



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

«Նախադպրոցական հաստատության մանկավարժական  
աշխատողների մասնագիտական կարողությունների և  
հմտությունների զարգացման» ծրագիր

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Ծարձախաղերի դերը սաների ֆիզիկական  
զարգացման գործում

Տիզիրահանգիչ՝ Անուշ Առաքելյան

Մանկապարտեզ՝ «Արարատ համայնքի Արարատ գյուղի  
մսուր-մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ-----	2
<b>Գլուխ 1.</b> Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում շարժախաղերի դերի տեսական հիմքերը-----	4
1.1 Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացումը որպես մանկավարժական հիմնախնդիր-----	4
1.2 Շարժախաղերի դերը նախադպրոցական միջին տարիքի սաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում-----	5
<b>Գլուխ 2.</b> Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացումը շարժախաղերի միջոցով: -----	12
2.1 Փորձարարական հետազոտության կառուցվածքը, ընտրակազմի և ընտրված շարժախաղերի նկարագրությունը-----	12
2.2 Հետազոտության իրականացման ընթացքը և արդյունքների վերլուծությունը -----	16
2.3 Միջին խմբում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի պլան-----	18
<b>Հավելված</b> -----	20
<b>ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ</b> -----	22
<b>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ</b> -----	23

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

### **Թեմայի արդիականությունը.**

Տարիքային մանկավարժություն և նախադպրոցական մանկավարժություն գիտությունների զարգացման պատմության ժամանակակից փուլում մեծ ուշադրություն է դարձվում նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններին, դրանց ճիշտ ձևավորման ու արտահայտման գործընթացներին՝ նախադպրոցական կրթական հաստատության պայմաններում:

Աշխատանքների իրականացման արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ այսօր ֆիզիկական զարգացման դժվարություններ ունեցող երեխաների թիվը գնալով ավելանում է (օրինակ՝ ուշ քայլել սկսող երեխաներ), ինչպես նաև անհնար է չնկատել այն փաստը, որ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների, բազում արդի տեխնիկաների (հեռախոս, հեռուստացույց, համակարգիչ և այլն) կիրառելիությունը այնքան է շատացել, որ բակային խաղերը, իրենց թվում ծանրակշիռ տեղ զբաղեցնող շարժախաղերը, մնացել են ետին պլանում՝ պասիվացնելով ֆիզիկական զարգացման տեմպը և շարժունակությունը: Վերջիններիս թվում աճում է նաև նախադպրոցականների թիվը: Ֆիզիկական զարգացման դժվարությունները, դանդաղ տեմպը և ֆիզիկական զարգացման կարևորությունը, հանդիսանալով թե՛ բժիշկների, թե՛ մանկավարժների կողմից իրականացվող ուսումնասիրությունների առարկա, այնուամենայնիվ շարունակում է ունենալ լուսաբանման, մեթոդների, միջոցների արդիականացման և դրանց ճիշտ կիրառման խնդիր:

Մրանք են այն հիմնական պատճառները, որ մենք մեր աշխատանքը ծավալել ենք նախադպրոցական տարիքի սաների՝ մասնավորապես միջին տարիքի, ֆիզիկական զարգացման գործում շարժախաղերի դերի վերաբերյալ:

**Հետազոտության նպատակն է՝** բացահայտել նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացի առանձնահատկությունները և մշակել համապատասխան շարժախաղային մոտեցումներ:

**Հետազոտության վարկածը:** Ենթադրում ենք, որ նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացումը առավել արդյունավետ կլինի, եթե այս գործընթացում կիրառվեն շարժախաղեր և կիրառելիս հաշվի առնվեն երեխաների ֆիզիկական տարիքային առանձնահատկությունները:

**Հետազոտության մեթոդները:** Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

- Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն,
- Փորձարարական տվյալների ձեռքբերման մեթոդներ՝ դիտում, զրույց,
- Ֆիզիկական զարգացման գնահատման մեթոդիկա,
- Շարժախաղեր,
- Ստացված տվյալների մաթեմատիկական վերլուծություն:

**Աշխատանքի կառուցվածքը:** Աշխատանքը շարադրված է 24 տպագիր էջի վրա, բաղկացած է ներածությունից, երկու գլուխներից, հավելվածից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից: Աշխատանքի մեջ առկա է 2 աղյուսակ, մեթոդիկաների անցկացման ընթացքի մանրամասներ, պարապմունքի պլան, պարապմունքի դիտարկման թերթիկ:

