

ԽԱՉԱՏՈՒՐ ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի
ձևավորման մանկավարժական պայմանները

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Սյուզաննա Սարգսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. Առողջ ապրելակերպի ձևավորման անհրաժեշտությունը նախադպրոցական տարիքում	5
1.1 «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության մեկնաբանությունը.....	5
1.2. Առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները նախադպրոցական տարիքում.....	8
ԳԼՈՒԽ 2. Փորձարարական հետազոտություն.....	15
2.1.Նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղղությամբ աշխատանքների կազմակերպումը մանկապարտեզում.....	15
2.2 Մանկապարտեզի տարբեր տարիքայն խմբերում առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պարապմունքների անցկացում և վերլուծություն	17
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	21
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	22

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ: Մարդու առողջությունը եղել է մարդկության կարևորագույն հիմնախնդիր: Այսօր առողջությունը և առողջագիտությունը վաղուց դադարել են լինել զուտ կենսաբանական հասկացություն, դրանք վերածվել են հասարակական, մշակութային, կրթական և անձնական արժեքների, հաշոդակ, մրցունակ, երջանիկ լինելու հիմնական երաշխիքի: Ինչպես Ա. Շոպենհաուերն է ընդգծում «Առողջությունը այն աստիճանի է գերազանցում կյանքի մնացած բարիքները, որ իսկապես առողջ աղքատը ավելի երջանիկ է, քան հիվանդ թագավորը»: Հետագա բոլոր տարիներին մարդը կարող է հարազատների, սոցիալական զանազան ինստիտուտների և անհատական ջանքերի շնորհիվ միայն պահպանել իր առողջկան վիճակը: Այսինքն՝ երեխաների՝ սեփական առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքն անհրաժեշտ է դաստիարակել վաղ տարիքից՝ ընտանիքում, այնուհետև՝ մանկապարտեզում, դպրոցում:

Առողջ կենսագործունեությունն այն կարևոր մեխն է, որի վրա կառուցվում է նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացումը, սոցիալականացման գործընթացը, կարողունակությունների ձևավորումը: Այս համատեքստում իր կարևոր առաքելությունն ունի նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունը, որտեղ երեխան կրթվում, դաստիարակվում ու զարգանում է: Ուստի մանկավարժական աշխատողի կողմից երեխայի մոտ առողջ ապրելակերպ դաստիարակելու համար տարվող արդյունավետ աշխատանքը շատ կարևոր ու առանցքային դերակատարում ունի: Վերը նշված հիմնահարցերի կարևորությամբ էլ պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ՝ Նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժական պայմանների բացահայտումն ու վերլուծությունն է:

ԱՌԱՋԱԴՐՎԱԾ ՆՊԱՏԱԿԻՑ ԲԽՈՒՄ ԵՆ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝

1. Ուսումնասիրել խնդրի շուրջ եղած հոգեբանամանկավարժական գրականությունը,
2. Ուսումնասիրել և բացահայտել նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները,

3. Նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի ձևավորման մանկավարժական պայմաններ:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԾԱՎԱԼԸ:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացություններից, գրականության ցանկից: Համակարգչային շարվածքով աշխատանքը կազմում է 22 էջ:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵԱՎՈՐՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ

1.1 «Առողջ ապրելակերպ» հասկացության մեկնաբանությունը

Այսօր մեր հանրապետություննում գործուն քայլեր են կատարվում բնակչության կյանքի երկարացման, դեմոգրաֆիական խնդիրները լուծելու, մանկական և մայրական մահացությունները կանխելու, առողջ ապրելակերպ ձևավորելու ուղղությամբ: Քաղաքացիների առողջության հիմնական սկզբունքների մեջ առաջնայնության ֆիզիկական և հոգեկան գործընթացների ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն պայման: Եթե նախկինում առողջ հասարակության ապահովման խնդրում հիմնական շեշտը դրվում էր գոյություն ունեցող հիվանդությունների բուժման վրա, ապա այսօր կարևորվում են կանխարգելիչ միջոցները, առողջության պահպանումը, հիվանդություններին դիմակայելը, առողջ ապրելակերպը յուրաքանչյուր կենսագործունեության հիմքում դնելը: Նման դիրքորոշումը հատուկ է աշխարհի շատ երկրներին: Արևմուտքում այն անվանում են wellness – «լավ ինքնազգացողություն», «բարեկացություն»: Wellness –ը առողջ ապրելակերպի հայեցակարգ է:

Առողջ ապրելակերպ ասելով՝ հասկանում ենք մարդու ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական, զգացմունքային առողջությունը, վնասակար սովորություններից զերծ մնալը:

Գիտականորեն ապացուցում են որ՝ ով ապրում է ԱԱ փիլիսոփայությամբ /անկախ տարիքից/ էներգիայով լի է և լավատես:

Առողջ Ապրելակերպի բաղադրիչներն են.

