** Խ․Աբովյանի անվան հայկական պետական**

**մանկավարժական համալսարան հիմնադրամ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Թեմա՝ Առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորումը նախադպրոցական տարիքում**

**Կատարող՝ Վարդանյան Վարդինե**

**<< Արտաշատ համայնքի Դվին գյուղի մանկապարտեզ>> ՀՈԱԿ- ի դաստիարակ**

**ԵՐԵՎԱՆ- 2023**

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**………………………………………………………………………………․․3

**ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ**

1.1 <<Առողջություն>> և <<Առողջ ապրելակերպ>> հասկացությունների վերլուծություն….․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․4

1.2 Նախադպրոցականի կողմից առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման տարիքային առանձնահատկությունները…………………………………………..․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․9

**ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ՈՒՂՂՎԱԾ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՔԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆԸ**․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․․12

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**…………………………………………………………………….16

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**………………………………………………………..․․․․․․․․․․․․․․․17

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**Թեմայի արդիականությունը:** Առողջ ապրելակերպի հիմքերը պետք է ձևավորվեն հենց նախադպրոցական տարիքում: Շատ մանկավարժներ և բժիշկներ առողջ ապրելակերպը դիտարկում են, որպես համաշխարհային սոցիալական խնդիր, որպես հասարակության կյանքի անբաժան մաս: Երեխայի առողջության ամրապնդումը, ինչպես նշում են Ա. Ֆ. Ամենդը, Ս. Ֆ. Վասիլևը, Մ. Լ. Լազարևը, Օ. Վ. Մորոզովան, Ս. Վ. Պոշտարևան և այլոք՝ 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 մեջ առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորումը: Բնակչության մտավոր և ֆիզիկական զարգացման մակարդակից և առողջական վիճակից է կախված հասարակության բարեկեցությունը, ուստի նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորումը արդիական է ներկա ժամանակներում:

**Հետազոտության նպատակն է** ուսումնասիրել և վերլուծել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման գործընթացը նախադպրոցական տարիքում:

**Հետազոտության** **խնդիրներն են.**

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել հիմնախնդրի վերաբերյալ մասնագիտական գրականություն:
2. Բացահայտել առողջության վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման տարիքային առանձնահատկությունները:
3. Առաջարկել նախադպրոցական տարիքում առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորմանը նպաստող խաղեր։

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները՝**

* Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն
* Դիտում
* Զրույց

Հետազոտական աշխատանքը **բաղկացած է** ներածությունից, երկու գլուխներից, եզրակացություններից, գրականության ցանկից, համակարգչային շարվածքով կազմում է 17 էջ։

**ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ**

**1.1 <<Առողջություն>> և <<Առողջ ապրելակերպ>> հասկացությունների վերլուծություն**

Մարդու առողջությունը համարվում է մարդու կարևորագույն խնդիրներից մեկը: Տարբեր գիտություններում (բժշկություն, հոգեբանություն, կենսաբանություն, մանկավարժություն և այլն) կատարված հետազոտությունների հիման վրա կարելի է վստահորեն արձանագրել, որ առողջության և մարդու գործունեության միջև առկա է սերտ փոխկապակցվածություն:

Առողջ ապրելակերպ հասկացությունը սահմանելիս առաջնորդվում ենք նրանով, որ <<Առողջ ապրելակերպը կենսագործունեության ձև է, որը համապատասխանում է տվյալ մարդու կյանքի որոշակի պայմաններին և ուղղորդված է մարդու առողջության ամրապնդմանը, հիգիենիկ առանձնահատկություններին, սոցիալ կենսաբանական ֆունկցիաների լիարժեք կատարմանը>>, որտեղ առանձնացվում է այն միտքը, որ յուրաքանչյուր մարդ պետք է ունենա միայն իրեն բնորոշ անհատական առողջ ապրելակերպը: Համաշխարհային արդի զարգացումները, հասարակական հարաբերություններում և շրջակա միջավայրի միջև կատարվող փոփոխությունները իրենց ներգործություններն են թողնում մարդու առողջության վրա: Առողջ ապրելակերպը նախապայման է զարգացման տարբեր կողմերով մարդու կյանքում: Առողջ ապրելակերպը մարդու կյանքի օրինակն է, ուղղված է հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության խթանմանը [5, էջ 17]:

Երեխաների ֆիզիկական զարգացման դժվարությունները բացատրվում են այն հանգամանքով, որ գնալով աճում է առողջության ոչ բարենպաստ պատկեր ունեցող երեխաների թիվը: Վերջին շրջանում գիտնականները մեծ ուշադրություն են դարձնում մանկական սթրեսներին, որոնք արդյունք են երեխայի դրական հույզերի սակավության, ընտանիքում բացասական հոգեբանական մթնոլորտի և մանկապարտեզում ճկուն ռեժիմի բացակայության: Արդյունքում շատ հաճախ նկատվում է մանկական օրգանիզմի արտաքին տվյալների և ներքին օրգանների զարգացման անհամապատասխանելիություն, որն էլ պատճառ է հանդիսանում տարբեր հիվանդությունների առաջացման համար [3, էջ 26]:

Վերջին տասնամյակների ընթացքում առողջ ապրելակերպի ձևավորման խնդիրը շատ հետազոտողների ուսումնասիրության օբյեկտ է համարվում: <<Առողջություն>> հասկացությունը Առողջության համաշխարհային կազմակերպությունը սահմանում է հետևյալ կերպ. <<Առողջությունը հանդիսանում է լիակատար ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցությունը, ինչպես նաև ֆիզիկական հիվանդությունների և արատների բացակայությունը>>: Առողջությունը բնութագրվում է կենսաբանական ներուժով (ժառանգական հնարավորություններով), կյանքի գործունեության ֆիզիոլոգիական ռեզերվներով, հոգեկան նորմալ վիճակով և մարդու բոլոր հակումների իրականացման սոցիալական հնարավորություններով [2, էջ 32]:

*Առանձնացվում են առողջության երեք տեսակներ.*

1. <<Անհատական առողջություն >> (մարդ, անհատականություն);
2. <<Խմբի առողջություն>> (ընտանիք, մասնագիտական խումբ);
3. <<Հանրության առողջություն>> (հասարակական, հիմնված բնակչության թվի վրա):

Երեխայի առողջությունը ձևավորվում է վաղ տարիքում, համաձայն գիտական հետազոտությունների տվյալների, 50%-ը պայմանավորված է կյանքի ապրելակերպով, 20%-ը՝ ժառանգականությամբ, 20%-ը՝ շրջակա միջավայրի ազդեցությամբ և մոտավորապես 10%-ը՝ բժշկության և առողջապահության հնարավորություններով: Առողջության պահպանման գործում կարևոր դեր են խաղում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը:

<<Առողջ ապրելակերպ>> հասկացությունը գրականության մեջ հստակ սահմանված չէ: Շատ մանկավարժներ, բժիշկներ, ինչպիսիք են Պ. Ա. Վինոգրադովը, Բ. Ս. Երասովը, Վ. Ի. Ստոլյարովը և այլոք, առողջ ապրելակերպը դիտարկում են, որպես համաշխարհային սոցիալական խնդիր, որպես հասարակության կյանքի անբաժան մաս ընդհանրապես: Գ. Պ. Ասկենովը, Վ. Կ. Բալսեվիչը, Լ. Ս. Կոբելյանսկայան առողջ ապրելակերպը դիտարկում են գիտակցության, մարդու հոգեբանության և մոտիվացիայի տեսանկյունից:

Առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքը, <<համաձայն օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պայմանների, մի շարք ներքին և արտաքին գործողությունների արդյունք է, որոնք դրական ազդեցություն են թողնում առողջական վիճակի վրա>>: Այն նախապայման է հանդիսանում այլ ուղղությունների ձևավորման համար, որոնք օգնում են զարգացնել մարդկային այլ կողմեր՝ կենսուրախություն, հասնել երկարակեցության և սոցիալական գործառույթների լիակատար կատարման [6, էջ 46]:

*Առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման հիմնական սկզբունքներն են.*