# Գլուխ 1. Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում շարժախաղերի դերի տեսական հիմքերը

## 1.1 Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացումը որպես մանկավարժական հիմնախնդիր

Երեխաները տարբեր են լինում՝ կախված իրենց բնածին հատկություններից, ունեցած փորձից, ունակություններից, առողջական վիճակից, սովորելու նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքից, հետևաբար նրանց զարգացումը տարբեր տեմպերով է ընթանում:

Բոլոր երեխաների նկատմամբ անհրաժեշտ է դրսևորել հարգանք և նրանց վերաբերվել՝ որպես ունակ անհատների, որոնք կարող են հասկանալ իրենց շրջապատող աշխարհը, ընտրություն կատարել և արտահայտել իրենց սեփական կարծիքը:

Մեծահասակներն ընդհանուր առմամբ մեծ դեր և ազդեցություն ունեն երեխաների աճի և զարգացման վրա: Դաստիարակները և ընտանիքը պետք է տարբեր խաղերի միջոցով խթանեն երեխայի համակողմանի զարգացումը: Պետք է նկատի ունենալ, որ երեխայի զարգացումը տեղի է ունենում հաջորդական փուլերով և կախված է նրա ունեցած փորձառություններից, ընտանեկան մշակույթից, միջավայրից:

Ն/Դ միջին տարիքի երեխաները.

1. Ցատկում է մեկ ոտքի վրա առնվազն 5 անգամ:
2. Ցատկում է գետնից 15սմ բարձրության վրայից՝ ոտքերը միասին:
3. Կանգնում է մեկ ոտքի վրա առնվազն 10 վայրկյան:
4. Կարող է հաղթահարել 50-60սմ բարձրության արգելքը:
5. Քայլում է ոտնաթաթերը դնելով կրունկ-թաթ հաջորդականությամբ:
6. Խաղում է ակտիվ, շարժուն խաղեր, ցատկում է փոսերի և իր մարմնի չափսերին համապատասխան այլ արգելքների վրայով, թռչկոտելով առաջ է շարժվում:
7. ինքնուրույն բարձրանում և իջնում է աստիճաններով:

8. Գնդակը հարվածում է գետնին, այնուհետև բռնում երկու ձեռքով:
9. Երեխան ցուցաբերում է ձեռքի և մատների շարժումների կառավարման հմտություններ (կառուցողական առարկաներով կառուցում է 10 և ավելի կտորներից բաղկացած շինություններ՝ աշտարակ, կամուրջ):
10. Աշխատում է մանր առարկաներով (միջին կամ փոքր չափսի ուլունքներով հավաքում է վզնոց):
11. Երեխան ցուցաբերում է նկարչական և գրի պարզագույն հմտություններ (արտանկարում է տառեր, թվեր, երկրաչափական պատկերներ, մարմնի մասեր):

Նախքան խաղն ընտրելը՝ պետք է ճշտությամբ որոշել մանկավարժական այն խնդիրները, որոնք պետք է լուծվեն խաղի միջոցով, հաշվի առնել խաղացողների տարիքային առանձնահատկությունները և պարապմունքի կազմակերպման ձևերը՝ ստեղծելով խաղը հաջող անցկացնելու անհրաժեշտ պայմաններ:

Առավել նպատակահարմար են այն խաղերը, որոնք հնարավորություն են ստեղծում միաժամանակ ակտիվ գործունեության մեջ դնելու խմբի բոլոր երեխաներին, բացառությամբ՝ վատառողջ երեխաների, որոնց հետ պետք է առանձին աշխատանք տարվի:

Երեխաների ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը չափավորելու համար, մեկ պարապմունքի ժամանակ մի քանի խաղ անցկացնելիս՝ պետք է սկսել հեշտ խաղից՝ անցնելով ավելի դժվար ու բարդ խաղի:

## **1.2 Շարժախաղերի դերը նախադպրոցական միջին տարիքի սաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում**

Երեխաների շարժումների ձևավորման և կատարելագործման գործում իրենց հատուկ տեղն ունեն շարժախաղերը, որոնք իրավամբ համարվում են երեխայի շարժուն գործունեության հիմնական ձևը և դաստիարակության կարևոր միջոցներից

