետ է միայն ֆիզիկական դաստիարակությանը:

Նախադպրոցական և կտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպի առկայությունը որոշվում է այն գիտելիքներով և պատկերացումներով, որ երեխան ձեռք է բերում դաստիարակչական պրոցեսի

ընթացքում (ռեժիմի պահպանումը, հիգիենիկ պրոցեդուրաների կատարումը, շարժողական ակտիվությունը): Մարդու օրվա ռեժիմը պետք է կառուցվի տարիքից կախված:

Երեխաների դաստիարակության ու ուսուցման գործում պետք է հաշվի առնվեն ինչպես օրգանիզմի զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները, այնպես էլ տարբեր տարիքային շրջաններում դիտվող ֆիզիոլոգիական ու ախտաբանական դրսևորումները: Երեխայի դաստիարակության և ուսուցման սիստեմում տեղ գրաված փոփոխություններն առաջ են քաշում արտաքին միջավայրի նկատմամբ մի շարք նոր հիգիենիկ նորմերի և պահանջների հիմնավորման անհրաժեշտությունը:

Նախադպրոցական տարիքի բոլոր երեխաներին նախադպրոցական հիմնարկներում ընդգրկելու, նախադպրոցական հիմնարկների կազմակերպիչների և գործնական աշխատողների առջև ծառայած խնդիրների լուծումը պահանջում է հիգիենիկ շատ հարցրի տեսական հիմնավորումներ:

Կրթական հաստատությունների առաջ դրված է այնպիսի խնդիր, որ աճող սերնդի մոտ ձևավորել իր առողջության հանդեպ արժեքային վերաբերմունք, այնպես որ նրանց կենսակերպը կորոշի բնակչության աշխատանքային և սոցիալական որակների ռեսուրսները, տնտեսական մակարդակը, հասարակության գիտատեխնիկական առաջընթացը, ազգային անվտանգությունը:

Ներկայումս սովորողների առողջության պահպանման և ամրապնդման խնդիրները, նրանց մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը հետազոտվում է տարբեր ուղղություններով՝

- անհատի առողջ ապրելակերպի կուլտուրայի ձևավորում (Ս. Օ. Ավչինիկովա, Տ. Մ. Ալիմովա, Ռ. Ա. Ախունդով, Ե. Վ. Վորոնին, Գ. Ա. Կուրակա, Տ. Յու. Նիկիֆորովա, Ե. Գ. Նովոլոդսկայա, Ե. Գ. Ֆեդոսիմով, Օ. Ա. Յակուշինա և այլն),
- մանկավարժական գործընթացի պայմաններում սաների առողջության պահպանման ճանապարհները և միջոցները (Ի. Պ. Աբասկալովա, Վ. Ֆ. Բազարնի, Տ. Ջ. Բերսենևա, Վ. Ն. Վոլկով, Ս. Պ. Գայդուկովա, Գ. Կ. Զայցևա, Վ. Վ. Իլյուշչենկով, Վ. Պ. Կազնաչեն, Լ. Գ. Տատարինկովա, Ջ. Ի. Տյոմասևա, Ն. Կ. Շարովա և այլն);

- սաների վալիդոլոգիական կրթությունը (Տ. Վ. Գլազուն, Ս. Դ. Դերյաբո, Վ. Պ. Կազնաչեն, Մ. Ջ. Կուզնեցովա, Լ. Գ. Տատարնիկովա, Զ. Ի. Տյումասևա, Ն. Ն. Խասանով և այլն),
- առողջության պահպանման տեխնոլոգիաների մշակում և ներդրում (Տ. Վ. Ախուտինա, Ռ. Ա. Լաիշև, Վ. Ի. Կովալկո, Ա. Վ. Ռոդիոնով, Ն. Կ. Սմիռնով և այլն),
- սաների առողջության բարելավման ֆիզիկական դաստիարակության միջոցի օգտագործման յուրահատկությունը (Վ. Ս. Բիկով, Յա. Ս. Վայնբաում, Մ. Յա. Վիլսիսկի, Լ. Ի. Լյուբիշևա, Վ. Ֆ. Ներստին և այլն),
- մանկավարժական գործընթացում սաների օպտիմալ շարժողական ակտիվության ապահովում (Է. Մ. Կազին, Ե. Ա. Կառալաշվիլի, Լ. Գ. Լուշպա, Ա. Ի. Ֆեդոտով և այլն),
- դաստիարակների բովանդակային և մեթոդական ասպեկտների պատրաստվածությունը սաների առողջության պահպանման վերաբերյալ (Մ. Յա. Վիլենսկի, Օ. Ի. Կովալյովա, Օվչինիկովա, Ե. Վ. Օսոլոդկինա, Ի. Ի. Պարչևսկայա և այլն):