* Մարդը հանդիսանալով ակտիվ էակ կենսաբանական և սոցիալական առումով (անհատական և սոցիալական, հոգեկան կամ ֆիզիկական գործունեություն), ինքն է իր առողջության ստեղծողը:
* Հրաժարական վատ սովորություններից (ոգելից խմիչքի չարաշահում, ծխախոտի, թմրամիջոցների և այլ թունաքիմիկատների օգտագործում):
* Ռացիոնալ սննդակարգի սկզբունքի պահպանում (հավասարաչափ որակյալ սպիտակուցներ, ճարպեր, աշխաջրեր, վիտամիններ, հանքային աղեր սննդակարգում և կյանքի գործունեության ընթացքում համարժեք էներգիայի ծախսում):
* Բավարար շարժողական ակտիվություն:
* Բարոյական նորմերի պահպանում՝ հետևել համամարդկային և բարոյական նորմերին, որոնք կառավարում են մարդկային գործունեության բոլոր ուղղություններն և այլն:

Ներկայումս մշակված են 16 և ավելի նախագծեր, կապված առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի հետ, որոնք կարգավորում են մարդկային գործունեության գրեթե բոլոր ուղղություննրը: Այդ նախագծերի նպատակն է՝ <<ստեղծել պայմաններ մարդու շարունակական, լիարժեք, դրական հույզերով հագեցած, ուրախ կյանքի համար, զերծ պահել բացասական ներգործություններից>>:

Այս առումով, նախադպրոցական կրթությունը մեծ դեր է խաղում երեխայի ձևավորման գործում, քանի որ ստեղծում է բարենպաստ պայմաններ՝ ապահովելով նրանց առողջ ապրելակերպի մասին գիտակցված վերաբերմունքի փոխանցումը:

Նախադպրոցական տարիքը մարդկային կյանքի այն ժամանակաշրջան է, երբ ձևավորվում է առողջությունը, իրականացվում է անհատականության զարգացումը: Միևնույն ժամանակ այդ շրջանում երեխան գտնվում է ամբողջական կախվածության մեջ նրան շրջապատող մեծահասակներից՝ ծնողներից, մանկավարժներից և այլն:

Երեխայի արդյունավետ զարգացման և դաստիարակության խնդիրը նախադպրոցական մանկության ժամանակաշրջանում համարվում է նախադպրոցական մանկավարժության հիմնախնդիրներից մեկը: Նախադպրոցական տարիքում ձևավորվում են երեխայի կյանքի համար կարևոր հենքային ունակություններ և կարողություններ, հիմնվում է շարժողական փորձի հիմքերը, յուրացվում է շարժումների այբուբենը, որոնց էլեմենտներով հետագայում ձևավորվում է մարդու շարժողական գործունեությունը [4, էջ 68]:

Երեխայի առողջական վիճակը, տարաբնույթ հիվանդությունների դեմ պայքարելը մեծապես կապված է վերջինիս օրգանիզմի դիմացկունությունից: Հատկապես աճող օրգանիզմը կարիք ունի մկանային գործունեության, այդ իսկ պատճառով էլ ոչ բավարար շարժողական ակտիվությունը բերում է մի շարք հիվանդությունների զարգացմանը:

Շարժվելով երեխան ճանաչում է իրեն և շրջապատող աշխարհը, քանի որ ակտիվ շարժումները բարձրացնում են օրգանիզմի դիմացկունությունը հիվանդությունների նկատմամբ: Շարժախաղը համարվում է երեխաների շարժողական ակտիվության ձևավորման պայման, ինչպես նաև ինտելեկտուալ, հուզական և երեխայի այլ իմացական ոլորտների զարգացման խթան:

Երեխաների օրգանիզմի առողջացումն ու ամրապնդումը, անհրաժեշտ շարժողական ունակությունների ձևավորումը, երեխաների ուրախ հուզական ապրումների ձևավորումը, նրանց մեջ ընկերական փոխհարաբերությունների և տարրական կարգապահության դաստիարակումը, հասակակիցների շրջապատում գործելու կարողությունը, նրանց խոսքի զարգացումն ու բառապաշարի հարստացումը՝ սրանք են դաստիարակչական խնդիրները, որոնք մանկավարժը կարող է իրականացնել տարատեսակ խաղային առաջադրանքների օգնությամբ [1, էջ 8]:

Առողջությունը, գեղեցիկ մարմինն ու գեղեցիկ շարժումները՝ ճիշտ ֆիզիկական զարգացման և դաստիարակության արդյունքն են: Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպվում է մեծահասակների կողմից, որոնց մանկավարժական գործունեության արդյունավետությամբ է պայմանավորված երեխայի կենսագործունեությունն 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 տարիում, 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 [6, էջ 28]:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի մասին իրենց հետազոտություններն են արել Ա. Ա. Բոդալևը, Ա. Լ. Վենգերը, Վ. Դ. Դավիդովը, Մ. Ի. Լիսիսնան, Վ. Ա. Սլաստենինան, Ե. Օ. Սմիրնովան, Ս. Ա. Կոզլովան, Լ. Գ՚ Կասյանովան, Օ. Ա. Կնյազեվան և այլոք, որոնց ուսումնասիրությունների արդյունքները ցույց են տվել, որ արդեն նախադպրոցական տարիքում երեխայի մեջ առաջանում է կայուն հետաքրքրություն իր առողջության հանդեպ, հոգատար վերաբերմունք սեփական օրգանիզմի նկատմամբ (կյանքին, առողջությանը), որպես արժեքի: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մեջ առողջ ապրելակերպի մասին հիմքերը պայմանավորված են դրանց մասին տարրական պատկերացումների ձևավորման հետ (ռեժիմի պահպանում, հիգիենիկ գործոններ, շարժողական ակտիվություն):

Պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ նախադպրոցական տարիքում շարժումներ կատարելու կենսաբանական պահանջմունքը հանդիսանում է առաջատարը և մեծ ազդեցություն ունի երեխայի մտավոր և հուզական ոլորտի զարգացման, նրա սովորությունների և վարքի ձևավորման վրա: Այդ պահանջմունքը դրսևորվում է հաճույք ստանալու պահանջմունքի հետ միասին, երբ երեխան հաճույք է ստանում իր շարժողական գործունեության ընթացքում, կարեկցում է իր ընկերներին համագործակցության և շփման գործընթացում, ինքնահաստատվում է: Երբ երեխաները հետաքրքրություն են ցուցաբերում ֆիզկուլտուրայի գործունեությանը, հարկավոր է նրանց մեջ ձևավորել կարողություններ և հմտություններ առողջ կենսագործունեության վերաբերյալ: Հենց այս սկզբունքով է պայմանավորված առողջության և առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված և արժեվորված վերաբերմունքի ձևավորումը նախադպրոցական տարիքում [5, էջ 34]:

Բազմաթիվ գիտնականների առողջության պահպանման և ամրապնդման հիմնական գործոնը համարում են սիստեմատիկ շարժողական ակտիվությունը: կրթական հաստատություններում, այդ թվում նաև նախադպրոցական, հենց ֆիզիկական դաստիարակությունն է կոչված երեխաների մեջ ձևավորել ճիշտ և գիտակցված վերաբերմունք իր մարմնի և իր առողջության հանդեպ: Մասնագետների կարծիքով, ավագ նախադպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել նպատակահարմար շրջան՝ շրջապատող աշխարհը ճանաչելու, զարգանալու, ինչպես մտավոր զարգացման առումով, այնպես էլ գործնական կարողությունների և հմտությունների ձեռք բերման առումով: Սակայն հարկավոր է առանձնահատուկ նշել, որ նախադպրոցականների մեջ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը, պետք է իրագործվի իրենց համար հետաքրքիր և հասանելի գործունեության տարբեր ձևերի միջոցով:

Երեխայի կողմից առողջության հանդեպ արժևորված վերաբերմունքը դրսևորվում է ոչ միայն գիտակցության մակարդակով, այլ նաև իրական գործողությունների և քայլերի միջոցով՝ անձնային դրսևորումներ, գիտելիքների տիրապետում և սեփական առողջության պահպանման հմտություններ:

Հարկ է նշել, որ վարքի ձևերը, որոնք երեխան ընդօրինակում է, արդյունք են մեծահասակների անմիջական ազդեցության: Այդ իսկ պատճառով էլ զարգացնող միջավայրի և մանկավարժի դերը շատ կարևոր է:

Այսպիսով, ներկայումս երեխաների առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցը համարվում է համաշխարհային խնդիր, իսկ առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորումը համարվում է պետական խնդիր, որի լուծումը մեծապես կախված է նաև նախադպրոցական հաստատության կազմակերպված և ուղղորդված աշխատանքից:

**1.2 Նախադպրոցականի կողմից առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման տարիքային առանձնահատկությունները**

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.