մեկը: Շարժախաղերի օգնությամբ շատ ավելի հեշտ են զարգանում երեխաների շարժումները, շարժողական ունակություններն ու կարողությունները: Շարժախաղը խաղային գործունեության այնպիսի ձև է, որտեղ ցայտուն կերպով արտահայտվում է շարժման դերը: Նրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից՝ քայլք, վազք, ցատք, նետում, մազլցում և այլն, որոնք ակտիվ աշխատանքի մեջ են ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը, բարենպաստ ազդեցություն գործում օրգան-համակարգերի ֆունկցիաների զարգացման վրա, բարելավվում է սիրտանոթային, շնչառական համակարգերի աշխատանքը, արագանում նյութափոխանակությունը, զարգանում բոլոր մկանները, ամրանում ջլերը, հողակապերը, բարձրանում օրգանիզմի տոնուսը: Մաքուր օդում կազմակերպվող շարժախաղերը նպաստում են նաև օրգանիզմի կոփմանը:

Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղերը երեխաների բնական ուղեկիցներն են, դրական հույզերի, ուրախության և շարժումների ակունքը: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը, կարգավորում և հավասարեցնում գրգռման և արգելակման գործընթացները: Շարժախաղերին բնորոշ է երեխայի՝ շարժումների ինքնուրույն կատարումը, նոր շարժումների ստեղծումը: Ելնելով խաղի իրադրությունից՝ նա կարող է հերթագայել կատարվող գործողությունը և հանգիստը, սովորել կարգավորել ուշադրությունը և մկանային գործունեությունը: Այս բոլորը ներգործում են երեխայի դիտունակության զարգացմանը, փոփոխվող պայմաններում կողմնորոշմանը, կռահունակությանը, ելք գտնելու արագ որոշում ընդունելու կարողությանը: Ինչպես նաև խթանում է դրությունից դուրս գալու համար՝ դժվարություններ հաղթահարելու, խաղում պահանջվող խնդիրները կատարելու, նպատակին հասնելու և այլնի կարողությունն ու հմտությունը: Շարժախաղում երեխաները գործում են բոլորը միասին, կազմակերպված, պահպանում բոլորի համար պարտադիր կանոնները: Այդ ամենը դաստիարակում է երեխայի վարքը՝ կարգապահություն, ինքնատիրապետում, ուշիմություն: Խաղերում նա պետք է ջանա զսպել իրեն, օգնել ընկերոջը, հաղթահարել որոշ դժվարություններ, փոխել շարժման

բնույթը՝ պայմանների համապատասխան: Շարժախաղերը հնարավորություն են տալիս երեխաներին մտնել այս կամ այն դերի մեջ, կատարել նմանողական շարժումներ, որոնք բխում են տվյալ խաղի պոթենցի: Այդպիսի շարժախաղերում երեխաները ձեռք են բերում շարժողական փորձ, զարգանում է նրանց շարժողական հնարավորությունների ոլորտը, ստիպում նրանց լինել ակտիվ, գործունյա, նախաձեռնող: Խաղի ընթացքում երեխաները կատարում են մտքերի փոխանակություն, արտասանում կարճ ոտանավորներ, երգում:

Շարժախաղ համարվում է այն խաղը, որն ունի կանոններ և, որի ընթացքում դաստիարակության մյուս խնդիրների հետ միասին, իրականացվում են երեխայի շարժումների զարգացման խնդիրները: Տարբերում ենք շարժուն խաղերի հետևյալ տեսակները.

1. Ազգային շարժախաղեր՝ «Ծուղրուղու», «Զիլինա», «Խնոցի-հարոցի», «Ալիս պալիս», «Աղջիկ փախցնոցի», «Թզուկներ և հսկաներ», «Գործնագործ» և այլն:

2. Մարզական խաղեր՝ «Օղակների միջով», «Վերցրու գնդակը», «Բասկետբոլ», «Գնդակը պարկում», «Ծափով վազել», «Նստարանների վրայով» և այլն:

3. Ձեռնախաղեր՝ «Ափ ու պտղունց», «Ափ ու բունցք», «Քարկտիկ», «Կոտոշ-կոտոշ», «Ծափոցիկ», «Թռավ-թռավ», «Մատ ճանաչել», «Մատնամիջի կամ միջնամատի»:

Խաղային գործունեությունն ինչպիսի ձև էլ ունենա, միշտ ուրախություն է պատճառում երեխային, իր անակնկալներով բարերար ներգործություն է ունենում երեխայի հոգեկանի վրա և նպաստում դաստիարակչական շատ խնդիրների իրականացմանը:

Ցանկացած խաղ՝ ստեղծագործական, դիդակտիկ, երաժշտական, շարժախաղ հանդիսանում են յուրահատուկ միջոց՝ երեխային շրջապատող միջավայրին ծանոթացնելու համար: Շարժախաղերի բովանդակությունն իր մեջ պարունակում են



մի շարք ուսուցողական /ճանաչողական/ նյութեր, որոնք ընդլայնում են երեխայի մտահորիզոնը, ճշտում պատկերացումները և հարստացնում գիտելիքները:

Շարժախաղերի յուրահատկությունը համարվում է խաղացողների շարժողական բնույթը, որն ուղղված է բացահայտելու նրանց առջև դրված նպատակը և պայմանավորված է որոշակի հաստատված և հստակ կանոններով:

Կանոններով շարժախաղը երեխայի գիտակցված, ակտիվ գործունեությունն է, որը բնութագրվում է խաղի բոլոր մասնակիցների համար պարտադիր պայմաններին համապատասխան հանձնարարությունների հստակ և ժամանակին կատարմամբ: Այդպիսի խաղերը հիմնականում կազմակերպվում են դաստիարակի կողմից և անվանվում են կոլեկտիվ շարժախաղեր կանոններով: Կոլեկտիվ շարժախաղերը տարբերվում են իրենց բովանդակությամբ, դրանցից մի մասն ունի այուժե:

Ավագ և միջին նախադպրոցական տարիքի երեխաներին շատ ավելի հաճելի են այուժեն ունեցող խաղերը, որոնք իրենց բովանդակության բազմազանությամբ հրապուրում են նրանց, օգնում լավ հասկանալու կատարվող գործողությունները, նպաստում փորձի ընդլայնմանը:

Շարժախաղերի այուժեն սովորաբար կարճ է, էպիզոդների, անակնկալների, դիպվածների քանակը՝ սահմանափակ: Այդ խաղերի թեման կազմում է մարդկանց կյանքի դրվագներ, բնության երևույթներ, կենդանիներ և այլն:

Ըստ ականավոր մանկավարժ, բժիշկ, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության հիմնադիր Պ.Ֆ.Լեսգաֆտի բնորոշման շարժախաղը համարվում է վարժություն, որի շնորհիվ երեխան պատրաստվում է կյանքին[1:6]:

Շարժախաղը երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում համարվում է անփոխարինելի միջոց՝ շրջակա աշխարհի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման, մտածողության, արժեքավոր, բարոյականային որակների, ճարպկության զարգացման համար:

Կարևոր նշանակություն ունեն շարժախաղերը երեխայի մտավոր դաստիարակության գործընթացում. երեխաները սովորում են գործել որոշակի կանոններին համապատասխան, տիրապետել տարածական հասկացությունների,

գիտակցաբար գործել փոփոխվող խաղային իրավիճակներում: Խաղի գործընթացում ակտիվանում է հիշողությունը, պատկերացումը, զարգանում է մտածողությունը, երևակայությունը: Երեխաները յուրացնում են խաղի իմաստը, հիշում են խաղի կանոնները, սովորում են գործել առաջադրված դերին համապատասխան, ստեղծագործաբար իրականացնել առկա շարժողական հմտությունները, սովորում են վերլուծել սեփական և ընկերների գործողությունները: Շարժախաղերը հաճախ զուգակցվում են երաշտությամբ, բանաստեղծություններով և շուտասելուկներով և այլն: Նման խաղերը հարստացնում են բառապաշարը, զարգացնում են երեխաների խոսքը:

Շարժախաղերը կարևոր նշանակություն ունեն նաև բարոյական դաստիարակության գործընթացում: Երեխաները սովորում են գործել կոլեկտիվի մեջ, ենթարկվել ընդհանուր պահանջներին: Խաղի կանոնները երեխաները ընդունում են որպես օրենք, որի գիտակցված պահպանումը ձևավորում է կամք, զարգացնում է ինքնատիրապետում, զսպվածություն: Խաղի ընթացքում ձևավորվում են ազնվություն, կարգապահություն, ճշտապահություն: Շարժախաղերը նպաստում են անկեղծության և ընկերասիրության դրսևորմանը:

Շարժախաղերի միջոցով կատարելագործվում է աշխարհի գեղագիտական ընկալումը: Երեխաները բացահայտում են շարժումների գեղեցկությունը, սահունությունը, դրանց կարևորության գիտակցմանը և այլն:

Շարժախաղերի անցկացման մեթոդիկան իր մեջ ընդգրկում է տարբեր մանկավարժական հնարների համալիր կիրառում՝ ուղղված երեխայի անձի ձևավորմանը: Այս գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մանկավարժի մասնագիտական պատրաստությունը՝ մանկավարժական դիտողականությունն ու կանխատեսումը: Խթանելով երեխայի մեջ սեր խաղի նկատմամբ՝ ընդգրկելով նրան խաղային գործունեության մեջ՝ մանկավարժը նկատում և բացահայտում է երեխաների զարգացման և վարքի կարևոր գործոնները: Այս առումով անհրաժեշտ է որոշել երեխաների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների իրական

փոփոխությունները և կարևոր է օգնել երեխային ամրապնդել դրական որակները և հետզհետե հաղթահարել բացասականները:

Մանկավարժական դիտողականությունը, սերը երեխաների հանդեպ թույլ են տալիս դաստիարակին ստեղծագործաբար ընտրել երեխաների գործունեության վերահսկման մեթոդները, շտկել երեխայի վարքը, ստեղծել ուրախ, բարենպաստ մթնոլորտ:

Շարժախաղերի ընտրությունն ու պլանավորումը մեծապես կախված է յուրաքանչյուր խմբում նախատեսվող ծրագրային նյութից, կազմակերպվող աշխատանքի պայմաններից, սովորողների մտավոր և ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման մակարդակից, տարվա եղանակից, ծրագրային նյութի առանձնահատկությունից, անցկացման վայրից, սովորողների հետաքրքրություններից, զարգացման առանձնահատկություններից և այլն:

Ֆիզիքահանգիչը մեծ ուշադրություն է դարձնում խաղի անցկացման համար անհրաժեշտ մարզական պարագաների նախապատրաստմանը: Վերջիններս նա կարող է ընտրել երեխաների հետ միասին կամ նրանց ներկայությամբ:

Կարևոր է ճիշտ կազմակերպել խաղը՝ կախված խաղի բովանդակությունից, հանձնարարությունների կատարման հերթականությունից: Այն կարող է կազմակերպվել միառժամանակ բոլոր երեխաների հետ կամ առանձին փոքր խմբի հետ: Նոր խաղի հետ ծանոթացումը անց է կացվում հստակ, հակիրճ, պատկերավոր և հուզականորեն: Սյուժետային շարժախաղի բացատրությունը տրվում է խաղի կերպարների մասին պատկերացումների ձևավորման նախապատրաստական աշխատանքից հետո: Խաղի բացատրության ընթացքում երեխաներին առաջադրվում է խաղի նպատակը, խաղի կանոնները, ընթացքը և այլն: Ոչ սյուժետային խաղի բացատրության ընթացքում, դաստիարակը բացատրում է խաղային գործողությունների հաջորդականությունը, խաղի կանոնները և ազդանշանը:

Մրցակցային տարրերով խաղերի բացատրության ժամանակ, մանկավարժը բացատրում է խաղի կանոնները, խաղային հնարները, մրցույթի պայմանները: Խմբավորելով երեխաներին՝ մանկավարժը հաշվի է առնում երեխաների ֆիզիկական

և անհատական առանձնահատկությունները: Մրցակցային էլեմենտներով խաղերն առավել հետաքրքիր են դառնում, եթե երեխաները հազնում են համապատասխան համազգեստ, ընտրվում են խմբերի ավագներ, ժյուրի և այլն: Մրցակցային էլեմենտներով խաղերի կազմակերումը պահանջում է մանկավարժական տակտ, անաչառություն և խմբերի գործունեության գնահատման արդար մոտեցում, որոնք նպաստում են ընկերասրության և փոխօգնության դաստիարակմանը: Դաստիարակը խաղի ընթացքում հետևում է երեխաների շարժումներին, փոխհարաբերություններին, ծանրաբեռնվածությանը, երեխայի հուզական վիճակին:

Կարևոր ուշադրություն է դարձվում նաև շարժախաղերի տեսակներին, որոնք նպաստում են ոչ միային խաղի նկատմամբ երեխաների հետաքրքրության բարձրացմանը, այլ նաև մտավոր և ֆիզիկական խնդիրների բարդացմանը, երեխայի հոգեֆիզիկական որակների կատարելագործմանը: Վերահսկելով խաղը՝ մանկավարժը դաստիարակում է երեխայի բարոյականությունը, ձևավորվում է ճիշտ ինքնագնահատական, փոխհարաբերություններ միմյանց հետ, ընկերասիրություն և փոխօգնություն, սովորեցնում է երեխային հաղթահարել դժվարությունները:

Շարժախաղերը, նպաստելով ֆիզիկական որակների ձևավորմանը և կատարելագործմանը, նպաստում են նաև աշխատանքային դաստիարակությանը: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը վկայում է, որ հայկական ժողովրդական խաղերը եղել են երեխաներին աշխատանքային գործունեությանը հաղորդակից դարձնելու հիմնական միջոց:

## ԳԼՈՒԽ 2. ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԻՋԻՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ

### ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

#### 2.1 Փորձարարական հետազոտության կառուցվածքը, ընտրակազմի և ընտրված շարժախաղերի նկարագրությունը

Ուսումնասիրելով նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունների և դրանում շարժախաղերի դերի մասին գրականությունը՝ պարզ դարձավ, որ, չնայած խնդրի արդիականությանը, ն/դ միջին տարիքի սաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում շարժախաղերի դերը սակավ ուսումնասիրված է և քիչ է ուշադրություն դարձված այն փաստացի տարբերություններին և դժվարություններին, որոնց առաջ կանգնում է նախադպրոցական հաստատության ֆիզիքահանգիչը:

Սա առիթ հանդիսացավ անցկացնելու ն/դ տարիքի (մասնավորապես 4-5 տարեկան) սաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում շարժախաղերի դերի վերաբերյալ հետազոտություն և մշակել դրանց կիրառման օրինակելի ծրագիր:

*Հետազոտական աշխատանքի ընտրակազմում* ընդգրկված են «Արարատ համայնքի Արարատ գյուղի մսուր-մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ-ի միջին խմբի թվով 30 սաները, որոնցից՝

- 16-ը՝ տղա (53 %)
- 14-ը՝ աղջիկ (47 %)

Հետազոտությունը անցկացվել է «Արարատ համայնքի Արարատ գյուղի մսուր-մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ-ում:

*Ընտրված շարժախաղերի տեսակները, նկարագրությունը.*  
«Որսորդը և նապաստակները»

Հրապարակի կամ դահլիճի մի մասում գծվում են մի քանի փոքր շրջաններ: Դրանք դառնում են «նապաստակների բույնը», որոնցից 10-12 քայլ հեռավորության

վրա գտնվում է «որսորդի տնակը»: Երեխաներից մեկը կատարում է «որսորդի» դերը: Նրան տրվում է երկու փոքր չափսի /8-10 սմ/ տրամագծով գնդակներ: Մյուս երեխաները լինում են նապաստակները և կանգնում են իրենց բնում /յուրաքանչյուրում 3-4 երեխա/: «Նապաստակների» բնից միջև որսորդի տունը լինում է անառը: Երբ խաղը սկսվում է, որսորդը դուրս է գալիս իր տնից, շրջում է անտառում, տեսնելով նապաստակ չկա՝ վերադառնում է տուն, նստում է աթոռին և քնում: Դաստիարակն ասում է՝ «Որսորդը քնած է»: Նապաստակները, լսելով այդ ազդանշանը, դուրս են գալիս իրենց բներից, ցատկոտելով ցվրված խաղում, վազում «անտառում»: Հանկարծ դաստիարակը բացականչում է «Որսորդը»: Վերջինս արթնանում է, վերցնում է իր մոտ դրված երկու գնդակը և հարվածում փախչող նապաստակներին: Ում դիպչում է գնդակը, որսորդը տանում է իր մոտ /տուն/: Երկուսից երեք անգամ կրկնելուց հետո ընտրվում է նոր որսորդ: Բռնված երեխաները նորից մասնակցում են խաղին:

Խաղը կարելի է կրկնել 4-6 անգամ:

### **Խաղի կանոնները**

- Նապաստակները դուրս են գալիս բնից, երբ դաստիարակն ասում է «Որսորդը քնած է»:
- Նապաստակները կարող են փախչել, որսորդը՝ նրանց խփել, միայն «Որսորդը» ազդանշանը լսելուց հետո:
- Որսորդը գնդակով պետք է հարվածի միայն նապաստակների ոտքերին՝ առանց տանից դուրս գալու:

### **Մեթոդական ցուցումներ խաղի անցկացման վերաբերյալ:**

1. Շրջանները այնպես պետք է գծել, որ երեխաներին վազելու տարածություն մնա և յուրաքանչյուր շրջանում երեքից չորս երեխա կանգնի:
2. Դաստիարակը պետք է հետևի, որ «որսորդը» գնդակները նետի աջ և ձախ ձեռքերով:

3. Երեխաներին կարելի է տալ նապաստակների գլխարկներ՝ խաղն ավելի հետաքրքիր դարձնելով:
4. Դաստիարակը հետևում է, որպեսզի երեխաները ցատկեն գույգ ոտնաթաթերի վրա:

Խաղը զարգացնում է ազդանշանով գործելու ունակություն, ամրապնդվում են գույգ ոտքերի վրա ցատկելու, խմբով վազելու և ճիշտ նետելու կարողությունները:

## **ԽԱՂԵՐ ՍՈՂԱՆՑԵԼՈՎ ԵՎ ՄԱԳԼՑԵԼՈՎ**

### **«Թուխսը և ճուտիկները»**

Երեխաները «ճուտիկներն են», իսկ մանկավարժը՝ «թուխսը»: Մենյակի մի մասը առանձնացվում է. մի տեղ՝ որպես հավանոց, կանգնակներից ամրացվում է պարան 40-50 սմ բարձրությամբ: Այդ բնում տեղավորվում են թուխսը իր ճուտիկներով, իսկ մյուս կողմում՝ մեծ թռչունը՝ բազեն: Թուխսը անցնում է պարանի տակից և գնում կուտ գտնելու: Որոշ ժամանակ անց, նա կշկջալով կանչում է ճուտիկներին: ճուտիկները անցնում են պարանի տակից, շրջապատում են դաստիարակին և միասին շրջում: Երբ դաստիարակը ասում է՝ «բազեն», բոլոր ճուտիկները վազում են բույնը, իսկ բազեն աշխատում է նրանց բռնել: Խաղը կարելի է կրկնել 3-4 անգամ:

### **Խաղի կանոնները:**

- Թուխսի կանչով բոլոր «ճուտիկները» դուրս են գալիս բնից՝ անցնելով պարանի տակից:
- «Բազեն» ազդանշանը լսելով՝ բոլոր ճուտիկները պետք է վերադառնան տուն, իսկ բազեն պետք է աշխատի բռնել ճուտիկներին:

### **Մեթոդական ցուցումներ խաղի անցկացման վերաբերյալ:**

Պարանը գետնից պետք է բարձր լինի մոտ 40-50 սմ, որպեսզի երեխաները չորեքթաթ անցնեն տակից: Երբ պարանը կախված է ավելի բարձր 60-70 սմ, երեխաները, անցնելիս, չեն հենվում հատակին, միայն թեքում են իրանը: Երբ ճուտիկները վերադառնում են բույնը, դաստիարակը բարձրացնում է պարանը, որ երեխաները չդիպչեն դրան:

Թուխսի դերը երբեմն կարելի է հանձնարարել երեխաներին: Դաստիարակն ասում է «բազեն» բառը միայն այն ժամանակ, երբ բոլոր երեխաները անցել են պարանի տակից և մի քիչ զբոսնել:

Երեխաները վարժվում են տարբեր ուղղություններով վազելու և սողանցելու հմտություններում:

## **ԽԱՂԵՐ ՆԵՏԵԼՈՎ ԵՎ ԲՌՆԵԼՈՎ**

### **«Ո՞վ պարկը կնետի ավելի հեռու»**

Երեխաները նստում են սենյակի պատի տակ կամ հրապարակի մի կողմում նախօրոք դասավորված աթոռակների: Մի քանի երեխա դաստիարակի առաջարկով կանգնում են հատակին գծված գծի մոտ: Երեխաները ստանում են 3-4 տարբեր գույնի ավազով լցված պարկեր: Երբ դաստիարակը ասում է՝ «Նետեք պարկերը», երեխաները աշխատում են որքան հնարավոր է հեռու նետել դրանք: Դաստիարակը երեխաների ուշադրությունը ուղղում է այդ բանի վրա և ասում. «Հիշեցեք ձեր պարկերը»: Երեխաները, հրահանգ ստանալով, վազում և վերցնում են իրենց գցած պարկերը և նստում: Խաղն ավարտվում է, երբ բոլոր երեխաները գցել են բոլոր պարկերը: Խաղը կրկնվում է 3-4 անգամ: Պարկը կարելի է գցել և վերցնել միայն դաստիարակի ազդանշանից հետո