- Առողջագիտական կրթություն, դաստիարակություն,
- Ինքնակրթություն, ինքնադաստիարակություն,
- Ինքնաճանաչողություն, ինքնակարգավորում,
- Օրվա արդյունավետ ռեժիմ
- Շարժում, մարզանք և կոփում,
- Մտավոր ակտիվություն
- Հավասարակշռված սնունդ

- Հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորում /թուլացում և ներդաշնակություն/, մարմնի խնամք,
- Սեռային պատկանելիություն գիտակցման մշակույթ,
- Վնասակար սովորությունների բացակայություն:

Ապացուցված է, որ ԱԱ ձևավորման արդյունավետությունը անմիջականորեն պայմանավորված է առողջապահական գործընթացում անձի սուբյեկտային ներգրավման մակարդակով, սեփական առողջության նկատմամբ նրա ակտիվ դիրքորոշմամբ, այսինքն, կարևոր է հասկանալ, որ

- ✓ Առողջության պահպանումը մեծապես պայմանավորված է կոնկրետ մարդով, նա է այդ գործընթացի հիմնական հեղինակը,
- ✓ Առողջությունը վաղուց արդեն դադարել է լինել միայն կենսաբանական հասկացություն. այն դարձել է հասարակական, մշակութային, կրթական և անձնական հիմնական արժեքներից մեկը,
- ✓ Կարևոր է իմանալ նաև, որ մարդու առողջական վիճակի միայն 15% է պայմանավորված բժշկական ծառայության բարելիդճ կազմակերպմամբ, մոտավորապես այդքան էլ ` ժառանգականությամբ, իսկ 70%-ը ` կյանքի, ապրելակերպի բնույթով ոճով:

Մարդու ապրելակերպը որոշող հիմնական միտումներն են`

1. Մարդու ընդհանուր մշակույթի ու նրա կրթվածության մակարդակը,
2. Կյանքի նյութական պայմանները
3. Մարդու սեռական, տարիքային և կազմաբնախոսական առանձնահատկությունները
4. Առողջական վիճակը
5. Բնության էկոլոգիական միջավայրի վիճակը
6. Մասնագիտության, աշխատանքային գործունեության ոլորտի առանձնահատկությունները
7. Մարդու սովորությունները
8. Կենսաբանական և սոցիալական պահանջմունքների բավարարման հնարավորությունները:

Չափազանց կարևոր է երեխաների մեջ դաստիարակել և ձևավորել՝

- ✓ Մեփական առողջության նկատմամբ շահագրգիռ վերաբերմունք, առողջ սնունդ ընդունելու, օգտագործելու սովորություն,
- ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու պահանջմունք
- ✓ Օրվա ռեժիմով ապրելու կարողություն
- ✓ Առողջությանը վնասող բացասական ռիսկերի մասին գիտելիքները մշտապես հարստացնելու պահանջմունք:

Առողջ ապրելիլակերպը վարքագիծ, կենսակերպ դարձնելու համար առավել հարմար են այն մեթոդները, որոնք հիմնվում են այն համոզման վրա, որ սովորելու լավագույն եղանակը անելով սովորելն է. լսում եմ՝ մոռանում եմ, տեսնում եմ՝ հիշում եմ, անում եմ՝ սովորում եմ:

Յուրացման գործընթացը խթանելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել երեխային գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Երեխաները պետք է հավատան, որ սովորելու գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Սա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա՝

- Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա կնպաստի, որպեսզի հաճույքով աշխատեն: Իզուր չէ ասված՝ եթե ուզում ես, որ գիտելիքը լավ մարսվի, պետք է այն հաճույքով կուլ տաս:
- Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը,
- Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել գիտելիքի շարունակականությունը՝ հիմնվելով արդեն յուրացված տեղեկատվությունների և հմտությունների վրա:

Գործնական վարժություններով հագեցված դասերը /պարապմունքները/ կնպաստեն յուրացրածը հետագայում՝ կոնկրետ իրավիճակներում կիրառելուն:

1.2 Առողջ ապրելակերպի ձևավորման առանձնահատկությունները նախադպրոցական տարիքում

Յուրաքանչյուր երկրի սոցիալ-տնտեսական զարգացումն անհնար է առանց բնակչության առողջ ապրելակերպի ապահովման: Դա համարվում է ազգային անվտանգության գործոն: Այս խնդիրը խիստ կարևոր է շեշտադրել հենց նախադպրոցական տարիքից: Այս առումով կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակության ձևավորումը նախադպրոցականների մոտ, ինչը ենթադրում է, որ երեխան պատկերացում ունի ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության, առողջ սննդի, առողջ ապրելակերպի վարման հիմնական կանոնների՝ օրգանիզմի կոփման, օրվա ռեժիմի, հիգիենիկ կանոնների, ճիշտ կեցվածքի պահպանման մասին: Ընկալում է ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման ձևը, ճանաչում և տարբերում է ամառային և ձմեռային մարզաձևերը: Ընդհանուր պատկերացում ունի շարժողական ընդունակությունների, տարածված մարզաձևերի, մարզագույքի, սպորտային հանդերձանքի մասին, ճանաչում է հայ և այլազգի անվանի մարզիկներին: Երեխան ընդունակ է ճիշտ կատարելու մարմնամարզական, աթլետիկական վարժություններ, տարաբնույթ շարժողական գործողություններ շարժախաղերում, մարզախաղերում, շարժողական ակտիվության այլ ձևերում: Դրսևորում է անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածություն և պահպանում է առողջ ապրելակերպի վարման կանոնները: Երեխան ինքնուրույն կատարում է նմանողական շարժումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանձին, զույգերով, մարզագույքով: Վարժությունների կատարման ընթացքում, շարժախաղերում, թիմային խաղերում դրսևորում է ինքնուրույնություն, կարգապահություն, կամք, պատասխանատվություն, համագործակցություն, վճռականություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն, նախաձեռնողականություն:

Շատ կարևոր է երեխային ծանոթացնել վնասակար ու ոչ հաճելի սովորությունների հետ: Դրանց ուսումնասիրության ժամանակ սասնը պետք է ոչ միայն իմանա, որ այս կամ այն բանը չի կարելի անել, այլև նրան հստակ պետք է մատնանշվի, թե ինչու չի կարելի անել և ինչ կլինի եթե անես: Այս ամենը նպատակահարմար է սերմանել, ճանաչողական հոլովակների, զրույցների, առակների միջոցով, որպեսզի երեխայի համար ավելի պատկերավոր դառնան առողջ

ապրելակերպն ու դրա առավելությունները: Այս համատեքստում առանցքային նշանակություն ունի մեջ ճանաչողական և մոտիվացիոն կարողունակության ձևավորումը: Երեխան, իր տարիքին համապատասխան, ընդունակ է պատճառահետևանքային կապեր տեսնել երևույթների, իրադարձությունների միջև, ճանաչել առարկաների և օբյեկտների կապերը, հարաբերությունները, նոր խնդիրներ լուծել: Դրսևորում է ակտիվություն, հետաքրքրասիրություն, ճանաչողական հետաքրքրություն աշխարհի, առարկաների և երևույթների, ինչպես նաև հարաբերությունների կառուցման հանդեպ: Երեխան հաճույքով (ակտիվ) ներգրավվում է գործունեության տարբեր ձևերի, մտավոր տարբեր գործողությունների, նոր բացահայտումների մեջ:

Երեխայի կենսակերպի ու սովորությունների մեջ պետք է իր ուրույն տեղն ունենա հիգիենայի կանոններին հետևելը: Սկզբում սա, իհարկե, ծնողների գործն է: Նախադպրոցական մանկավարժը պետք է երեխաներին ծանոթացնի հիգիենայի պարտադիր կանոններին և վերահսկի, որ վերջիններս անվերապահորեն հետևեն դրանց: Այս համատեքստում կարևոր է նաև ընտանիքի և հասկապես երեխայի մայրիկի դերը: Երեխաները պետք է մանկապարտեզ ներկայանան մազերը հարդարված, լվացված ու խնամված: «Երեխայի ծնողները կամ նրանց օրինական ներկայացուցիչները պարտավոր են՝ մշտապես հոգալ երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին, ապահովել պատշաճ պայմաններ երեխաների հակումների և ընդունակությունների զարգացման համար, հարգել երեխայի արժանապատվությունը» Հարկավոր է նախադպրոցականին բացատրել, թե ինչու է հարկավոր կանոնավոր լվացվել, լվանալ ատամները, ձեռքը չդնել բերանը, չկրծել եղունգները և այլն: Այս կերպ հարգանք ու հոգատարություն է դաստիարակվում սեփական անձի և շրջապատի նկատմամբ, ինչն անչափ կարևոր է: Սա կարելի է իրականացնել դերային խաղերի մջոցով, տիկնիկների հետ խաղալիս, զանազան իրավիճակային խաղերով:

Շփման ու հաղորդակցության ընթացքում բավարարվում են երեխայի հետաքրքրությունը, նա սկսում է ինքը հարցեր տալ, գտնել զանազան «ինչուներ» պատասխաններ, ուստի երեխայի համար պետք է անընդհատ ապահովել շփման ու հաղորդակցման համար լիարժեք պայմաններ: Հարկավոր է թույլ տալ, որ երեխան իր