* Ակտիվ զարգանում են հոգեկան գործընթացները;
* Նկատվում են դրական փոփոխություններ ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ համակարգերի զարգացման մեջ;
* Երեխաները փորձում են պահպանել և ցուցադրել ճիշտ կեցվածք;
* Ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաները կարող են ինքնուրույն կատարել կենցաղային առաջադրանքներ, ունեն ինքնասպասարկման համար բավարար հմտություններ, ներդրում են կամային ջանքեր սկսած խաղը ավարտին հասցնելու համար, ցուցաբերում են ֆիզիկական ակտիվության դրսևորում [5, էջ 41]:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիոլոգիական վիճակի վրա ազդեցություն է թողնում նրանց հոգեբանա-հուզական վիճակը, որն իր հերթին կախված է մտավոր նպակադրումներից: Այդ իսկ պատճառով գիտնականները առանձնացնում են նախադպրոցահասակ երեխայի առողջ ապրելակերպի ձևավորման հետևյալ ուղղությունները.

* Հուզական ինքնազգացողություն. հոգեկան մաքրակենցաղություն /հոգե-հիգիենա/, սեփական հույզերը կառավարելու կարողություն,
* Մտավոր ինքնազգացողություն. նոր տեղեկատվությունը տարբեր իրավիճակներում խելացի կիրառելու կարողություն,
* Հոգևոր ինքնազգացողություն. կյանքի համար կարևոր և կառուցողական նպատակների առաջադրման և իրականացման կարողություն, լավատեսություն:

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 հանդեպ, 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: Այստեղից էլ վերացական վերաբերմունք գիտակցված առողջության նկատմամբ: Նրանց հասկացողությամբ առողջ լինելը նշանակում է չլինել հիվանդ: Այն հարցին թե ի՞նչ է պետք անել, որպեսզի չհիվանդանալ, շատ երեխաներ պատասխանում են, որ պետք է չմրսել, չուտել դրսում պաղպաղակ, չթրջել ոտքերը և այլն: Այս պատասխաններից հետևում է, որ միջին նախադպրոցական տարիքում երեխաները սկսում են գիտակցել արտաքին աշխարհից եկող վնասները (ցուրտ, անձրև, միջանցիկ քամի), ինչպես նաև սեփական գործողությունները (ուտել պաղպաղակ, թրջել ոտքերը և այլն):

Ավագ նախադպրոցական տարիքում, ի շնորհիվ սեփական փորձի մեծացման, գիտակցված վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ զգալիորեն փոխվում է: Սակայն այդուհանդերձ նկատվում են ոչ լիարժեք, հաճախ նույնիսկ ծիծաղելի բացատրություններ կապված «առողջություն» և «առողջ» հասկացույթուններ հետ:

Երեխաները առաջվա նման համեմատում են առողջությունը հիվանդության հետ, սակայն արդեն ավելի հստակ որոշում են ինչպես սեփական գործողությունների, այնպես էլ արտաքին միջավայրի վտանգավոր լինելը, որոնք սպառնում են իրենց առողջությանը (չի կարելի ուտել կեղտոտ մրգեր, չի կարելի ուտել ուտելիքները կեղտոտ ձեռքերով և այլն): Որոշակի նպատակաուղղված աշխատանքների իրականցման արդյունքում, երեխաները կարող են գիտակցել «առողջություն» հասկացության էությունը, պահպանել հիգիենայի տարրական կանոնները:

Ավագ նախադպրոցական տարիքում երեխաները ոչ գիտակցաբար, սակայն արդեն ընդհանուր կապեր են տեսնում հոգեկան և սոցիալական առողջության բաղադրիչների միջև («բոլորը բղավում էին, վիճում էին, գլուխս սկսեց ցավել»): Չնայած առողջության վերաբերյալ ձևավորված գիտելիքների, ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաների մեջ ընդհանուր առմամբ վերջինիս հանդեպ վերաբերմունքը բավականին ոչ գիտակցված է: Նման վերաբերմունքի պատճառը սեփական առողջությունը պահպանելու վերաբերյալ անբավարար գիտելիքներն ու կարողություններն են, ինչպես նաև շատ հաճախ առողջությանը վնաս հասցնող վտանգավոր վարքագծի և սովորությունների առկայությունը: Երեխայի նման վարքագիծն ու սովորությունները շատ հաճախ հաճույք են պատճառում իրեն, իսկ նման գործողությունների բացասական հետևանքները, երեխային թվում են հեռավոր և քիչ հավանական:

Ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաների սեփական առողջությունը պահպանելու կարողության ձևավորվածության մակարդակը որոշվում է նրանց առողջության հանդեպ ունեցած պատկերացումներով: Նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթացը, համապատասխան դաստիարակչական աշխատանքները, հիգիենայի կանոններին հետևելու անհրաժեշտությունը, շարժողական ակտիվության մոտիվացիայի նկատմամբ վերաբերմունքը, զգալիորեն փոխում է երեխաների մեջ իրենց առողջության հանդեպ վերաբերմունքը: Առողջության, որպես մեծագույն արժեքի վերաբերյալ, գիտելիքները նախադպրոցահասակ երեխաների մեջ (երեխաների մակարդակին հասանելի) դառնում են առողջութան հանդեպ գիտակվցած վերաբերմունքի ձևավորման հիմքը: Իր հերթին, այդ անհրաժեշտության առկայությունը օգնում է լուծել կարևորագույն հոգեբանական և սոցիալական խնդիր, երեխայի մեջ առաջացնելով սեփական և շրջապատող աշխարհի առողջության ստեղծողի դիրքորոշումը [4, էջ 88]:

Այսպիսով, մի կողմից շարժողական ակտիվությունը, հետաքրքրությունը սեփական գործողությունների հանդեպ, մյուս կողմից` նյարդային գործընթացների շարժունակությունը, ինֆեկցիոն և ալերգիկ հիվանդությունների հակվածությունը նախադպրոցական տարիքիում համարվում է կարևոր նախադրյալ առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման համար, որոնք թույլ են տալիս ծանոթացնել և սովորեցնել երեխաներին ճիշտ մոտեցում ցուցաբերել սեփական առողջության հանդեպ: Միևնույն ժամանակ յուրաքանչյուր տարիքային շրջան տարբերվում է իր առանձնահատկություններով, որոնք հարկավոր է հաշվի առնել առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման աշխատանքներում:

**ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ՈՒՂՂՎԱԾ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՔԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆԸ**

Հետազոտական աշխատանքի գործնական մասն անցկացրել եմ  
<<Արտաշատ համայնքի Դվին գյուղի մանկապարտեզ>> ՀՈԱԿ-ում:  
Նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորման նպատակով կիրառել եմ շարժաաղեր, որոնցից մի քանիսը ներկայացնում եմ ստորև։

**Թռչունները և Արծիվը**

**Նպատակը:** Զարգացնել ճարպկությունը, դիմացկունությունը, կոորդինացիան, և տարածության մեջ կողմնորոշումը, ամրապնդել մկանային համակարգը:

**Ընթացքը:** Մարզադահլիճի կամ խաղահրապարակի տարբեր կողմերում գծվում են փոքրիկ շրջաններ, որպես թռչունների <<բներ>>: Դրանցից 5-6 մ. հեռավորության վրա գծվում է <<արծվի բույնը>>: Երեխաները ստանձնում են թռչունների դեր և կանգնում իրենց շրջանների մեջ: Արծիվի դերը կատարող երեխան կանգնում է համապատասխան <<բնում>>: Դաստիարակի` <<Թռչուններ, դուրս եկեք բներից>> ազդանշանով երեխաները դուրս են գալիս <<բներից>> վազում ու ցատկոտում խաղահրապարակի տարբեր կողմերում: Դաստիարակի երկրորդ ազդանշանով` <<Թռեք, թռչուններ, արծիվը եկավ>>, երեխաները ծվծվալով, ձեռքերը թափահարելով վազում են դեպի իրենց <<բները>>, իսկ <<արծիվը>> դուրս է գալիս բնից և փորձում բռնել փախչող <<թռչուններին>>: Եթե նրան հաջողվում է բռնել որևը մեկին, ապա բերում է իր մոտ և նստեցնում շրջանում դրված աթոռակի վրա: Երկու- երեք երեխա բռնելուց հետո չբռնված երեխաներից ընտրվում է նոր <<արծիվ>>, իսկ բռնված երեխաները նորից մասնակցում են խաղին:

**Արագ հավաքիր**

**Նպատակը:** Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, կոորդինացիայի, դիմացկունության ընդունակություները, ամրապնդել մկանային համակարգը:

**Անհրաժեշտ պարագաներ`** երեխաների քանակով խորանարդիկներ կամ գուրզեր, 2 զամբյուղ:

**Ընթացքը:** Երեխաները բաժանվում են երկու հավասար խմբերի, որոնք շարքերով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, իրարից 1-2մ. հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց` 5-6մ. հեռավորության վրա դրվում է մեկական զամբյուղ, որոնց կողքին` յուրաքանչյուր շարքի երեխաների քանակով որևէ առարկա /խորանարդիկ, գուրզ/: <<Խաղը սկսված է>> ազդանշանով շարքերի առջևում կանգնած երեխաները վազքով մոտենում են զամբյուղին, կողքից վերցնում մեկ խորանարդիկ կամ գուրզ, դնում զամբյուղի մեջ, վազքով վերադառնում և կանգնում իրենց շարքի վերջում: Նույնը կատարում են մյուս երեխաները: Խաղը կարելի է կրկնել 3-4 անգամ:

**Գնդակի Փոխանցում**

**Նպտակը:** Վարժեցնել երեխաներին` զույգերով միմիյանց փոխանցել գնդակը: Զարգացնել ձեռքերի մեծ և փոքր մկանների մոտորիկան, ճարպկությունը:

**Անհրաժեշտ պարագաներ`**գնդակներ

**Ընթացքը:** Երեխաները կանգնում են շրջանով կամ տողանով:

Դաստիարակը արտասանելով, հաջորդաբար, ներքևից գնդակը նետում է նրանց և նույն ձևով էլ ընդունում այն: Խաղը կրկնելիս վարժությունը կարելի է բարդացել` ավելացնել տարածությունը երեխայի և խաղավարի միջև, փոքրացնել գնդակի չափը, կամ գնդակը փոխանցել հատակին հարվածելով, երկու ձեռքով կրծքից կամ գլխի վրայից:

**Փոխանցիր Ոտքերով**

**Նպատակը:** Ամրապնդել ոտնաթաթերի և որովայնի մկանները, կանխարգելել հարթաթաթությունը, նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

**Անհրաժեշտ** պարագաներ**`** գնդակներ:

**Ընթացքը:** Երեխաները նստում են շրջանաձև, արտասանությամբ, գնդակը միմյանց են փոխանցում ոտնաթաթերով: Երբ ավարտվում է արտասանությամբ, գնդակը միմիյանց են փոխանցվում ոտնաթաթերով: Երբ ավարտվում է արտասանությունը, նա, ում մոտ մնում է գնդակը, դառնում է վարող /արտասանող/:Նույն խաղը կարելի է կատարել այլ տարբերակով` գնդակի փոխարեն ոտքերով փոխանցել այլ առարկաներ:

**Պարիր եվ Պտտվիր**

**Նպատակը:** Զարգացնել ճարպկությունը, հավասարակշռության պահպանումը, տարածության մեջ կողմնորոշումը, նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, կանխարգել հարթաթաթությունը:

**Ընթացքը:** Դաստիարակի <<պարիր>> ազդանշանով` երեխաները պարում են, իսկ <<պտտվիր>> ազդանշանով` պտտվում են: Այնուհետև <<ամենաճարպիկը դարձիր>> ազդանշանով կանգնում են մի ոտքի վրա` պահելով հավասարակշռությունը: Հաղթող է համարվում այն երեխան, ով ավելի երկար է պահում հավասարակշռությունը: Խաղը կրկնելիս կարելի է հավասարակշռությունը պահել` կանգնելով մյուս ոտքի վրա, ձեռքերի այլ դիրքով:

**Գլորիր Գնդակը**

**Նպատակը:** Նպաստել արագաշարժությանը, դիպուկության զարգացմանը: Ամրապնդել ձեռքերի և ոտքերի մկանները:

**Անհրաժեշ պարագաներ`** գնդակներ և գուրզեր 2-ական:

**Ընթացքը:** Երեխաները բաժանվում են երկու հավասար խմբերի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, իրարից 1-2մ. հեռավորությամբ: Շարքերի առջևում կանգնած երեխաներն իրենց ձերքին ունեն մեկական գնդակ: Ազդանշանով նրանք գնդակը գլորում են դեպի գուրզն այն հաշվով, որ դիպչի և վայր գցի այն: Այնուհետև վազքով մոտենում և ուղղում են գուրզը, վերցնում գնդակը, փոխանցում հաջորդ երեխային ու կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կատարում են մյուս երեխաները:

Հաղթում է այն խումբը, որն ավելի շատ գուրզեր է գցել:

**Ինչ վիտամիններ են ապրում մրգերում և բանջարեղեններում**

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

**Անհրաժեշտ պարագաներ՝** հեքիաթի հերոսների կերպարներ, նկարներ, որոնցում պատկերված են մթերքներ, վիտամինների օրինակներ /գունավոր թղթերիվ կտրտած 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 ցատկում 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:

Դաստիարակ- ի՞նչը խանգարեց հերոսներին շարունակել ճանապարհորդությունը:

Երեխաներ- նրանք հոգնած են և սոված, նրանց անհրաժեշտ է սնվել:

Դաստիարակ - 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 դրանք և անվանում այն վիտամինի անունը, որն իրենք ընդունեցին:

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

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Այսպիսով, ուսումնասիրելով խնդրին առնչվող մասնագիտական  
գրականությունը և հենվելով իրականացված հետազոտության վրա՝  
կարող եմ եզրակացնել, որ

* Նախադպրոցական տարիքում երեխայի մոտ առաջանում է կայուն հետաքրքրություն իր առողջության հանդեպ, հոգատար վերաբերմունք սեփական օրգանիզմի նկատմամբ, որպես արժեքի: Նախադպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորումը պայմանավորված է դրանց մասին տարրական պատկերացումների ձևավորման հետ (ռեժիմի պահպանում, հիգիենիկ գործոններ, շարժողական ակտիվություն և այլն):
* Տարիքային յուրաքանչյուր ժամանակահատված բնութագրվում է իր առանձնահատկություններով, որոնք հարկավոր է հաշվի առնել առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորման գործում: Ավագ նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորումը մեծապես կախված է նախադպրոցական ուսումնական հաստատության նպատակային և համակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքից, մանկավարժական գործընթացի արդյունավետ պայմանների ապահովումից: Այս խնդիրն իրականացվում է երեխաների ֆիզիկակական դաստիարակության աշխատանքի տարբեր ձևերում՝ պարապմունքների, խաղերի, զբոսանքների, ակտիվ հանգստի և ինքնուրույն շարժողական գործունեության կազմակերպման միջոցով:
* Երեխայի օրգանիզմի առողջացումն ու ամրապնդումը, անհրաժեշտ շարժողական ունակությունների ձևավորումը մանկավարժը կարող է իրականացնել խաղային առաջադրանքների և շարժախաղերի միջոցով:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. Առաքելյան Ռ. Շարժախաղեր 5-6 տարեկան երեխաների համար, Երևան 2008թ.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М. Н. и др. Здоровый дошкольник: Социально-оздаровитеьная технология ХХI века. М., 2000.
3. Зедгенидзе, В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1.
4. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М.; Под ред. С.А.Козловой. Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений — М.: Изда­тельс­кий центр «Академия», 2002.
5. Новикова И. М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей /Гуманитарные и социальни-экономические науки. 2006, №8
6. Степаненкова Э.Я, Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.-М. 2008.