Ավանդական գործոնի տակ հասկացվում է օբյեկտիվ պատճառը, որը պայմանավորված է կատարված աշխատանքների հանդեպ, ձեռքբերումների արդյունավետ և հուսալի արդյունքների հանդեպ մարդու ինքնագործունեությունը: Գործոնը դա որոշիչ պատճառ է, որը պայմանավորում է դրված նպատակի գործունեության և գործողության ձեռքբերումները: Ելնելով մեթոդոլոգիական համակարգի դրույթներից, գործոնները կարող են լինել ընդհանուր, յուրահատուկ և առանձին:

Ընդհանուր սոցիալ-մանկավարժական գործոններին են պատկանում երեխայի առողջ ապրելակերպին վերաբերող ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների դրդապատճառները, հարմարվողականությունը, ֆիզիկական կատարելության հասնելու ինքնագործունեությունը: Ինչ վերաբերում է յուրահատուկ գործոններին, ապա դրանք պայմանավորում են վատ սովորույթների բացակայությունը, որակյալ ռացիոնալ սնունդը: Առանձին գործոններ – արտացոլում են կենսագործունեության

մեջ անհատականը. դրական էմոցիաները, կյանքի հանդեպ դրական վերաբերմունքը, լիարժեք հանգիստը, օրակարգին հետևելը:

Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունն ունի ոչ այնքան կենսաբանական, որքան սոցիալական, իսկ ավելի հստակ սոցիալ-մանկավարժական բնույթ: Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության այս ճյուղերից մեկն է, որը թույլ է տալիս ձևավորել առողջ մարդու ֆիզիկական պոտենցիալ, և որը կարող է նա ուղղել իր սոցիալական ակտիվության իրականացմանը, իր կենսագործունեության նշանակությանը: Ֆիզիկական կուլտուրան, մուտք գործելով մարդու առօրյա, թույլ է տալիս բարձրացնել մարդու կյանքի տոնուսը, ինչը աջակցում է ինչպես սոցիալ-հրատապ, այնպես էլ գերխնդրի լուծմանը, ֆիզիկական ունակությունների, ֆիզիկական որակների զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը: Խոսելով ֆիզիկական առողջության մասին, որը համարվում է մարդու առողջ ապրելակերպի արդյունք, ենթադրում է ոչ միայն մորֆոլոգիական կառուցվածքի և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգի վիճակը, այլ նաև օրգանիզմի հարմարվողական ունակության վիճակը և նրա պոտենցիալը: Մրա հետ կապված, ձևավորման գործընթացի գլխավոր սոցիալական նշանակության նպատակը՝ երեխայի առողջության բարելավումն ու պահպանումը համարվում է ոչ միայն երեխայի օրգանիզմի ամբողջ համակարգի գործունեության բարձր ցուցանիշները, այլ նաև այս համակարգի հարմարվողական ունակությունների բարձր մակարդակը: Շրջապատող միջավայրին օրգանիզմի հարմարվողականությունը իրականացվում է մարդու ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական ռեսուրսների միջոցով:

Երեխայի օրգանիզմի կառուցումը կանխորոշում է օրգանների նորմալ գործունեությունը և ակտիվ շարժողական գործունեության պայմանների համակարգը: Երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածության մասին կարելի է իմանալ բազմաթիվ ցուցանիշներով, սակայն առաջին հերթին օգտագործում են սրտի ֆունկցիոնալ հնարավորության գնահատականը:¹

¹ 1. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, դասընթաց 8-9-րդ դաս համար: Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2009թ.

2. Կարապետյան Ն. Չ., Ուսուցչի էկո-առողջարարական մշակույթը որպես մասնագիտական պատրաստության կարևոր բաղադրիչ, Երևան 2004թ.

1.2.Նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմնախնդրի վերաբերյալ ժամանակակից մոտեցումներ

«Առողջ ապրելակերպի» կրթության հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մեջ ձևավորել սեփական և այլոց առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք գնահատելու որակ և այն պահպանելու համար գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների վրա հիմնված անվտանգ վարքագիծ: «Առողջ ապրելակերպի» ձևավորումը կարևորագույն առողջապահական կարողություն է, որի ուղղությամբ զգալի և բազմոլորտ գործողություններ են անհրաժեշտ: Ուսումնառության արդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև: Առողջ ապրելակերպի կրթության խնդիրները հանրակրթական հաստատություններում սահմանվում են հետևյալ հիմնական դրույթներով.