մեջ կուտակված ֆանտազիաները, պատկերացումներն ու երազանքներն անպայման արտաբերի: Այսպես մենք չենք նվաստացնում նրա կամարտահայտության իրավունքը, ավելին՝ երեխան ավելի արագ է ինտեգրվում սոցիալական միջավայրին ու գիտակցում իր դերն այդտեղ: «Որքան մեծ է երեխայի արտահայտվելու և խոսելու ցանկությունը, այնքան նա փորձում է հասկանալի լինել, հետևապես, եթե ապահովվում է ակտիվ լեզվագործունեություն՝ դրա հետ մեկտեղ մշակվում և հղկվում է խոսքը»: Ստացվում է, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների կրթության բովանդակության հիմնական ոլորտներն ու նրանց համար սահմանված կարողունակությունները փոխլրացնում են միմյանց: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների կրթության բովանդակությունը ներառում է զարգացման հետևյալ ոլորտները՝

- 1) շարժողական ոլորտ.
- 2) խոսքի և հաղորդակցական ոլորտ.
- 3) հուզական, սոցիալ-անձնային ոլորտ.
- 4) իմացական ոլորտ.
- 5) ինքնասպասարկման, անվտանգության, առողջ ապրելակերպի ոլորտ:

Անչափ կարևոր են նաև երեխայի ինքնասպասարկման հմտությունների զարգացումը մանկապարտեզում: Հաճախակի պարապմունքներն ու գործողությունների բազմակի կրկնությունները երեխայի մեջ ձևավորում են տարրական կարիքների ինքնուրույն ապահովում, ինչն անչափ կարևոր է: Հազնվել, ինքնուրույն սնվել, օգտվել պետքարանից, այս գործողությունները երեխան ստիպված կլինի բազմիցս կրկնել, նախքան դրանք հեշտությամբ կտրվեն նրան: Ինքնուրույն գործունեության այս պարզ տեսակները կարող են նպաստել, որ նախադպրոցականի մետ ձևավորվեն կենցաղային և ինքնասպասարկման առաջին անհրաժեշտության հմտություններ:

Երեխայի առողջությունը շատ փխրուն է և կարող է խաթարվել, հետևաբար առողջությունը անհրաժեշտ է խնամել և ամրապնդել: Այս պարագայում երեխայի առօրյայի հետևողական կազմակերպումը սեփական առողջության պահպանման և կոփման նպատակով չափազանց կարևոր է: Առողջ ապրելակերպը ենթադրում է առողջությունն ամրապնդող որոշակի գործոնների անընդհատ ներգրործություն

օրգանիզմի վրա: Նախադպրոցականների համար անչափ կարևոր է նաև օրվա կանոնավոր ռեժիմը. ճիշտ ժամանակին և պարբերաբար սնվելու, սովորելու, աշխատանքի և հանգստի գուցորդումը, հանգստի և քնի ճիշտ համամասնությունը և այլն: Երեխայի օրվա ռեժիմը պետք է կառուցվի այնպես, որ համապատասխանի իր տարիքային առանձնահատկություններին: պետք է կանոնավոր պահպանվի քնի ռեժիմը: Այդ ամենը ևս նպաստում են երեխայի բնականոն զարգացմանը, բարձրացնում աշխատունակությունը, ինքնագգացողությունը, կատարելագործում մտածողությունը, նպաստում լիարժեք հանգստին:

Շարժողական բարձր ակտիվությունը, առավոտյան ֆիզիկական վարժությունները, չափավոր քայլքը, նույնպես առողջության ամրապնդման անհրաժեշտ գործոններ են: Նախադպրոցականների բնականոն մտավոր ու ֆիզիկական զարգացման համար պակաս կարևոր չեն նաև անընդհատ շփումը բնության, զբոսանքները: Այս ամենը մեծ դերակատարում ունի նախադպրոցականի կյանքում, ուստի և նախադպրոցական մանկավարժը, ուսումնական պարապմունքները, սաների հանգիստն ու ժամանցը պլանավորելիս, անպայման պետք է հաշվի առնի սաների առողջության պահպանումն ու ֆիզիկական ակտիվությունը: Շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքները, ըստ տարիքային առանձնահատկությունների, սահմանված են նախադպրոցական կրթության պետական չափորոշչում: Ավագ նախադպրոցականների պարագայում դրանք հետևյալն են՝

- երեխան կարողանում է ճիշտ կատարել հիմնական շարժողական գործողությունները (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցում, սողանցում) տարբեր պայմաններում,
- ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, վերին և ստորին վերջույթների, ուսագոտու, իրանի և որովայնի համար, խաղում է տարբեր ուղղվածության շարժախաղեր և մարզախաղեր, զուգորդում դրանց բնորոշ շարժողական գործողությունները՝ դրսևորելով անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ,

- կատարում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթությունը կանխարգելող վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, կատարում է պարային շարժումներ՝ դրսևորելով ռիթմի զգացողություն և ռիթմոպլաստիկ շարժողական կարողություն, օրվա ռեժիմի ընթացքում կատարում է նմանողական շարժումներ և ընդհանուր զարգացնող վարժություններ,
- կարողանում է վարել հեծանիվ, ինքնագնաց, սահել սահնակով և դահուկներով, կիրառում է կոփման միջոցներ, պահպանում է օրվա ռեժիմը, դրսևորում է շարժողական ակտիվություն, ֆիզիկական ակտիվության բոլոր ձևերում դրսևորում է կարգապահություն, աշխատասիրություն, ազնվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, կամք, պատասխանատվություն, նախաձեռնություն, վճռականություն, գիտի օլիմպիական խաղերի ծագման և խորհրդանիշների մասին, պատկերացում ունի օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի դրական ներգործության մասին:

Ստացվում է, որ ավագ նախադպրոցականն արդեն ունի այն բոլոր հմտություններն ու կարողությունները, որոնք անչափ կարևոր են կրտսեր դպրոցական տարիքի համար:

Նախադպրոցական կրթության գլխավոր նպատակը նախադպրոցականների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սաների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի նախադպրոցականի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի

ձևավորման գործում: Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել նախադպրոցականների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, կարևոր հիմնախնդիր է նաև հիգիենիկ պահանջների բավարարումը:

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է ուսումնական պարապմունքների ընթացքում խիստ կարգավորել սաների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Կրթական խնդիրներն իրականացվում են նախադպրոցական կրթական ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման և զարգացման ընթացքում անպայման պետք է հաշվի առնվեն դաստիարակչական բաղադրիչները: Նախադպրոցականը պետք է ինքնուրույն գա այն եզրահանգմանը, թե ինչու է հարկավոր անդադար ակտիվ կյանք վարել, հետևել հիգիենայի կանոններին, հրաժարվել վնասակար սովորություններից: Հենց այսպես են ձևավորվում նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի հիմքերը. հասնել առողջության պահպանման կանոնների գիտակցված իրականացման և պատասխանատու վերաբերմունքի ինչպես սեփական, այնպես էլ ուրիշների առողջության նկատմամբ:

Նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունում կրթության ու զարգացման ողջ ընթացքը հիմնված է առողջ ապրելակերպի հիմնական սկզբունքների վրա: Այստեղ նրանք սովորում են իրենց անհրաժեշտ սկզբունքները, որոնք բխում են առողջ կենսագործունեությունից: Սակայն պետք է նկատել, որ կարևոր հանգամանք է, որն նման դաստիարակությունը կարևորվի և շարունակական բնույթ կրի նաև ընտանիքում, քանի որ երեխաների առողջությունն ուղղակիորեն կախված է ընտանիքում կենցաղային պայմաններից, առողջապահական գրագիտության, ծնողների հիգիենիկ մշակույթից և նրանց կրթական մակարդակից:

Նախադպրոցական տարիքում երեխան դեռ չի կարողանում գիտակցաբար և համարժեք հետևել հիգիենայի և սանիտարական տարրական չափանիշներին, կատարել առողջ ապրելակերպի պահանջները և հոգալ իր առողջության մասին: Մակայն մանկապարտեզում ստացած սոցիալական փորձի հման վրա հենվելով՝ նախադպրոցականը ձգտում է ինքնուրույնության, նախաձեռնում սովորածը կիրառելու փորձեր, ինչը նույնպես անչափ կարևոր է և անպայմանորեն պետք է խրախուսվի ընտանիքում: Այսպիսով, կարևոր է փաստել, որ նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ տեսական պատկերացումներն ու դրանց գործնական ի կատար ածումն անպայման պետք է կրի շարունակական բնույթ: Այս համատեքստու պետք է գործի ծնող-մանկապարտեզ անքակտելի համագործակցություն: Կողմերը, յուրաքանչյուրն իր գործիքակազմերով, պետք է նպաստեն, որ երեխաները մեծանան առողջ, մաքուր մթնոլորտում, վարեն ակտիվ ֆիզիկական կյանք, ինչն էլ կնպաստի, որ մեծանա առողջ ու զարգացող սերունդ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՓՈՐՉԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

2.1. Նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի ձևավորման ուղղությամբ աշխատանքների կազմակերպումը մանկապարտեզում

Նախադպրոցական տարիքում տեղի է ունենում երեխայի նյարդային գործընթացների շարժունակության և ուժգին աճ, ինչպես նաև բարձրագույն նյարդային համակարգի գործունեության ձևավորում: Նյարդային գործընթացները առանձնանում են արագ հյուծվելու հատկությամբ: Հուզական գերլարումը կապված է սահմանային իրավիճակների հաճախականության աճի և նեվրոտիկ ռեակցիաների հետ: Պատահական չէ, որ հենց այդ տարիքում են ծնողներն ու մանկավարժները հաճախ ականատես լինում այնպիսի երևույթների հետ, ինչպիսիք են՝ սրամաղրության փոփոխականությունը, դյուրագրգռությունը, լացկանությունը, հոգնածությունը, անուշաղրությունը առաջադրանքների կատարման ընթացքում:

Երեխաների մեջ կարող են նկատվել հետևյալ դրսևորումները. կրծում են եղունգները, պտտում են մազերը, երկար ժամանակ չեն քնում, կատարում են անկանոն շարժումներ (ճոճվում են թռչկոտում են և այլն) :

