



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՍ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

*ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐՏՍԵՐ  
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ԵՎ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ  
ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՀԱՄԱՐ*

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Էլզուրա Բաբայան

ՄԱՐԶ

Կոտայք

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Արտավազի միջնակարգ դպրոց

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	2-3
Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը.....	3-4
Խաղեր .....	4-6
Շարժուն խաղեր .....	6-7
Շարժախաղերի նպատակը , դերն ու նշանակությունը .....	7-8
Շարժուն խաղերի տեսակներ, պահանջներ .....	8
Խաղի ընթացք .....	8-9
Շարժուն խաղերի դասակարգումը, առանձնահատկությունները.....	9-10
Շարժախաղերի օրինակներ .....	10-14
Եզրակացություն.....	15-16
Օգտագործված գրականություն .....	17



## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Ֆիզիկական կուլտուրան** սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջություն ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար:

«Ֆիզիկական դաստիարակություն» հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժևորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել «ֆիզկուլտուրային կրթությունը» «ֆիզիկական կրթությունից»: Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներն են հատուկ ուսումնական հաստատություններում, իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող,

կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է:

Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են

դասվում.

- առողջության ամրապնդումը
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզեոլոգիական գործառույթները;
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում;
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Կրտսեր դպրոցական 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 կրտսեր դպրոցական տարիքում:

Նպատակը՝ երեխաների ֆիզիկական զարգացումն իրականացնելու ինչպես նաև նրանց առողջությունն ամրապնդելու համար շարժախաղերի արդյունավետ դերի բացահայտումն է:

Խնդիրները՝ բացահայտել շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը երեխաների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գործում, ներկայացնել մի շարք արդյունավետ շարժախաղեր:

### **Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ իրականացնում են ուսուցիչները, հետևյալ կերպ.

**Մարմնամարզական և շարային վարժություններ՝** Շարում տողանով, միասյուն: Տալ հրահանգներ «Շարվել, ցրվել, քայլով մարշ, կանգ ա՛ռ», շարափոխումներ, օրինակ՝ տողանից՝ շրջանի, միասյունից՝ երկսյուն, կատարել դարձումներ տեղում աջ և ձախ, բացազատվել կողմ կից քայլերով, տարածած ձեռքերի չափով: Կատարել տեղում քայլով մարշ հրամանը՝ անպայման սկսելով ձախ ոտքից:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.** Հիմնական կանգ՝ կրունկները միասին, ոտնաթաթերը բռունցքի չափով գատած, ձեռքերը կիսաբռունցք կոնքերի մոտ:

**Ձեռքերի հիմնական դրություններն են՝** ձեռքերը ներքև, առաջ, կողմ, վերև, ծոծրակին, գլխին, գոտկատեղին, մեջքին, ետ:

**Ոտքերի հիմնական դրություններն են՝** ոտքը ձգած ուղիղ, առաջ, ոտնաթաթը գետնին, կողմ, ոտնաթաթը գետնին, ետ, ոտնաթաթը գետնին, ոտքը ուղիղ բարձրացնել առաջ, կողմ, ետ, բարձրացնել ծալած, վեր:

**Մարմնի հիմնական դիրքերն են՝** բարձրանալ ոտնաթաթերին, հենվել ծնկներին, կքանստել, իրանի թեքումներ առաջ, հետ, աջ, ձախ:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով:**

**Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ՝** կանգնած, պառկած, չորեքթաթ դիրքերից, կանգնել պատի մոտ կպնել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, այդ դիրքը պահելով կատարել քայլ առաջ, կքանստել, գլխին դնել որևէ առարկա, բարձրանալ ոտնաթաթերի և իջնել, կամ քայլել ձեռքերը տարածած, կարելի է կատարել վարժություններ ներքնակի վրա:

**Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ** քայլել ոտնաթաթերին, կրունկներին, ներբաններին, գետնին դրված պարանի վրայով (հատկապես արդյունավետ է, եթե քայլում էս ոտաբոբիկ):

**Շնչառական վարժություններ.** խորը շնչել և արտաշնչել:

**Մագլցման վարժություններ.** մագլցում, սողանցում մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրա, անցում մյուս մարզապատին:

**Հավասարակշռության վարժություններ.** կանգ մեկ ոտքին, ոտնաթաթերին, քայլք մարզագերանի, մարզանստարանի վրայով, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ. կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ, քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ: Ցատկեր՝ կից քայլերով, կքանստած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

### **Աթլետիկական վարժություններ.**

Քայլք և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք տարբեր տեմպերով: Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժությունների հերթականությունը, պետք է սկսել մարմնի վերին հատվածներից և ավարտել ստորին հատվածներով, ժամանակ առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ: Եվ վերջում կազմակերպել խաղեր՝ շարժախաղեր, ազգային խաղեր, էստաֆետներ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ լուծում է հետևյալ խնդիրները.