ա) Զարգացնել սովորողների գիտական աշխարհայացքը՝ ուսուցանելով անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ ներքոհիշյալ հարցերի վերաբերյալ՝

- առողջության պահպանման եղանակները, մեթոդները և հիմնական միջոցառումները,
- վնասակար սովորությունների, սխալ վարքագծի պատճառով առաջացող հիվանդությունների կանխարգելումը,
- վնասակար սովորույթների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի ձևավորումը,
- առողջության պահպանմանն ուղղված պատասխանատու, անվտանգ վարքագծի ձևավորումը,
- շրջակա միջավայրի որակի գնահատումը, մարդու կյանքին և առողջությանը անմիջական վտանգ սպառնացող հիվանդություններին:

բ) Ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ, ինչպես նաև զարգացնել սովորողների՝ տեղեկատվական աղբյուրներից օգտվելու, վերլուծելու և համադրելու կարողություն:

գ) Նպաստել «Առողջ ապրելակերպի» թեմաների շրջանակներում սովորողների հետ տարվող արտադասարանական, դաստիարակչական աշխատանքների պլանավորմանը և կազմակերպմանը, առանձին միջդասարանային, համադպրոցական, միջդպրոցական միջոցառումների (օլիմպիադաներ, գիտելիքների ստուգատես-մրցույթներ և այլն) կազմակերպմանը և անցկացմանը:

դ) Ներգրավել սովորողներին ու նրանց ծնողներին «Առողջ ապրելակերպի» քարոզչության և ապահովման խնդիրների լուծմանը:

Այսպիսով, վերջնարդյունքում սովորողների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը՝ որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, հանրային համակեցության որակներ, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ:²

² 1.Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, դասընթաց 8-9-րդ դաս համար: Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2009թ.

2.Կարապետյան Ն. Ջ., Ուսուցչի էկո-առողջարարական մշակույթը որպես մասնագիտական պատրաստության կարևոր բաղադրիչ, Երևան 2004թ.

3.Հայաստանի Հանրապետության օրենքը հանրակրթության մասին, /Ընդունվել է 10.07.2009/

4.Геворкян М. М., Опыт организации работы в области ВИЧ-профилактики в Армении:

ԳԼՈՒԽ 2. Պարապմունքների օրինակներ

Պարապմունք 1

Պարապմունքի խնդիրները:

- ✓ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ:
- ✓ Մշակել հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, գույգ ոտքով հրում կատարելու կարողությունը, զարգացնել արագ կողմնորոշումը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Մարզանստարան /լայն.՝ 20սմ, բարձր.՝ 20սմ/, երեխաների թվով գնդակներ /10-12 սմ տրամագծով/:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել միասյուն, քայլել միմյանց հետևից, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս:

Վարժ 1: Թռչունները թափահարում են թևերը

Ե՛ր՝ ոտքերը քիչ կողմ գտած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1, 2, 3 հաշիվներին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել, թափահարել, թափահարել մի քանի անգամ: 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8-10 անգ./:

Վարժ 2: Քամին ճռճում է ծառերը:

Ե՛ր՝ կանգնել ոտքերն ուսերի լայնությամբ գտած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1. Հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր՝ միաժամանակ իրանով թեքվել աջ, 2 հաշվին նույն ձևով թեքվել ձախ, 2-3 անգամ կրկնությունից հետո՝ ձեռքերը իջեցնել /կրկն. 4-6 անգ./:

Վարժ 3. Ե՛ր՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գտած, ձեռքերը վեր 1 հաշվին թեքել առաջ ձեռքերով դիպչել կրունկներին՝ ներսի կողմից, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8-10 անգ./:

Վարժ 4. Թռչունները կուտ են ուտում

Ե՛ր՝ ոտքերը քիչ կողմ գտած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած 1-3 հաշիվներին կատարել կքանիստ, ձեռքերով հարվածել ծնկներին /կուտ ուտել/, 4 հաշվին կանգնել և ուղղվել /կրկն. 6 անգամ/:

Վարժ 5: Ե՛ր՝ ոտքերը քիչ կողմ գտած, ձեռքերը գոտկատեղին: 1 հաշվին ծնկում ծալած մեկ ոտքը բարձրացնել վեր, 2-ինը՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել մյուս ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Նոր տեխնիկաների օգտագործում: Քայլքի ժամանակ հետևել, որ երեխաները գլուխները պահեն ուղիղ, ուսերը՝ հետ: Վարժությունները կատարել միասին շունչը

պահել: Մարմնամարզական նստարանից վայր ցատկել ոտնաթաթերի վրա՝ նացում կատարելով ներքանների, ծնկները մի փոքր ծալել: Ոստյուններ կատարելիս թափով պոկվել հատակից: Նետումներ կատարելիս գնդակը բռնել ձեռքերի ավերով՝ առանց կուրծքը վահան դարձնելու:

Պարապունք 2

Պարապունքի խնդիրները:

- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (դրոշակներով):
- Կատարելագործել գույգ ոտնաթաթերի վրա ցատկելու ընդունակությունը, զարգացնել համաձայնություն, աչքաչափ:

Անհրաժեշտ պարագաներ: Դրոշակներ երեխաների կրկնակի թվով /յուրաքանչյուր երեխային 2 դրոշակ/ սովորաթղթից արջի գլխարկ 4-5 մեծ գնդակ /բասկետբոլի/, 8-10 գույգ, ուղեգորգ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել իրար հետևից մեկ շարքով և ցրված: Դաստիարակի ազդանշանով վերցնել դրոշակները և շարվել 3 շարքով:

Հիմնական մաս

Վարժություններ դրոշակներով

Վարժ. 1: Ե՛՛ր՝ ոտքերը զատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած՝ դրոշակները բռնած: 1, 2, 3 հաշիվներին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, թափահարել դրոշակները, 4 հաշիվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./

Վարժ. 2: Ե՛՛ր՝ նույնը: 1 հաշիվին դրոշակները բարձրացնել առաջ, 2 հաշիվին վեր, 3-ին՝ կողմ, 4-ին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: Իրանի առաջ թեքում

Ե՛՛ր՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ զատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ:

1 հաշիվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը դրոշակների հետ միասին տանել ետ: 2 հաշիվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 5-6 անգ./:

Վարժ. 4: Ե՛՛ր՝ հիմնական կանգ՝ 1 հաշիվին կատարել քայլ աջ ոտքով առաջ, դրոշակները տանել կողմ, 2-ին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-7 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ նստած հատակին, դրոշակները կրծքի մոտ՝ 1 հաշվին թեքվել առաջ՝ դրոշակներով հասնել աջ /ձախ/ ոտքի թաթին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 6: Կքանհստ

ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին կատարել կքանհստ, 2-3 հաշիվներին դրոշակի կոթով հարվածել հատակին, 4-ին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Ցատկելով գույգ ոտնաթաթերի վրա ը շարժվել 2-3 մետր: Գլորել գնդակը դարպասի միջով /յուր. երեխա 3-4անգ./: Չորեքթաթ անցնել գուրգերի միջով առանց նրանց դիպչելու /2-3անգ./: Խաղալ «Արջի մոտ՝ անտառում» շարժախաղը /կրկն. 6-7 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով:

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլի ժամանակ երեխաները իրար պետք է չհրեն, իրանն առաջ թեքելիս, կքանհստ կատարելիս պետք է արտաշնչեն, ցատկը կատարեն ոտնաթաթերի վրա և շնչեն ազատ, չորեքթաթ սողանցնելիս պետք է համաձայնեցված շարժեն ոտքերը և ձեռքերը, խաղի կանոնները կատարեն ճիշտ /մինչև չի լսվում «մոնչում» բառը՝ երեխաները չեն փախչում, իսկ «արջը» չի բռնում/:



ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, իրականացնելով թեմայի շուրջ մասնագիտական գրականության վերլուծություն և հետազոտական աշխատանքի արդյունքներից կատարել եմ հետևյալ եզրակացությունը.

- Առողջ ապրելակերպի մշակույթը, գիտելիքների յուրացման հետ մեկտեղ, պահանջում է իրական նպատակի առկայություն, պատրաստակամություն, ձևավորում է կամային որակներ, կյանքի, առողջության արժևորում, ինքնահարգանք և ինքնիրացման ձգտում: Աճող սերնդի առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման գործում նշանակալի է դաստիարակի դերը:
- Յուրաքանչյուր մանկավարժ պետք է գիտակցի, որ մասնագիտական-կրթական գործունեությունը ոչ միայն առարկայական գիտելիքների, այլև առողջության, միջավայրի կենսածին և ոչ կենսածին գործոնների փոխազդեցության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերման գործընթաց է, որը ներառում է նաև առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը, սովորողների առողջության պահպանման և ամրապնդման պատասխանատվությունը:
- Նախադպրոցականների առողջության պահպանումը մեծ մասամբ կախված է դաստիարակից, այսինքն, որքանով է նա ուշադրություն դարձնում նրանց ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, հիգիենայի կանոններին և այլն: Երեխայի օրգանիզմի առողջացումն ու ամրապնդումը, անհրաժեշտ շարժողական ունակությունների ձևավորումը մանկավարժը կարող է իրականացնել խաղային առաջադրանքների և շարժախաղերի միջոցով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ալեքսանյան Լ. և ուրիշներ, Առողջ ապրելակերպ, դասընթաց 8-9-րդ դաս համար: Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2009թ.
2. Կարապետյան Ն. Զ., Ուսուցչի էկո-առողջարարական մշակույթը որպես մասնագիտական պատրաստության կարևոր բաղադրիչ, Երևան 2004թ.
3. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը հանրակրթության մասին, /Ընդունվել է 10.07.2009/
4. Геворкян М. М., Опыт организации работы в области ВИЧ-профилактики в Армении:
5. Новикова И. М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей /Гуманитарные и социальни-экономические науки. 2006, №8