Նախադպրոցական տարիքում տեղի է ունենում <<խորը>> վերակազմավորումներ նյութափոխանակության մեջ, որոնք մաքսիմալ կապված են մանկական վարակների հաճախականության հետ և իրենից լուրջ վտանգ են ներկայացնում երեխայի առողջության համար: Այս ընթացքում հնարավոր են նաև տարբեր ալերգետիկ երևույթների և խրոնիկ սոմատիկ հիվանդությունների ձևավորում և դրսևորում, հիմնականում հաճախ հիվանդացող և այս կամ այն հիվանդությունների հակված երեխաների հետ:

Սակայն նույնիսկ առողջ նախադպրոցականը կարիք ունի մանրակրկիթ խնամքի իրեն շրջապատող մեծահասակների կողմից: Վերջինս կապված է այն հանգամանքի հետ, որ երեխայի առողջությունը ձևավորվում է նրա ողջ կյանքի ընթացքում: Երեխայի վերաբերմունքը սեփական առողջությանը ուղղակիորեն կապված է նրա այդ հասկացության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքից: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մեջ առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման համար, կարելի է առանձնացնել տարիքային հետևյալ նախադրյալները.

- հոգեկան գործընթացների ակտիվ զարգացում,
- դրական փոփոխություններ ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ համակարգերի զարգացման մեջ,
- ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- ինքնասպասարկման բավարար հմտություններ, կենցաղային առաջադրանքների ինքնուրույն կատարում, ֆիզիկական ակտիվության և կամային ջանքերի դրսևորումներ:

Միևնույն ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել, որ տարիքային յուրաքանչյուր ժամանակահատված բնութագրվում է իր առանձնահատկություններով, որոնք հարկավոր է հաշվի առնել առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման հարցում:

Կրտսեր նախադպրոցական տարիքի երեխաները գիտեն, թե ինչ է հիվանդությունը, սակայն դրան դեռևս տարրական անվանում չեն կարողանում տալ: Հետևաբար այս տարիքի երեխաների մեջ դրա հետ կապված գրեթե ոչ մի վերաբերմունք չի դրսևորվում:

Միջին նախադպրոցական տարիքում երեխաների մեջ որոշ չափով ձևավորված են պատկերացումներ առողջության վերաբերյալ, որպես <<ոչ հիվանդություն>>: Նրանք պատմում են թե ինչպես են հիվանդացել, նրանց մեջ ձևավորվում է բացասական վերաբերմունք հիվանդության հանդեպ, ելնելով սեփական փորձից: Սակայն ինչ է նշանակում <<լինել առողջ>> նրանք չգիտեն և դեռևս չեն կարողանում բացատրել:

Այսպիսով, երեխայի առողջության և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման գործընթացը չափազանց կարևոր և շարունակական աշխատանք է, որը պահանջում է համապատասխան մանկավարժական պայմանների առկայություն, հստակ և համակարգված գործողությունների հաջորդականություն՝ երեխաների տարիքային առանձնահատկությունների պարտադիր հաշվառմամբ:

2.2. Մանկապարտեզի տարբեր տարիքային խմբերում առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պարապմունքների անցկացում և վերլուծություն

Աշխատանքի իրականացման ընթացքում օգտվել ենք հետևյալ մեթոդներից՝

1. գրույց
2. բանաստեղծությունների ընթերցում
3. սյուժետային նկարների, պաստառների պատմում
4. սյուժետային խաղեր, շարժախաղեր
5. խաղ– պարապմունքներ

Նպատակն էր բացահայտել ավագ նախադպրոցականների պատկերացումների մակարդակը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: Այս փուլում զրուցեցինք և դիտեցինք երեխաների գործունեության տարբեր ձևերում, որպեսզի ծանոթանանք նրանց մտավոր և ֆիզիկական կարողություններին: Դիտել ենք նաև թեմային վերաբերող հոլովակներ, պաստառներ, նկարներ: Կազմել ենք հարցաթերթիկ՝ ուղղված երեխաների առողջության հանդեպ պատկերացումների բացահայտմանը:

Ստորև ներկայացնում ենք հարցաթերթիկում ներառված հարցերը.

1. Ի՞նչ ես կարծում ի՞նչ է առողջությունը
2. Քո կարծիքով դու առողջ ես
3. Ի՞նչ է նշանակում առողջ լինել
4. Ինչի՞ց մարդ կարող է հիվանդանալ
5. Ի՞նչ ես անում առողջ լինելու համար
6. Ինչպե՞ս պետք է սնվել, որպեսզի առողջ լինել
7. Տանը կատարու՞մ ես մարմնամարզություն
8. Ո՞րն է քո սիրած սպորտաձևը
9. Ծնողներդ սպորտով զբաղվու՞մ են
10. Ինչպե՞ս են մարդիկ բուժում հիվանդությունները