- 1) երեխաների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում
- 2) շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմնացկունություն, ճկունություն) մշակում
- 3) երեխաների մոտ պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում
- 4) առողջ ապրելակերպի պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը
- 5) ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում

### **Խաղեր**

Միջնադարում և ավելի ուշ շրջաններում մանկական և պատանեկան խաղերը և թատերական ու կրկեսային երևույթներն արտահայտվում էին «խաղ» բառով: Դա բացատրվում է նրանով, որ արվեստի ճյուղերին պատկանող տարբեր երևույթները հնում միաձույլ են եղել: Հայ բառարանագիտությանը հայտնի են այն բոլոր խաղաձևերը, որոնք գրանցված են առավել հին գրավոր աղբյուրների տվյալների համաձայն «խաղ» հասկացության տակ, հասկացվում են բազմապիսի շարժումներ՝ տարուբերումներ, տատանումներ, վազքեր, ցատկեր, թռիչքներ, մենամարտեր, մրցումներ, կատակներ, ժամանց, ծաղր, ծանակ, պար-կաքավ, մտավարժություն և այլն: Հնում

«խաղ» էին կոչվում երգերի որոշ տեսակներ : Այդ պատճառով էլ Մանուկ Աբեղյանը հայկական ամբողջ ջանգյուլումների ժողովածուն անվանել է «խաղիկներ» :

Խաղը և սպորտը համարվում է մարդու աշխատանքային և սոցիալական գործունեության առանձնահատուկ վերարտադրությունը , կյանքի երևույթների վերարտադրությունը: Որքան բազմազան են մարդկային կյանքի և հասարակական երևույթների ոլորտները, նույնքան բազմազան են դրանցից բխող խաղերը :

Խաղը – որքան էլ դրա որոշ տեսակները դժվարությունների հաղթահարում են պահանջում – կատարվում է բավականությամբ, հրապուրանքով և հուզմունքով: Հուզականությունը խաղի կարևոր հատկանիշն է: Հատուկ հետաքրքրություն են ներկայացնում մանկապատանեկան խաղերը :

Խաղի պրոցեսում երեխաները ստանալով մեծ բավականություն , երևան են բերում ազատ ստեղծագործական գործունեություն, որին մասնակցում են երեխայի հոգեկան ամենատարբեր բաղադրիչները՝ զգացողությունը, ըմբռնողությունը, մտածողությունը, երևակայությունը, հիշողություն, ուշադրությունը, կամքը, հույզը և մկանների լարումը: Դրանով էլ վճռվում է խաղերի նշանակալից ազդեցությունը երեխայի անձնավորության՝ նրա բնավորության, կամքի, բարոյական կերպարի վրա:

Մաքսիմ Գորկին գրել է . «Խաղը երեխաների համար միջոց է ճանաչելու այն աշխարհը, որի մեջ ապրում են նրանք և որը կոչված են փոխելու»:

Մանկական տարիքում խաղն անհրաժեշտություն է . դրա միջոցով է , որ մանուկը ձեռք է բերում մեծերի առանձնահատկությունները , կատարելագործում է իր ստացած նախնական տպավորությունները, ժառանգում նախորդ սերունդներից ավանդված աշխատանքային գործելակերպը և վերջինիս ավանդույթները :

Կուլեկտիվ խաղերը երեխաների մեջ պատվաստում և զարգացնում են կարգուկանոն, պատկառանքի զգացում, հարգանք դեպի հասարակությունը: Այս հատկանիշների շնորհիվ է, որ խաղը ժողովուրդների մեջ եղել և մնում է իբրև ամենասիրված զբաղմունք:

Ամեն մի հասակային դաս իր հասակին համապատասխան խաղերով մեծանում ու անցում է կատարում մի այլ հասակի՝ դրան համապատասխան խաղերին անցնելով: Ուրիշ շատ միջոցների հետ միասին խաղը նույնպես մեծապես նպաստում է, որ երեխան դառնա հասարակության օգտակար քաղաքացի:

Հասակ առնող երեխայի հետ խաղն ընթանում է պարզից դեպի բարդը, հեշտից դժվարը : Նրա բովանդակության հարափոխությունը բխում է հասակային առանձնահատկությունների հետ կապված ընտանեական, կենցաղային, հասարակական, սեռային և այլ կարգի փոխհարաբերություններից և գաղափարներից :

Ռեզումարակալ խաղերը, ի թիվս այլ խաղերի, ժողովուրդներին ուղեկցել են դեռևս նախնադարից: Ժամանակի ընթացքում դրանք կրելով փոփոխություններ, դուրս չեն եկել ժողովրդի կենցաղից: Ռեզումարակալ յուրաքանչյուր խաղի հիմքում ընկած են

այնպիսի երևույթներ, որոնք հատուկ են ամեն մի երկրի քաղաքական, քաղաքացիական, ռազմական կյանքին և արվեստին, որովհետև խաղը կյանքի բարդ երևույթների վերարտադրություն է :

Խաղ-պարերը ունենալով շատ հին արմատներ, դաստիարակում և կրթում են երեխաներին, առաջ են բերում նրանց մոտ ազատ ստեղծագործական գործունեություն, որին մասնակցում է երեխայի հոգեկան ամենատարբեր բաղադրիչները՝ զգացողությունը, ըմբռնողությունը, մտածողությունը, երևակայությունը, հիշողություն, ուշադրությունը, կամքը, հույզը և մկանների լարումը: Որով էլ վճռվում է խաղերի նշանակալից ազդեցությունը երեխայի անձնավորության՝ նրա բնավորության, կամքի, բարոյական կերպարի վրա:

### **Շարժուն խաղեր**

Խաղն առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Ուսուցիչը խաղի բովանդակությունը ճիշտ օգտագործելու դեպքում կարող է հասնել երեխայի մեջ դրական և կարևոր որակների ու հատկությունների ձևավորմանն ու դրանց հետագա զարգացմանը:

Խաղը երեխայի միակ և ամենասիրած զաբաղմունքն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ պահանջմունքներ, ինչպես օրինակ, զրվաճանքի, հետաքրքրության, հավաքված էներգիայի օգտագործումը, ինքնահաստատումը և այլն: Խաղը երեխայի ներքին աշխարհը բերում է համապատասխանության իր ունեցած պատկերացումներին և բացում է հնարավորություններ այն բանի համար, որ երեխան ընդլայնի և զարգացնի արդեն ձեռք բերած ընդունակությունները: Խաղը երեխայից պահանջում է այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են շփվողականությունը, նախաձեռող լինելը, իր գործողությունները հասակակիցների գործողությունների հետ կորորդինացնելու ընդունակությունը: Խաղերի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը:

Շարժախաղերը խաղային գործունեության այնպիսի ձև են, որտեղ ցայտուն կերպով արտահայտվում է շարժման դերը. դրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից (քայլք, վազք, ցատք, մազկցում և այլն): Շարժուն խաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա (ընկերասիրություն, համաձայնություն, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում): Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը:

Շարժախաղերում բնորոշ է երեխայի շարժումների ինքնուրույն օգտագործումը, նոր շարժումների ստեղծումը: Խաղերը հնարավորություն են տալիս երեխաներին մտնել դերի մեջ, կատարել նմանողական շարժումներ տվյալ խաղի ընթացքում: Երեխաները կարողանում են կատարել մտքերի փոխանակություն, արտասանել կարճ ոտանավորներ:

Խաղերն իրենց բովանդակությամբ և ձևով մատչելի են բոլոր տարիքի երեխաների համար: Նրանք խաղում են տարբեր բովանդակության, շարժունակության և իրենց պահում բնական, առանց լարվածության, անկեղծորեն դրսևորում բնավորության դրական և բացասական գծերը, դա էլ իր հերթին հնարավորություն է տալիս ուսուցչին ծանոթանալու յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկություններին և ներգործելու դրանց վրա՝ տալով որոշակի դրական ուղղվածություն:

### **Շարժախաղերի նպատակը , դերն ու նշանակությունը**

Կրտսեր դպրոցում շարժախաղերը ունեն երկու հիմնական նպատակ.

1. Աճող օրգանիզմի զգացմունքային և ֆիզիկական լիցքաթափում
2. Համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակում և զարգացում
  - Ջարգացում են մտածողությունը, պատկերացումը, ռիթմի զգացումը
  - Մովորցնում են կանոններին հետևել, գործել խաղի փոփոխվող պայմաններում
  - Մովորեցնում են ենթարկվել ընդհանուր պահանջներին, լինել անկեղծ, կարեկցել, օգնել միմյանց
  - Ակտիվացնում են շնչառությունը, արյան շրջանառությունը, նյութափոխանակությունը, հիշողությունը, ֆանտազիան
  - Ձևավորում է արագություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն
  - Օգնում են տիրապետելու տարածական տերմինաբանությանը
  - Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում
  - Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը

Ըստ էության շարժախաղերում ստեղծվում են առավել հարմար պայմաններ ֆիզիկական որակների զարգացման համար: Խաղի ընթացքում երեխաները գործում են համապատասխան կանոնների, որոնք պարտադիր են բոլոր մասնակիցների համար: Երեխան ստիպված ինքն է որոշում գործողությունները նպատակին հասնելու համար: Խաղերը երեխաներին օգնում են ընդլայնել և խորացնել իրենց պատկերացումները շրջակա միջավայրի մասին: Կատարելով բազմաբնույթ դերեր՝ երեխաներն օգտագործում են իրենց գիտելիքները: Խաղերի ընթացքում ստեղծվում են հնարավորություններ խոսքի զարգացման համար:

Երեխաների կազմակերպված վարքագծի և կամային որակների դաստիարակման մեջ մեծ դերը պատկանում է կանոններին: Կանոնների խիստ հետևելու պահանջը (զցել գնդակը կոնկրետ հեռավորությունից, վազել միայն ազդանշանից հետո, թռչկոտել միայն մեկ ոտքով և այլն), երեխաներին սովորեցնում են գործել համապատասխան կանոնների կամ պայմանավորվածության:

Շարժախաղերը մեծ դերակատարում ունեն նախ և առաջ ինչպես միջոց ֆիզիկական դաստիարակության: Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատկ, մազլցում, հավասարակշռություն, ինչպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե ուսուցիչը խաղի մեջ մտնող շարժումները տալիս է ճիշտ չափաբաժնով, ապա դրանք կարող են ամրացնել օրգանիզմը, լավացնել նյութափոխանակությունը, բարելավվել գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, ամրացնել հոդակապերը, ջլերը, մեծանել ողնաշարի ճկունությունը:



Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Ուրախ տրամադրությունը հանդիսանում է խաղի էական տարրը և թողնում է դրական ազդեցություն երեխայի նյարդային համակարգի վիճակ վրա: Անհանգստության ուժը և անկեղծությունը խաղի ընթացքում խաղը դարձնում են դաստիարակության առավել էֆեկտիվ մեթոդ, այդ իսկ պատճառով դաստիարակը պետք է խաղն անցկացնի զգացմունքային և կենսալի: Խաղերի սիստեմատիկ և ճիշտ անցկացման դեպքում հնարավոր է երեխաների մեջ դաստիարակել կարևորագույն որկներ, որպիսիք են դիմացկունություն, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում:

