

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմքերը նախադպրոցական
տարիքում

Վերապատրաստվող՝ Օվսաննա Մնեյան Ռազմիկի

Արարատի մարզ, Վեդի համայնք «Տափերականի նախադպրոցական
ուսումնական հաստատություն» ՀՈԱԿ

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

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ	
ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ.....	5
1.1 Առողջ ապրելակերպի էությունն ու կարևորությունը.....	5
1.2 Ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ առողջ ապրելակերպի հիմք.....	9
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ	
ԳԼՈՒԽ 2. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ	
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄ.....	12
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	17
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաների կյանքի պաշտպանությունը, ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ամրապնդումը նախադպրոցական կրթության հիմնական խնդիրներից են: Վերջին տարիներին ամբողջ աշխարհում նկատվում է երեխաների առողջության վատթարացման միտում: Էկոլոգիական խնդիրներ, կենցաղային մի շարք բացասական գործոններ, սննդի մեջ քիմիական հավելումներ, հասարակության մեջ ցածր ֆիզիկական ակտիվություն, երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ամրապնդմանն ուղղված ընտանիքի անբավարար ուշադրությունը, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի նկատմամբ ծնողների անտարբեր վերաբերմունքը գործոններ են, որոնք ազդեցիկորեն ազդում են երեխաների առողջության վրա:

Նախադպրոցական տարիքը կարևոր և պատասխանատու ժամանակաշրջան է երեխայի զարգացման համար: Այդ ժամանակահատվածում տեղի է ունենում երեխայի մարմնի տարբեր համակարգերի գործունեության վերակազմավորում, ուստի անհրաժեշտ է ամեն կերպ նպաստել առողջ ապրելակերպի սովորությունների դաստիարակմանը, պահպանել և ամրապնդել այս տարիքի երեխաների առողջությունը, որը ծնողների և մանկավարժների առջև ծառայած գերակա խնդիրներից մեկն է: Ուստի նախադպրոցական տարիքում անհրաժեշտ է ձևավորել առողջ ապրելակերպի հմտություններ և ունակություններ, ինչով էլ պայմանավորված է թեմայի ընտրությունն ու արդիականությունը:

Ներկայումս առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցերով զբաղվում են գիտության տարբեր բնագավառի ներկայացուցիչներ՝ բժիշկներ, ֆիզիոլոգներ (Վ.Ն.Դուբրովսկի, Յու. Պ. Լիսիցին, Բ.Ն.Չումակով), հոգեբաններ (Օ.Ս.Օսադչուկ), մանկավարժներ (Վ.Գ. Ալյամովսկայա, Գ.Կ.Չայցև, Յու. Ֆ.Չմանովսկի, Մ.Լազարև, Օ.Վ.Մորոզովա, Տ.Վ.Պոշտարևա, Օ.Յու Տոլստովա, Օ.Ս.Շնեյդեր և այլք):

Պատահական չէ գիտնականների հետաքրքրությունը ներկայացված խնդրի հանդեպ: Առողջ ապրելակերպի վրա մարդու անհատական կողմնորոշումը բավական բարդ և հակասական գործընթաց է. դրա վրա ազդում են տվյալ պետության զարգացման առանձնահատկությունները և հասարակական կարծիքը, Էկոլոգիական իրավիճակը, կրթադաստիարակչական գործընթացի տեխնոլոգիաները, ինչպես նաև

մանկավարժների անհատականությունը, ընտանեկան դաստիարակությունը, սոցիալական վիճակն ու ուղղվածությունը:

Երեխայի վերաբերմունքը սեփական առողջության հանդեպ հանդիսանում է այն հիմքը, որի վրա կարելի է կառուցել առողջ ապրելակերպի հանդեպ պահանջմունքը: Այն առաջանում և ձևավորվում է երեխայի անձի և անհատականության զարգացման գործընթացում: Երեխայի վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ ուղղակիորեն կապված է նրա գիտակցության մեջ այդ հասկացության ամրակայումից: Նշված խնդրի լուծման համար անհրաժեշտ են նախադպրոցական տարիքի երեխաների դաստիարակության այնպիսի մեթոդների կիրառում, որոնք առավելապես կնպաստեն նրանց՝ առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորմանը:

Հետազոտության նպատակն է վերլուծել և ներկայացնել առողջ ապրելակերպի ձևավորման հիմքերը նախադպրոցական տարիքում:

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

1.1 Առողջ ապրելակերպի էությունն ու կարևորությունը

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը: Հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդ դեռ մանուկ հասակից պետք է հոգ տանի իր առողջության, ֆիզիկական զարգացման մասին, տիրապետի որոշակի գիտելիքների և վարի առողջ ապրելակերպ: Ակնհայտ է, որ առողջությամբ է պայմանավորված մարդու լավ զգացողությունը ողջ կյանքի ընթացքում:

Տեսականորեն, մարդու առողջությունը բնորոշվում է այսպես՝ առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլ նաև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական (կենսաապահովման) բարենպաստ վիճակներն են:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը:

Շարժողական ակտիվության իջեցումը և մկանային գործունեության սահմանափակումը կարող են առաջացնել մի շարք հիվանդություններ՝ օրգանիզմի զիրացում, ճարպակալում, կարճատեսություն, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդություններ, մարսողության խախտումներ և այլն:

Բացի այդ, ժամանակակից պայմաններում նախադպրոցական տարիքի երեխաների վրա ազդում են նաև բազմաթիվ այլ գործոններ, որոնք պահանջում են մտավոր և հուզական լարվածություն: Իսկ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելով՝ ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում էականորեն լավանում է սրտի աշխատանքը, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, որոնք դրական ազդեցություն են ունենում առողջության վրա:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվելը նպաստում է նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ ներկա պայմաններում անհրաժեշտություն է դարձել մարդու առողջ ապրելակերպը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին, իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- անձնական հիգիենան,
- ռացիոնալ սնունդը,
- արդյունավետ շարժողական ռեժիմը,
- օրգանիզմի կոփումը,

Անձնական հիգիենա հասկացությունը իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

Շատ կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Երեխաները պետք է իմանան մաշկի, մասնավորապես ձեռքերի միշտ մաքուր պահելու կարևորության և անհրաժեշտության մասին՝ ուտելուց առաջ և հետո, բակից տուն գալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո անհրաժեշտ է լվանալ ձեռքերը:

Ապացուցված է, որ մաքուր մաշկը արտադրում է հատուկ նյութեր, որոնք ոչնչացնում են մանրէներին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օձառով:

Ձեռքերի և եղունգների ոչ մաքուր պահելը և հիգիենիկ այլ կանոնների խախտումը կարող են պատճառ դառնալ աղիքային հիվանդությունների առաջացմանը:

Անձնական հիգիենայի կարևոր բաղադրիչներից է բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, քանի որ այնտեղ է տեղի ունենում սննդի սկզբնական մշակումը և նրա նախապատրաստումը, որն անհրաժեշտ պայման է նորմալ մարսողության համար: Ամեն օր առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ անհրաժեշտ է ատամները մաքրել

խոգանակով և մածուկով: Մազերը պետք է լվանալ ամեն շաբաթ:

Դպրոցականների առողջության վրա իրենց ազդեցությունն են թողնում նաև հագուստն ու կոշիկները, որոնք պետք է ապահովեն օրգանիզմի նորմալ ջերմակարգավորումը, ինչպես նաև պաշտպանեն ցրտից, արևից, վնասվածքներից: Կոշիկները պետք է համապատասխանեն ոտքերի չափին և չկաշկանդեն ոտքի մատների շարժումները:

Քունը մարդու առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից մեկն է: Քնի տևողությունը ու խորությունը պայմանավորված է առողջությամբ, մարդու հուզական վիճակով, հոգնածության աստիճանով, սննդի ռեժիմով և այլն: Խորհուրդ է տրվում ամեն օր պառկել քնելու միշտ նույն ժամին և օդափոխել սենյակը:

Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը: Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար:

Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է:

Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը, որտեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդու սեռը, տարիքը, աշխատանքային գործունեությունը, կլիմայական և այլ գործոնները: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն:

Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որը իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա նախդպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր

բաղադրիչ մասը: Շատ կարևոր է նրանց գիտակցությանը հասցնել, որ ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը անհրաժեշտություն է, ինչպես ուտելու, աշխատելու, քնելու անհրաժեշտությունը: Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը:

Նախադպրոցականների շարժողական ռեժիմի մեջ է ներառվում նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, խաղերն ու ֆիզիկական վարժությունները:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիր է: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում:

Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, խաղերը, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն են:

1.2 Ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ առողջ ապրելակերպի հիմք

Նախադպրոցական տարիքի երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է նախադպրոցական տարիքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը Ժ. Ժ. Ռուսոյի «Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի» հանրահայտ ձևակերպումն է:

Երեխայի ֆիզիկական զարգացումն իրենից ներկայացնում է բնականոն կենսաբանական գործընթաց է, որի ընթացքում.

- կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը,
- կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը,
- զարգանում են հիմնական շարժումները,
- ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ, ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
- դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:¹

Ֆիզիկական զարգացման նպատակը լայն առումով առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի հաստատումը: Առողջությունը զուտ ֆիզիկական հասկացություն չէ, այն բավական ընդարձակ ու բարդ կառույց է և իրենից ներկայացնում է մարդկային որոշակի ապրելակերպ՝ պայմանավորված անձնավորության ֆիզիկական մշակույթով (կուլտուրայով): Ֆիզիկական կուլտուրան անձնային կուլտուրայի մի մասն է, որը փոխանցվում է դաստիարակության միջոցով և ենթադրում առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության գիտակցում, առողջ մտածելակերպի և առողջ վարվելակերպի առկայություն: Ֆիզիկական կուլտուրան դրսևորվում է մարմնաշարժողական կրթվածությամբ և ֆիզիկական գործունեության ներդաշնակությամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերը դաստիարակվում են նախադպրոցական տարիքում:

¹ Մարության Ս.Ա., Դավաթյան Ա.Մ., Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան 2008, էջ 45:

Առողջությունն իբրև ամբողջական համակարգ իրենից ներկայացնում է մարդանհատին բնորոշ ֆիզիկական, հիգիենիկ, հոգեկան և սոցիալական հատկությունների միասնություն, մտածելակերպի և գիտակցության, վարքի և անձնային կուլտուրայի միագումար, ֆիզիկական մարմնի և ներքին բովանդակության ներդաշնակ միաձուլման արդյունք: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առողջությունը դիտարկվում որպես մանկավարժական համակարգ, որի բաղադրատարրերը ձևավորվում են հատուկ կազմակերպվող, նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթացի շնորհիվ: Առողջությունը՝ ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական կատարելագործման հիմնական նպատակն է և երաշխիքը, միևնույն ժամանակ այն արդյունք է ֆիզիկական նպատակային զարգացման, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի գրագետ կազմակերպման: Առողջության պահպանումն ու ապրապնդումն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական խնդիրների միջոցով:

Ֆիզիկական զարգացման ընթացքը կրթում է ոչ միայն մարմինը, այլև հոգին, և երեխաներից պահանջում է լարված, նպատակասլաց աշխատանք: Ֆիզիկական կրթվածությունը դրսևորվում է մարմնաշարժողական գեղեցկությամբ, հպարտ և ինքնավստահ կեցվածքում, ֆիզիկական կառուցվածքի առավելությունները մատուցելու, թերությունները՝ թաքցնելու կարողություններով: Ֆիզիկական կրթվածությունը ենթադրում է նաև գիտելիքների որոշակի պաշար առողջ ապրելակերպի, մարմնակրթության սկզբունքների և, պարզապես, սպորտի մասին: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կարևորագույն բաղադրամասն է ֆիզիկական կրթությունը, որն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության կրթական խնդիրների միջոցով:

Ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում տեղի է ունենում երեխայի անձնային հատկությունների ձևավորում, հիգիենիկ ունակությունների և կամային որակների ձեռքբերում: Ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում իրականացվում են մի շարք դաստիարակչական խնդիրներ:

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպվում է մեծահասակների կողմից, որոնց մանկավարժական գործունեության արդյունավետությամբ է պայմանավորված երեխայի կենսագործունեության

անվտանգությունն ու առողջ ապրելակերպը: Նախադպրոցական տարիքում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով ձևավորվում են առողջության հիմքերը և ֆիզիկական ակտիվության ու կուլտուրայի նախադրյալները: Առողջ ապրելակերպի հիմնաքարը նույնպես դրվում է նախադպրոցական տարիքում, երբ ընտանիքի դրական օրինակի և առողջ կենսակերպի մասին պատկերացումների շնորհիվ երեխայի կողմից գիտակցվում է դրա անհրաժեշտությունը: Նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի առաջին դրսևորումներն ի հայտ են գալիս դրական սովորությունների ձևով:

Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությանը կարևորել են ոչ միայն հոգեբանամանկավարժության ներկայացուցիչները, այլև այլ բնագավառի գիտնականներ, փիլիսոփաներ և գրողներ:

Հետաքրքիր է հանրաճանաչ բժիշկ Ն.Մ.Ամոսովի տեսակետը, համաձայն որի «առողջ լինելու համար հարկավոր է լինել երջանիկ...»:

Վիկտոր Հյուգոն նշում էր, որ «հոգու մաքրությունը պահպանելու համար հարկավոր է ապահովել մարմնի ամրությունը...»:

Ֆիզիոլոգ Ի.Պ.Պավլովը ֆիզիկական աշխատանքն անվանում էր «մկանային բերկրանք», նշելով, որ ֆիզիկական գործունեությամբ կարելի է «լիցքավորել և ամրապնդել» գլխուղեղի կեղևը, բարձրացնել նյարդային ակտիվությունը:

Մեծն լուսավորիչ Խ.Աբովյանն ընդգծում էր, որ մանկուց անհրաժեշտ է մարմինն ընտելացնել, դիմացկուն դարձնել բնության բոլոր պայմաններին՝ ցրտին և տաքին, անձրևին և այլ անհարմարություններին:

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության հիմնադիր, ականավոր գիտնական, մանկավարժ, բժշկագիտության և վիրաբուժության դոկտոր Պ.Ֆ.Լեսգաֆտը, առանձնահատուկ կարևորելով շարժախաղի դերը երեխայի դաստիարակության գործում, նշում էր, որ «շարժախաղը վարժություն է, որը նախապատրաստում է երեխային ապագա կյանքին»:

Այսպիսով, նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխայի առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, շարժողական և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

ԳԼՈՒԽ 2. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄ

Առողջ սնվելու կանոնների ուսուցման պարապմունք

Բոլոր ժամանակներում էլ կարևորվել է մարդու առողջության և առողջ ապրելակերպի խնդիրը: Հատկապես պետք է ուշադրություն դարձնել մանուկների առողջությանը: Անհրաժեշտ է հենց մանկապարտեզում երեխաներին գիտելիքներ հաղորդել էկոլոգիապես մաքուր և առողջ սննդի վերաբերյալ և սեր առաջացնել բանջարեղենի, մրգերի ու ընդհանրապես բնական սննդի նկատմամբ:

Այդ նկատառումներով էլ մեր մանկապարտեզում խիստ կարևորում ենք ինտեգրված պարապմունքների և միջոցառումների անցկացումը:

Ստորև ներկայացնենք պարապմունքների օրինակներ, որոնց միջոցով.

- երեխաների մոտ ձևավորում ենք առողջ սնվելու վերաբերյալ պատկերացումներ,
- ծանոթացնում ենք սննդամթերքի որոշ բաղադրիչներին և ցույց տալիս դրանց կարևորությունը օրգանիզմի համար,
- գիտելիքներ ենք հաղորդում որոշ մթերքների վնասակարության մասին:

Առողջ սնվելու կարևորությունը

Նպատակները

1. Ձևավորել պատկերացում ճիշտ սնվելու մասին (առողջության և սնվելու փոխկապվածությունը):
2. Ծանոթացնել հիգիենայի և առողջ սնվելու կանոններին:
3. Դաստիարակել գիտելիքները ընկերներին և ուրիշներին փոխանցելու ցանկությունը:
4. Զարգացնել բանավոր խոսքը, երկխոսություն տանելու կարողությունը:

Խիստ կարևոր է սնվելու հիգիենան (լվանալ ձեռքերը սնվելուց առաջ, լվանալ մրգերն ու բանջարեղենը), մաքուր պահել սպասքը, դրսում չսնվել, ձեռք չտալ թափառող կենդանիներին:

Դաստիարակ - Մանրէները ամենուր են, հողում, ջրում, օդում, մրգերի, բանջարեղենների, տրանսպորտում, կենդանիների վրա և նույնիսկ մեր օրգանիզմում: Մանրէները լինում են չար ու բարի: Չար մանրէներն առաջացնում են հիվանդություններ, որոնց դեմ պետք է պայքարել: Իսկ բարի մանրէներն օգնում են մեզ, որ մարսենք սնունդը:

Շատ կարևոր է, որ սնունդը լավ մանրեցված լինի բերանում, որ հեշտ մարսվի: Դրա համար անհրաժեշտ են առողջ և ամուր ատամներ:

Ի՞նչ էք անում, որ պաշտպանվեք մանրէներից:

1. Ուտում ենք միայն լվացած միրգ և բանջարեղեն:
2. Հազալիս և փռշտալիս փակում ենք բերանը թաշկինակով:
3. Ուտում ենք միայն մաքուր ամանեղենից:
4. Հաշվե՛ք՝ օրը քանի՞ անգամ էք լվանում ձեռքերը:
5. Զբաղվում ենք մարմնամարզությամբ, մասնակցում ֆիզկուլտպարապմունքների, շարժախաղերի, կոփում ենք մեր մարմինը:
6. Եթե մարդը զբաղվում է սպորտով, նրա կյանքը երկարում է:

Չի կարելի՝

1. Ամեն պատահած բան փորձել ուտել, խմել փողոցում կեղտոտ ձեռքերով:
2. Ուտել չլվացած միրգ, բանջարեղեն:
3. Ուտել շատ քաղցրավենիք:
4. Ուտելու ժամանակ շոյել կենդանիներին:

Պետք է ուտել՝

Շատ միրգ և բանջարեղեն, դրանք պարունակում են մեծ քանակությամբ A, B, C, D վիտամիններ:

Ո՞ր մթերքներում կան դրանք և ինչի՞ համար են անհրաժեշտ.

Վիտամին A- գազար, ձուկ, քաղցր բիրբար, ձու, մաղադանոս (աչքի համար):

Վիտամին B- միս, կաթ, պոպոկ, հաց, հավ, սիսեռ (սրտի համար):

Վիտամին C- ցիտրուսայինները, կաղամբ, սոխ, հաղարջ (մրսածության համար):

Վիտամին D- արև, ձկան յուղ (ոսկորների համար):

Երեխաների հետ սովորում ենք բանաստեղծություն արդեն իրենց ծանոթ օգտակար վիտամինների մասին:

Վիտամիններ

Մենք փոքրիկ ենք ու մեզ պետք են

Բազմատեսակ վիտամիններ,

Որ մենք ուտենք ու մեծանանք,

Միշտ առողջ և ուրախ մնանք,

Ահա նարինջ ու մեջր «Յ»,

Ահա պղպեղ ու մեջր «Բ»,

Ահա գազար ու մեջր «Ա»,

Մենք ձեզ շատ ենք սիրում, բա:

Որպեսզի ավելի ամրապնդենք գիտելիքները առողջ սննդի և ապրելակերպի մասին, կազմակերպում ենք խաղ՝ «Համաձայն ենք – համաձայն չենք», որի ժամանակ դաստիարակի հնչեցրած հարցերին փոքրիկները պատասխանում ենք հետևյալ կերպ. եթե համաձայն են, ծափահարում են, իսկ երբ համաձայն չեն, ոտքերով դոփում են հատակին:

1. Առավոտյան մարզվում եք:
2. Ատամները մաքրում եք:
3. Ուշ եք պառկում քնելու:
4. Շատ եք ուտում շոկոլադ և չիպսեր:
5. Խմում եք հյութեր վիտամիններով:
6. Մոտիկից եք դիտում հեռուստացույց:
7. Զբաղվում եք սպորտով:²



² Նախաշավիղ գիտամեթոդական հանդես N4, 2014, էջ 55:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի նմուշօրինակ

Պարապմունքի խնդիրները: Սովորեցնել քայլել ուղիղ, սողացնել հարթ տախտակի վրայով:

Ամրապնդել հավասարակշռությունը պահելու կարողությունը:

Անհրաժեշտ պարագաներ՝ հարթ տախտակ՝ 2մ երկարությամբ, 20սմ լայնությամբ:

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ:

Պարապմունքի ընթացքը

Ներգրավիչ մաս: Դաստիարակի օգնությամբ շարվել միաշար: Քայլել շարքով դաստիարակի հետևից, քայլել ձեռք ձեռքի բռնած (գույգով), երաժշտության նվագակցությամբ: Մեկ շարքից կազմել շրջան:

Հիմնական մաս: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:

- ✓ 1-ին վարժություն. ձեռքերը տանել առաջ, թափահարել առջևում, կողմերը և իջեցնել: Կրկնել 3-4 անգամ:
- ✓ 2-րդ վարժություն. ձեռքերը բարձրացնել առաջ, վեր ձգվել, «դառնալ հսկա» և իջեցնել: Կրկնել 3-4 անգամ:



- ✓ 3-րդ վարժություն. 1 հաշվին թեքվել աջ ասել «թիկ», 2-ին ուղղվել և ասել «թակ», 3-4 հաշվին նույնը կատարել՝ թեքվելով ձախ կողմը: Կրկնել 3-4 անգամ:
- ✓ 4-րդ վարժություն. բարձրանալ ոտնաթաթերին և իջնել: Կրկնել 3-4 անգամ:

Քայլել 20սմ լայնությամբ և 2մ երկարությամբ հարթ տախտակի վրայով:

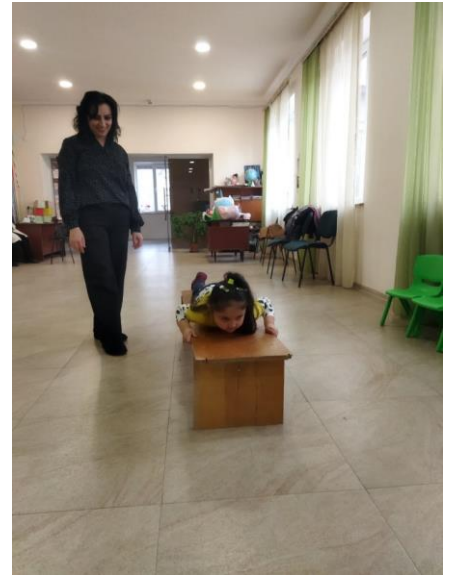
Սողանցել հարթ տախտակի վրայով՝ 2մետր: Կրկնել 2 անգամ:

Շարժական խաղ՝ «Բռնի՛ր գնդակը»:

Եզրափակիչ մաս: Շարուն միաշար, հանգիստ քայլք:

Ցանկալի է ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներն անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ, ինչը բարձրացնում է երեխաների հուզականությունը, նպաստում ռիթմի զգացողության, ուշադրության զարգացմանը, կազմակերպվածության ձևավորմանը և գեղագիտական դաստիարակությանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները պետք է անցկացնել տարվա տաք եղանակին՝ բացօթյա, իսկ ձմռանը՝ օդափոխված մարզադահլիճներում:³



³ Նախաշավիղ գիտամեթոդական հանդես N7, 2013, էջ 35:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով համապատասխան գրականություն տվյալ թեմայի շուրջ՝ հանգեցինք մի շարք եզրակացությունների:

Երկրում տիրող էկոլոգիական և սոցիալական լարվածության ֆոնին, «քաղաքակրթության» հիվանդությունների հսկայական աճի ֆոնին, առողջ լինելու համար պետք է տիրապետել այն պահպանելու և ամրապնդելու արվեստին: Նախադպրոցական տարիքում այս արվեստին պետք է հնարավորինս մեծ ուշադրություն դարձնել: Այս ժամանակահատվածում երեխան պետք է ծանոթանա առողջության ձևավորման հիմնական հմտություններին, թե ինչպես կատարելագործվել և առողջ մնալ, ինչն էլ կհանգեցնի դրական արդյունքների:

Առողջության ամրապնդման և պահպանման գործում կարևոր դեր ունի առողջ ապրելակերպը, որը հիմնված է բավարար ֆիզիկական ակտիվության, փոփոխվող գործունեության, առօրյա պահպանման, ճիշտ և ռացիոնալ սնվելու, մարմնի մասին առաջնային գիտելիքների և այն ամրապնդելու ուղիների վրա:

Առողջ սովորությունները ձևավորվում են վաղ տարիքից: Ձևավորելով առողջ ապրելակերպի հիմքերը՝ անհրաժեշտ է, որ երեխան հասկանա, որ մարդու առողջությունը կախված է հենց մարդուց, մարդը պատասխանատու է իր առողջության պահպանման և ամրապնդման համար, հետևաբար՝ հոգ տանել առողջությունը կյանքի գլխավոր պայմանն է:

Դեռ նախադպրոցական տարիքից երեխաների մեջ պետք է ձևավորվեն համապատասխան վերաբերմունք, առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու պատրաստակամություն և այն գնահատելու ունակություն, առողջ, ապահով և անվտանգ վարքագիծ՝ առողջ կենսակերպ, ապրելաձև:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մարության Ս.Ա. ,Դալլաքյան Ա.Մ. , Նախադպրոցական մանկավարժություն,Երևան 2008:
2. Նախաշավիղ գիտամեթոդական հանդես N7, 2013:
3. Նախաշավիղ գիտամեթոդական հանդես N4, 2014:
4. Степаненкова Э.Я, Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М. 2008.
5. Քամայան Լ.Գ., Նախադպրոցական հասակի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը: Երևան, 1967
6. Ազարյան Ռ.Ն., Ղիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզություն: Երևան, 2006թ