Հարցումների արդյունքները ցույց տվեցին, որ շատ երեխաների համար առողջ լինելը դա նշանակում է չլինել հիվանդ: Պատասխանները բնութագրական երեխայի տարիքային առանձնահատկություններին, որը իրականությանը բնութագրական է, չէ որ եթե մարդը թույլ չէ, զգացողությունը լավ, ապա առողջ է: Այն հարցին, թե ինչ է

պետք անել , որպեսզի չհիվանդանալ, երեխաների մեծ մասը պատասխանում էին «պետք է բուժվել»: Իսկ ինչպես բուժվել, երեխաները մեծամասամբ նշում էին դեղահաբերի միջոցով: Սա որոշակի առումով մտահոգելու տեղիք է տալիս, քանի որ մանկության տարիքում դեղահաբերի օգտագործումը ոչ միանշանակ ընդունելի է, և միմիայն կարելի է բժիշկի ցուցումով: Հարցին, թե ծնողները սպորտով զբաղվում են, ցավոք չգտնվեց երեխա, ով դրական պատասխան տա: Չէ որ հատկապես նախադպրոցական տարիքում երեխայի համար ընդօրինակաման աղբուր է հանդիսանում ընտանիքը, ծնողները, իսկ ընդօրինակելով դրականը, երեխան համարվում է կրողը արժեքի:

Ավագ նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների և պատկերացումների ձևավորումը նպատակային թեմատիկ պարապմունքների ընթացքում

Պարապմունք-Ինչ վիտամիններ են ապրում մրգերում և բանջարեղեններում

տարիքային խումբ 5-6

տևողությունը՝ 25-30 րոպե

Նպատակը՝ ամրապնդել երեխայի գիտելիքները վիտամինների վերաբերյալ, ծանոթացնել անհրաժեշտ վիտամիններ պարունակող մրգերի և բանջարեղենների հետ:

Անհրաժեշտ պարագաներ՝ հեքիաթի հերոսների կերպարներ, նկարներ, որոնցում պատկերված են մթերքներ, վիտամինների օրինակներ/ գունավոր թղթերին կտրտված շրջանների տեսքով/:

Ընթացքը: Խաղավարը պատմում է, որ մի անգամ հեքիաթի հերոսներն իրենց ստեղծագործություններից հեռացան, որպեսզի տեսնեն աշխարհը/ երեխաները մարմնավորելով հեքիաթի հերոսներին շրջում են, նայում շուրջ բոլորը/։Նրանք քայլում էին , վազվզում, թռչկոտում ու ցատկոտում էին / երեխաները կատարում են համապատասխան շարժումները/, ծանոթանում բնության հետ / երեխաները կքանստում են և շոշափում բույսերը/, լսում թռչունների երգը, սակայն ճանապարհորդությունը սկսեց նրանց չուրախացնել, քանի որ շատ հոգնած էին և շատ սոված:

Խաղավարը-ի՞նչը խանգարեց հերոսներին շարունակել ճանապարհորդությունը:
Երեխաներ- նրանք հոգնած են և սոված , նրանց անհրաժեշտ է սնվել:

Խաղավարը- եկեք օգնենք մեր հերոսներին գտնել անհրաժեշտ մթերքներ , որպեսզի շարունակեն իրենց ճանապարհը:

Երեխաները փնտրում և գտնում են մրգեր և բանջարեղեններ , իսկ դաստիարակը բացատրում է նրանց , թե որ վիտամինը որտեղ է բնակվում: Այնուհետև երեխաները ուտում են այդ ամենը և անվանում այն վիտամինի անունը, որն իրենք ընդունեցին:

Խաղավարը- երեխաներ դուք հասկացա՞ք, որ մրգերն ու բանջարեղեններն են իրենց մեջ պարունակում օգտակար վիտամիններ, որոնք շատ անհրաժեշտ են մեր օրգանիզմին:

Թեմա–Առողջ ատամներ

տարիքային խումբ 5-6

տևողությունը՝ 25-30 րոպե

Նպատակ՝ երեխաների մեջ ձևավորել գիտելիքներ առողջ ատամների կարևորության վերաբերյալ

Խնդիրներ՝ սովորեցնում ենք ճիշտ խնամել ատամները, դրանց կարևորությունը

Անհրաժեշտ պարագաներ՝ մանկական ատամի մածուկ, նկարներ, առողջ և հիվանդ մթերքներ՝ գազար, խնձոր, կոկա–կոլա, չիպս:

Ընթացքը՝ Երեխաները բաժանվում են 2 խմբի, մի խումբը պետք է գտնի օգտակար, մյուսները՝ վնասակար

Խաղն ավարտելուց հետո դաստիարակը պատմում է , թե ինչ պետք է անել ատամների հիգիենան պահպանելու համար: Վերևի ատամները պետք է մաքրել վերևից ներքև, ներքևիները՝ հակառակ: Յուրյց է տալիս ատամի խոզանակը, մածուկը, որոնց օգնությամբ երեխաները պիտի մաքրեն ատամները, տանը շարունակեն ծնողների օգնությամբ:

Խաղ–պարապմունք

Հավաքիր արագ

տարիքային խումբ 5-6

տևողությունը՝ 25-30 րոպե

Նպատակ՝ Զարգացնել ճիշտ շնչելու , արտաշնչելու կարողությունը, զարգացնել արագաշարժությունը, կոորդինացիայի, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունները, ամրապնդել մկանային համակարգը:

Պարագաներ՝ երեխաների քանակով բուլավաներ, 2 զամբյուղ

Ընթացք՝ Երեխաները բաժանվում են 2 հավասար խմբի, որոնք շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, իրարից 1-2 մ. հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 5-6մ. հեռավորության վրա դրվում է մեկական զամբյուղ, բուլավաներ: Երեխաները վերցնում են բուլավաները , դնում զամբյուղը, վազքով վերադառնում կանգնում շարքի վերջում:

Առավոտյան նախաՎարժանք

- Քայլք միաշարքով միմյանց ետևից, արագ և դանդաղ տեմպերով կազմել եռյակներ:
- 1 վարժ. Ե/դ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ, ոտնաթաթերը զուգահեռ, ձեռքերը ցած, 1-2 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր, նայել ձեռքերին, միաժամանակ կանգնել ոտնաթաթերին: 3-4 հաշվին իջեցնել ձեռքերը: 5-6 անգամ
- 1 վարժ. Ե/դ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ ոտնաթաթերը զուգահեռ, ձեռքերը գոտկատեղին: Առաջին հաշվին իրանով դանդաղ դեպի աջ, աջ ձեռքը տանել կողմ, երկրորդին ընդունել ելման դրություն, երրորդին նույնը կատարել ձախ կողմում, չորրորդին՝ ելման դրություն, կրկնել 4-5 անգամ:
- 2 Ե/դ կանգնել ոտքերը միասին, ձեռքերը ցած: 1-2 կատարել կքանիստ, գրկել ծնկները, գլուխը մոտեցնել ծնկներին, ծնկները չծալել: 3-4 ուղղվել: կատարել 4-5 անգամ:
- 3 Ե/դ կանգնել ոտքերը ուսերի լայնության, ձեռքերը ցած: 1-2 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթերին, ծնկները չծալել: 3-4 ուղղվել: կրկնել 4-5 անգամ
- 4 Ե/դ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ տարածած, ոտնաթաթերը զուգահեռ, ձեռքերը մեջքին դրած, 1-2 հաշվին ձեռքերը տանել առաջ ծափ տալ առջևում: Երկրորդին ելման դրություն: Կրկնել 5-6 անգամ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, մեր կողմից կատարված հիմնահարցի շուրջ գիտատեսական և մեթոդական վերլուծությունը, հետազոտական աշխատանքի արդյունքների ամփոփումը հնարավորություն տվեցին կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Առողջ ապրելակերպ ասելով՝ հասկանում ենք մարդու ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական, զգացմունքային առողջությունը, վնասակար սովորություններից զերծ մնալը:
2. Նախադպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորումը պայմանավորված է դրանց մասին տարրական պատկերացումների ձևավորման հետ (ռեժիմի պահպանում, հիգիենիկ գործոններ, շարժողական ակտիվություն և այլն): Առողջությունը լիակատար ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցությունն ու արատների բացակայությունն է : Նախադպրոցական տարիքում երեխայի մեջ առաջանում է կայուն հետաքրքրություն իր առողջության հանդեպ, հոգատար վերաբերմունք սեփական օրգանիզմի նկատմամբ:
3. Յուրացման գործընթացը խթանելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել երեխային գիտակցել ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Երեխաները պետք է հավատան, որ տվյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Սա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա՝
 - Ապահովել, որպեսզի նրանք իրենց զգան ներգրավված և կարևորված: Սա կնպաստի, որպեսզի հաճույքով աշխատեն: Իզուր չէ ասված՝ եթե ուզում ես, որ գիտելիքը լավ մարսվի, պետք է այն հաճույքով կուլ տաս:
 - Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը,
 - Նոր նյութ մատուցելիս ապահովել գիտելիքի շարունակականությունը՝ հիմնվելով արդեն յուրացված տեղեկատվությունների և հմտությունների վրա:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Թովուզյան Ա. Օ., Մանկավարժական առողջագիտությունը տարրական դպրոցում»
Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ մանկավարժների և ծնողների համար, Երևան, ՀՀ ԳԱԱ
«Գիտություն» հրատարակչություն, 171 էջ, 2017թ.:

Մարության Ս.Ա., Դավաթյան Ա.Մ. Նախադպրոցական մանկավարժություն, Եևան,
2005 թ.

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ՀՀ ՕՐԵՆՔ /

<https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=142606/>

Дыхан Л. Б., и другие Педагогическая валеология, «Март» , Москва 2005, 56-59с.с.,