### **Շարժուն խաղերի տեսակներ, պահանջներ**

Շարժուն խաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխայի կամքը, ուշադրությունը, շարժողական ակտիվությունը, արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ, ընկերներին օգնելու, համագործակցելու կարողությունները, համարձակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը: Խնդրի արդյնավետ լուծման համար անհրաժեշտ է տիրապետել երեխաների տարիքային հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական զարգացումներին, համապատասխան որոնց էլ ներկայացվում են պահանջներ, որոնք լրացնելու համար օգտագործվում են համապատասխան մեթոդներ: Պետք է իմանան, տվյալ տարիքի երեխան ինչ պետք է կարողանա կատարել, այն թերացման դեպքում կատարել համապատասխան աշխատանքեր նպատակին հասնելու համար: Վերջինի արդիունավետության համար անհրաժեշտ են համապատասխան շարժախաղեր և դրանց ճիշտ կիրառումը:

Առկա են շարժուն խաղերի հետևյալ տեսակները՝ «Օղակների միջով», «Վերցրու գնդակը», «Բասկետբոլ», «Ֆուտբոլ» «Գնդակը պարկում», «Ծափով վազել», «Նստարանների վրայով», «Ափ ու պտղունց», «Ափ ու բռունցք», «Քարկտիկ», «Կոտոշ-կոտոշ», «Ծափոցիկ», «Թռավ-թռավ», «Մատ ճանաչել», «Մատնամիջի կամ միջնամատի», «Ձեռնախաղեր»:

Կրտսեր դպրոցականների համար նպատակահարմար են հետևյալ շարժախաղերը՝ «Որսորդը և նապաստակները», «Մկան թակարդ», «Անտուն նապաստակը», որոնք զարգացնում են ցատկելու, վազելու, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունները, ամրանում են ջլերը, ոտքերի մկանները: Մարզական խաղերից «Ով ավելի լավ կցատկի», «Յոթ քար», «Գնդակը նետիր օղակի մեջ», «Ով ավելի արագ օղակը կգլորի մինչև դրոշակը»: Մարզական խաղերը նպաստում են վազելու, մազլցելու կարողությունների ամրապնդմանը, որոնք ձևավորում են երեխայի մոտ ճարպկություն, արագաշարժություն, ճկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:

### **Խաղի ընթացք**

Խաղի անցկացումը և ղեկավարումը: Խաղը ղեկավարում է ուսուցիչը և նրա դերակատարումը կախված է խաղի բնույթից, խմբի տարիքային և քանակային թվից, մասնակիցների վարքագծից, որքան փոքր են աշակերտները, այնքան մեծ է ուսուցչի

դերակատարումը խաղի վարման մեջ: Այս տարիքային խմբերում ուսուցիչը սկզբում իր վրա է վեցնում գլխավոր դերը, իսկ ապա այն հանձնում է մասնակիցներից որևէ մեկին:

Ուսուցիչը հրահանգներ տալիս է տեսողական կամ ձայնային ազդանշանների օգնությամբ: Վերջինները չպետք է լինեն շատ բարձր:

### **Շարժուն խաղերի դասակարգումը, առանձնահատկությունները**

Ընդհանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործողությունների և փոխհարաբերությունների ընդօրինակում է: Մանկական խաղերն իրենց ծագումով, բնույթով և բովանդակությամբ սոցիալական են, կրում են ազգային, ժողովրդական բնույթ և փոխանցվում են սերնդեսերունդ: Դրանցում ձևավորվում և դրսևորվում է աշխարհը ճանաչելու, նրա վրա ներգործելու երեխայի պահանջը, զարգանում են նրա կամային, ֆիզիկական հատկությունները:

Խաղերն ունեն կանոններ: 4-5 տարեկանները խաղալով մրցում են վազքում, թռիչքում և այլ ձևերում: 5-6 տարեկանների մոտ շարժուն խաղերը ստանում են մարզական բնույթ: Շրժուն խաղը նախադպրոցական տարիքի երեխայի համակողմանի դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկն է և դրա առանձնահատկությունն ազդեցության կոմպլեկտայնությունն է երեխայի օրգանիզմի և նրա անձի բոլոր կողմերի վրա: Շարժուն խաղը երեխայի բարդ զգացմունքային գործողությունն է՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախեղերը, ինչպես և այլ խաղի տեսակները հանդիսանում են երեխաների կյաքնի կազմակերպման ձև, ունեն մեծ նշանակություն փոխհարաբերությունների դաստիարակության մեջ: Այս խաղերում մեծիմասամբ մասնկցում են ընդհանուր հետքրքրվածությամբ միավորված խմբեր:

Հակամարտող թմերի մասնակիցների միջև ֆիզիկական փոխազդեցությամբ շարժուն խաղերը մասնակիցների գործառութային առումով ենթադրում են անհատական պայքար իր թմի համար, պայքար իր թմի հետաքրքրությունների համար, բայց համատեղ պայքարի գործողությունների ամբողջության առկայությամբ. թմակիցներին նեցուկ հանդիսանալը և միմիյանց ֆիզիկական օգնությունը:

Մրցակցի հետ ֆիզիկական շփմամբ շարժուն խաղեր կան, որոնք ունեն միջնորդավորված բնույթ: Օրինակ, պարանի քաշումը, որտեղ խաղը և նրա մասնակցիներին ընտրելիս անպայմանորեն հարկավոր է խուսափել պոտենցիալ վնասվածքների վտանգ պարունակող խաղերից:

Մի շարք թիմային խաղեր ունեն գրեթե սպորտային բնույթ, որոնց բովանդակության մեջ մտնում են հասարակ տարրեր, կոնկրետ սպորտային խաղերի գործելաձևեր, որոնք չեն պահանջում հատուկ ուղղվածության տեխնիկական նախապատրաստություն: Այս խաղերին հատուկ է մասնակիցների մեջ խաղային գործողությունների բաժանումը: Սպորտային խաղերն անցկացվում են հատուկ կանոններով և խթանում են խաղացողների տարրական տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Սպորտային խաղերն իրենցից ներկայացնում են շարժուն խաղերի բարձրագույն ձևը որպես միջոց և մեթոդ ֆիզիկական դաստիարակության:

### **Շարժախաղերի օրինակներ**

**«Զբաղեցրու ազատ տեղը»** Երեխաները կազմում են մեկ ընդհանուր շրջան, կանգնում միմյանցից մեկ քայլ հեռավորությամբ: Երեխաներից մեկը լինում է խաղավարը և կանգնում շրջանից դուրս: Երբ խաղը սկսվում է, խաղավարը քայլում է շրջանի դրսի կողմից, կամաց հարվածում երեխաներից մեկին և սկսում վազել: Այն երեխան, որին խփել է, վազում է շրջանի հակառակ ուղղությամբ: Այն երեխան, որը չի կարողանում զբաղեցնել ազատ տեղը, ժամանակավորապես դուրս է գալիս խաղից: Ընտրվում է նոր խաղավար և խաղը նույն ձևով շարունակվում է:

**ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ:**

Պետք է վազել միայն ընկերոջ ձեռքին հարվածելուց հետո:

Պետք է հետևել, որպեսզի երեխաները չխանգարեն վազողներին:

Պետք է հետևել, որպեսզի անընդհատ նույն երեխաները չվազեն:

**«Քայլք աստիճաններով»** Խաղացողները մեկական կանգնում են աստիճանների դիմաց: Ուսուցիչը թակելով, ծափ տալով, հաշվելով կամ երաժշտության օգնությամբ տեմպ է տալիս, ըստ որի երեխաները պետք է բարձրանան կամ իջնեն աստիճաններով: Տրված տեմպը խախտող մասնակիցը կանգնում է վերջում և նորից է կատարում առաջադրանքը: Առաջադրանքը ճիշտ կատարած երեխաներն առանձնացվում են:

**«Մենք զինվորներ ենք»** Մասնակիցները կանգնում են զույգերով: Ուսուցչի հաշվի տակ (ծափեր) յուրաքանչյուր զույգը փորձում է ուսուցչի կողքով այնպես անցնել, ինչպես քայլում են զինվորները (կտրուկ քայլեր, գլուխը ուղիղ, լայն թափահարելով ձեռքերը): Հաղթող զույգը դառնում է առաջատար:

**«Ով է ավելի արագ»** Երեխաները կատարում են արագ քայլ տեղում՝ վեր բարձրացնելով ծունկը: Հաշվվում է 5 վայրկյանում աջ ոտքով կատարած քայլերի քանակը: Ստացված թիվը բազմապատկվում է երկուսով (որոշվում է երկու ոտքերի քայլերի քանակը): Հաղթում է 5 վայրկյանում առավել շատ քայլեր կատարողը: Երկու-երեք փորձից ընտրվում է լավագույն արդյունքը: Խաղի տարբերակ: Բաժանել մասնակիցներին երեք-չորս թիմի, և թիմերի միջև մրցույթ անցկացնել:

**«Ճիշտ գնա»** Խաղում է երեք-չորս թիմ: Մասնակիցները հերթականությամբ անցնում են տարածությունը (10-20 մ)՝ անցնելով գետնին որոշակի հեռավորության վրա դրված առարկաների վրայով (մարմնամարզական փայտիկներ, խորանարդիկներ և այլն):

Յուրաքանչյուր տրորված առարկայի համար մասնակիցը ստանում է տուգանային միավոր: Հաղթում է առավել քիչ տուգանային միավորներ ստացած թիմը:

**«Մենք համերաշխ ընկերներ ենք»** Երեխաները բաժանվում են երեք-չորս հոգուց բաղկացած թիմերի: Առաջադրանքը կատարող թիմից մեկական երեխա ձեռքում պահում է երկար մարմնամարզական փայտիկը: Երաժշտությանը համաչափ՝ կատարում են շարժումներ՝ փայտիկը շարժելով հետ ու առաջ: Հաղթում է այն թիմը, որը ճիշտ է կատարում առաջադրանքը (երաժշտությանը համաչափ ձեռքի շարժումներ):

**«Քայլի՛ր՝ ըստ լսողության»** Բոլոր մասնակիցները կանգնում են մեկական: Խաղավարը յուրաքանչյուր մասնակցի համար ազդանշան է տալիս, ըստ որի երեխան պետք է սկսի քայլել: Լսողությամբ կողմնորոշվելով՝ տեմպին և ռիթմին

**«Բռնի՛ր գնդակը»** Մասնակիցներից մեկը ձայնային գնդակը գլորում է հատակին, մյուսը, ձայնով կողմնորոշվելով, պետք է բռնի այն: Խաղը պետք է սկսել ոչ մեծ հեռավորությունից՝ աստիճանաբար այն մեծացնելով: Յուրաքանչյուր սխալ նետված գնդակի համար մասնակիցը ստանում է տուգանային միավոր: Հաղթում է նա, ով առավել քիչ տուգանային միավորներ ունի և առավել շատ է բռնել գնդակը: Ուսուցման սկզբնական փուլում մինչև գնդակը նետելը կարելի է ասել գնդակի ուղղությունը:

**«Գտի՛ր գնդակը»** Երեխաները նստած են նստարանին՝ մեջքով դեպի դահլիճի կենտրոն: Ուսուցիչը կանչում է երեխաներից մեկին: Վերջինս պետք է տեղից վեր կենա և կողմնորոշվելով ուսուցչի կողմից տրված ձայնով (գնդակը գետնին զցել)՝ մոտենա և գտնի գնդակը: Հաղթում է նա, ով ճիշտ և արագ է գտնում գնդակը:

**«Կարողացի՛ր լսել»** Խաղի մասնակիցները գծով մեկական կանգնում են: Հերթով երեխաները մոտենում են 10-20 մ հեռավորությամբ և ըստ ազդանշանի կատարում են ուսուցչի առաջադրանքը (քայլք թաթերի վրա, քայլք՝ ծնկները վեր բարձրացնելով և այլն): Նշվում են այն երեխաները, ովքեր առաջադրանքը կատարել են հստակ, գեղեցիկ, ճիշտ: Վերահսկվում է կեցվածքը և առաջադրանքի կատարման արագությունը:

**«Անցի՛ր պարանի վրայով»** Ճանապարհի լայնությամբ երկու-երեք տեղով ձգված են պարաններ (հատակից 10-15 սմ բարձր): Ուսուցչի հրահանգով երեխաները հերթով պետք է անցնեն ճանապարհը՝ անցնելով պարանների վրայով: Մինչև ձգված պարանին հասնելը երկու-երեք քայլի վրա տրվում է ազդանշանը, և երեխաները կողմնորոշվելով պետք է անցնեն պարանի վրայով ու շարունակեն իրենց ճանապարհը: Ստուգվում է լսողությամբ կողմնորոշվելու հստակությունը, քայլվածքը և կեցվածքը: Հաղթում է նա, ով ճիշտ կողմնորոշվելով՝ անսխալ անցնում է տարածությունը՝ պահպանելով լավ կեցվածք:

**«Քայլք կամրջակի վրայով»** Ուսուցչի հրահանգով երեխաներն իրար հետևից անցնում են յոթից տասը քայլ (ուղիղ, աղեղնաձև, շրջանաձև): Հասնելով «կամրջակին» (կամրջակից երեք-չորս քայլ առաջ տրվում է ազդանշանը)՝ բարձրանում են վրան (որպես «կամրջակ» կարող է ծառայել մարմնամարզական նստարանը) և անցնում մինչև վերջ («կամրջակի»

ծայրին նույն պես տրվում է ազդանշանը): Ստուգվում է լսողությամբ կողմնորոշման հստակությունը, կեցվածքի և քայլվածքի ճշտությունը:

«**Հյուր**» Երկու թիմեր դեմ դիմաց նստած են նստարանին 25-30 մ հեռավորության վրա: Թիմերից մեկի ղեկավարը հյուր է հրավիրում մյուս թիմի մասնակիցներին: Անունը կանչելով՝ նա, գնդակը գետնին հարվածելով, ազդանշան է տալիս (կարելի է ծափերով, զանգակով, սուլիչով): հրավիրված մասնակիցը կողմնորոշվելով պետք է հստակ և կարճ ճանապարհով հասնի ղեկավարին: Այնուհետև հակառակ թիմն է հրավիրում մյուս թիմից հյուր: Հաղթում է այն թիմը, որի մասնակիցները հստակ, կարճ ճանապարհով և գեղեցիկ քայլվածքով կանցնեն նշված ճանապարհը:

«**Անցիր առանց առարկան տրորելու**» 1,5-2 մ լայնության միջանցքի հատակին երկու կողմերով 1 մ իրարից հեռու դրված են գնդակներ, խորանարդիկներ կամ այլ առարկաներ: Առաջադրանք: Անցնել միջանցքով (ըստ ձայնային կողմնորոշիչի)՝ չտրորելով հատակին դրված առարկաները: Ստուգվում է ձայնով կողմնորոշվելու կարողությունը:

«**Ով ավելի երկար կկանգնի մի ոտքի վրա**» Մասնակիցները հերթականությամբ մի ոտքի վրա ընդունում են որոշակի դիրք: Ժամանակը որոշվում է վայրկենաչափով: Հաղթում է մի ոտքի վրա առավել երկար կանգնողը:

«**Կեցվածք ընդունիր**» Արագ քայլից կամ վազքից հետո առաջադրանք է տրվում որոշակի դիրք ընդունել, օրինակ՝ «Կանգնել մի ոտքի վրա, մյուսը՝ ծաված կամ պարզած կողմը»: Հաղթում է նա, ով կարողանում է 10 վայրկյան կանգնել այդ դիրքով և չկորցնել հավասարակշռությունը:

«**Անձրև է գալիս**» Մասնակիցները կանգնում են հատակին գծված շրջանների մեջ: Խաղավարը երեխաներին շրջանից դուրս է հրավիրում զբոսնելու: «Անձրև է գալիս» հրահանգը լսելով՝ թաթերի վրա արագ քայլելով պետք է զբաղեցնեն ցանկացած շրջան: Շրջանից դուրս մնացողը կամ հավասարակշռությունը կորցնողը խաղից դուրս է գալիս: «**Արագ գնա**» Մասնակիցները կանգնում են դեմքով դեպի պատը: Խաղավարը մոտենում է մասնակիցներից մեկին և հպվելով նրա ձեռքին՝ ասում է. «Արագ գնա, տես չընկնես»: Երեխան շրջվում է և արագ քայլերով գնում է դեպի դիմացի պատը՝ աշխատելով չկորցնել հավասարակշռությունը:

«**Գնացք**» Երեխաները շարքով կանգնում են և ձեռքը դնում են դիմացինի ուսին: Առաջին մասնակիցը «շոգեքարշն» է, մյուսները՝ «վագոնները»: Ուսուցչի ազդանշանով «գնացքը» շարժվում է մեկ արագ, մեկ դանդաղ՝ հաճախակի փոխելով շարժման ուղղությունը: Մասնակիցները չպետք է թողնեն ձեռքերը: Նա, ով շրջվելու կամ արագության ժամանակ չի կարողանում պահել հավասարակշռությունը և թողնում է ձեռքը, խաղից դուրս է գալիս:

«**Կանգնի՛ր**» Խաղի մասնակիցները դահլիճում կամ խաղահրապարակում ազատ քայլում են, վազում են: «Կանգնի՛ր» հրահանգով բոլոր երեխաները կանգնում են այն դիրք-

քում, ինչպես կային (մի ոտքի վրա, կիսանստած կամ թեքված և այլն): Հավասարակշռություն չպահող երեխան դուրս է գալիս խաղից:

**«Ոտքերդ մի՛ թրջիր»** Խաղի մասնակիցները բաժանվում են մի քանի թիմի: Յուրաքանչյուր թիմ հերթականությամբ անցնում է «առվակը» քարերի վրայով (զիզգագաձև դրված խորանարդիկներով)՝ աշխատելով «չթրջել ոտքերը»: Այն մասնակիցը, ով չի կարողանում պահել հավասարակշռությունը և «թրջում է ոտքերը», ստանում է տուգանային միավոր: Հաղթում է այն թիմը, որի մասնակիցները հստակ և արագ անցնում են տարածությունը՝ չկորցնելով հավասարակշռությունը: Ժամանակը որոշվում է վայրկենաչափով:

**«Ամենաճարպիկը»** Երեխաները մեկական կանգնում են մրցակցի (ստարտ) գծին: Ուսուցչի հրամանով մասնակիցները տեղում արագ շրջվում են 360° և հետո թաթերի վրա շարժվում են 10-20 մ երկարությամբ և 30-10 սմ լայնությամբ նեղ «միջանցքով» դեպի վերջնագիծ: Հաղթում է նա, ով բոլորից արագ է հասնում վերջնագծին՝ չկորցնելով հավասարակշռությունը և չանցնելով «միջանցքի» սահմանից այն կողմ: Ժամանակը որոշվում է վայրկենաչափով:

**«Գծով անցնել»** Մասնակիցներին հրահանգ է տրվում անցնել 10-20 մ երկարություն ունեցող սպիտակ գծով՝ չտրորելով հաջորդաբար աջ և ձախ ոտքերով: Հաղթում է նա, ով ճիշտ է անցնում:

**«Ինչո՞վ ենք խաղում»** Խաղն անցկացվում է դրսում, մարզադահլիճում կամ սենյակում: Խաղին մասնակցում է 4-15 մարդ: Գույքը՝ առարկաներ, որոնց օգնությամբ կարելի է աղմուկ ստեղծել (զանգ, սուլիչ): Մասնակիցներից խաղավար են ընտրում: Նա մեջքով է կանգնում բոլոր խաղացողներին, ովքեր կանգնում են իրենից 2-3 մ հեռավորության վրա: Մի քանի մասնակից (3-4) մանկավարժի ազդանշանով մոտենում են խաղավարին՝ հետևյալ խոսքերով. «Ինչո՞վ ենք խաղում»,— և սկսում են աղմուկ (մուրճով թակել, զանգակներ հնչեցնել, թուղթ խշխշացնել և այլն): Խաղավարը պետք է որոշի՝ այս կամ այն աղմուկը ինչն էր առաջացրել (զանգակ, խաղալիք և այլն): Եթե նա ճիշտ է գուշակում, գնում է ընդհանուր խաղացողների խումբ, եթե ոչ՝ շարունակում է վարել մինչև ճիշտ որոշելը:

**«Ճանաչիր ձայնով»** Խաղն անցկացվում է դրսում, մարզադահլիճում կամ սենյակում: Խաղին մասնակցում է 5-20 երեխա: Բոլոր մասնակիցները բռնում են միմյանց ձեռքերը, շրջան կազմում, իսկ մեջտեղում կանգնում է խաղավարը: Շրջան կազմած մասնակիցները, ըստ մանկավարժի ազդանշանի, սկսում են վազվզել այս ու այն կողմ՝ ասելով. «Գուշակի՛ր հանելուկը» Ո՞վ տվեց քո անունը, գտի՛ր: Մասնակիցներից մեկը տալիս է խաղավարի անունը այնպիսի ձայնով, որ չճանաչի: Եթե նա ճանաչում է, ապա նրանք փոխվում են տեղերով (դերերով):

**«Որտե՞ղ հնչեց զանգը»** Խաղն անցկացվում է դրսում, մարզադահլիճում կամ սենյակում: Մասնակիցների քանակը՝ 5-20: Գույքը՝ զանգակներ, չխկչխկան խաղալիքներ: Խաղավարը կանգնում է սենյակի կենտրոնում, մնացած մասնակիցները սենյակի տարբեր հատվածներում: Մանկավարժը մասնակիցներից մեկին տալիս է զանգակ, որ հնչեցնի: Խաղավարը պետք է որոշի, թե որտեղից է զանգը՝ ուղությունը ցույց տալով ձեռքով: Եթե ճիշտ է որոշում, ապա մասնակցի հետ փոխվում են տեղերով:

**«Մրգերի այգի»** Խաղն անցկացվում է դրսում, մարզադահլիճում կամ սենյակում: Մասնակիցների քանակը՝ 10-30: Մասնակիցները մեկական կանգնում են: Մանկավարժը հերթով կանչում է իր մոտ և կամաց ասում մի մրգի անուն (խնձոր, տանձ, բալ, նարինջ և այլն) հաշվարկով, որ խմբում 5-8 հոգի միևնույն մրգի անունն ունենան: Մասնակիցները, ստանալով մրգի անվանումը, ցրվում են: Մանկավարժի ազդանշանի ժամանակ բոլորը միաժամանակ սկսում են բղավել այն մրգի անունը, որն իրենց ասվել էր, և փորձում են իրենց նմաններին գտնել: Իրար գտած մասնակիցները միմյանց ձեռք են բռնում և փնտրում են մյուսներին: Նույն մրգի անվանմամբ խումբը բոլորից շուտ ամբողջությամբ հավաքվելու դեպքում հաղթում է:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաների կյանքի կազմակերպման, համակողմանի զարգացման, առողջության ամրապնդման և դաստիարակության կարևոր պայման է օրվա ռեժիմը: Այն անհրաժեշտ միջոց է երեխաների կրթադաստիարակչական աշխատանքների ու գործունեության ազատ ձևերի պլանավորման, ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքների ճիշտ կազմակերպման, ծանրաբեռնվածության համաչափ բաշխման համար:

Օրվա ռեժիմը բաժանվում է այնպիսի ժամանակահատվածների, որոնք երեխաներին հնարավորություն են տալիս ներգրավվել ակտիվ մասնակցային գործունեության մեջ: Օրը պետք է բնական ձևով կազմակերպել: Ռեժիմը պետք է արտացոլի տվյալ տարիքային խմբի երեխաների զարգացման առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Շարժախաղերը ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից՝ ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը՝ բարելավվում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, արագանում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հոդակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ձկությունը: Շարժախաղերը երեք տեսակ են՝ ազգային («Ծուղրուղու», «Զիլինա», «Գործնագործ», «Աղջիկ փախցնոցի» և այլն:), մարզական («Օղակների միջով», «Բասկետբոլ», «Նստարանների վրայով» և այլն:), ձեռնախաղեր («Քարկտիկ», «Մատ ճանաչել», «Թռավ-թռավ», «Ծափոցիկ» և այլն:):

Այսպիսով ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առողջ կենսակերպի, կյանքի երկարացման, աշակերտների հոգեբանա-ֆիզիկական զարգացման գրավականն է: Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական համակարգը կոչված է լուծելու մի շարք կարևոր խնդիրներ. անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, աճող օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման նպաստում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, ֆիզիկական դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության կապի ապահովում դաստիարակության այլ կողմերի հետ: Այսպիսով դպրոցում դասավանդվող



առարկաները կարող են ազդել երեխաների առողջության վրա, եթե դրանք դպրոցում ճիշտ հաջորդականությամբ չկազմակերպվեն և ճիշտ չմատուցվեն:

Մնունդը, խաղը և սիրով լի ու անվտանգ միջավայրը զարգացնում են երեխայի ուղեղի աշխատանքը՝ ամուր հիմք ստեղծելով ողջ կյանքի համար: Խաղը երեխայի իրավունքն է. այն էական նշանակություն ունի երեխայի մտավոր, ֆիզիկական, սոցիալական և էմոցիոնալ զարգացման համար:

Խաղի վրա հիմնված կրթությունը երեխաների մոտ ձևավորում է համագործակցելու կարողություն, ստեղծագործ միտք ու հետաքրքրասիրություն, ինչն էլ 21-րդ դարի աշխատուժի համար շատ կարևոր հմտություններ են: Հարկ է նշել նաև մի կարևոր հանգամանք ևս, շարժախաղերն արդյունավետ գործիք են ԿԱՊԿՈՒ երեխաներին ներգրավվելու տարատեսակ խաղերի մեջ ու զարգացնելու նրանց կարողունակությունները: Շարժախաղերի օգնությամբ կարելի է դասարանում ստեղծել փոխօգնության և համագործակցության մթնոլորտ, որը կնպաստի ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ներառմանն ու որոշակի խնդիրների լուծմանը:



## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.Գրիգորյան Վ. Հ. Հոգեֆիզիոլոգիա. – Եր.: Երևանի համալս. հրատ., 2007
- 2.Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա..Ա. Ֆ իզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան. – 1997թ.
- 3.Ղազարյան Ֆ.Գ.` Սպորտային պատրաստության հիմունքներ, Երևան, 1993
- 4.Лотоненко А.В., Е.А.Стеблецов. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи. Т.и П. Ф.К. Москва. 1996.
- 5.Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М.,1983г.
- 6.Нарзулаев С.Б.. Самоорганизация в реформе вузовского физического воспитания. Москва. 2001.
- 7.Солнцева В. А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников: пособие для родителей и педагогов/В. А. Солнцева, Т. В. Белова – М.: АСТ: Астрель. 2007.-93 с.
- 8.Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978г.,
9. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта, Л., 1969
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999.
11. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М., 1960.
12. <https://www.unicef.org/armenia/>
- 13.[https://1fd38a6b-26e6-4d54-ae1d667cb7e22290.filesusr.com/ugd/a9361d\\_ca9302384510425799a99998f8376f07.pdf](https://1fd38a6b-26e6-4d54-ae1d667cb7e22290.filesusr.com/ugd/a9361d_ca9302384510425799a99998f8376f07.pdf)