### **Մեթոդական ցուցումներ խաղի անցկացման վերաբերյալ:**

Այն երեխաները, որոնք գցել են պարկերը, վերցնում են դրանք և տալիս կողքի ընկերոջը: Պարկը պետք է գցել աջ և ձախ ձեռքերով հավասարապես: Խաղի սկզբում դաստիարակը ցույց է տալիս, թե ինչպես պետք է թափ առնել ու նետել, որպեսզի պարկը հեռու ընկնի: Այս խաղը զարգացնում է ազդանշանով գործելու կարողությունը: Երեխաները վարժվում են աջ և ձախ ձեռքերով նետելու գործողության մեջ:



## 2.2 Հետազոտության իրականացման ընթացքը և արդյունքների վերլուծությունը

«Արարատ համայնքի Արարատ գյուղի մտուր-մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ-ի միջին «Բ» խմբի երեխաների բժշկական փաստաթղթերի ուսումնասիրությունն ավարտելուն պես՝ սկսեցինք փորձարարական հետազոտության բուն աշխատանքները:

Համապատասխան ժամանակահատվածում, հաշվի առնելով եղանակային պայմանները, ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների մի մասն արվել են մանկապարտեզի դահլիճում, մի մասն էլ բակային պայմաններում:

Ընտրելով մանկապարտեզի միջին խմբերից մեկը՝ որպես փորձարարական խումբ՝ գնահատեցինք սաների ֆիզիկական զարգացման ելակետային կարգավիճակը՝ մինչև մեր կողմից մշակված ծրագրային խաղ-պարապմունքների կիրառումը: Ստորև ներկայացնում են սաների ֆիզիկական զարգացման ելակետային արդյունքները ակյուսակի տեսքով (աղյուսակ 1):

### Աղյուսակ 1

Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները մինչև փորձարարական աշխատանքը

№	Հատկանիշ	Ցուցանիշ (Սաների քանակ)		
		Բարձր	Միջին	Ցածր
1.	<i>Ցատկունակություն</i>	3	22	5
2.	<i>Վազք</i>	4	23	3
3.	<i>Ճիշտ նետելու կարողություն</i>	6	24	0
4.	<i>Դաստակի ուժ</i>	4	22	4
5.	<i>Աջ ձեռքի շարժումների ճշգրտություն</i>	6	20	4
6.	<i>Ձախ ձեռքի շարժումների ճշգրտություն</i>	3	22	5
7.	<i>Սողանցելու կարողություն</i>	23	7	0
8.	<i>Ազդանշանով գործելու կարողություն</i>	15	12	3
9.	<i>Համագործակցելու կարողություն</i>	10	11	9

Ելակետային արդյունքներ ստանալուց հետո, շաբաթական երկու անգամ իրականացնելով ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ՝ շարժախաղերի ակտիվ կիրառությամբ, ներառելով մեր կողմից ընտրված շարժախաղերը, նորից իրականացվեցին կարողությունների գնահատում: Ողջ հետազոտության ժամանակահատվածում հետևել ենք մեր կողմից ընտրված և համակարգված շարժախաղերի կիրառման ընթացքին և հետազոտության ավարտին գրանցել նախադարձական միջին խմբի սաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները:

Գնահատման արդյունքները ներկայացված են աղյուսակի տեսքով (աղյուսակ 2):

## Աղյուսակ 2

Ն/Դ միջին խմբի սաների ֆիզիկական զարգացման դինամիկան շարժախաղերի կիրառման արդյունքում.

№	Հատկանիշ	Ցուցանիշ (Սաների քանակ)		
		Բարձր	Միջին	Ցածր
10.	<i>Ցատկունակություն</i>	24	6	0
11.	<i>Վազք</i>	26	3	1
12.	<i>Ճիշտ նետելու կարողություն</i>	22	8	0
13.	<i>Դաստակի ուժ</i>	24	6	0
14.	<i>Աջ ձեռքի շարժումների ճշգրտություն</i>	27	2	1
15.	<i>Ձախ ձեռքի շարժումների ճշգրտություն</i>	24	4	2
16.	<i>Սողանցելու կարողություն</i>	30	0	0
17.	<i>Ազդանշանով գործելու կարողություն</i>	27	3	0
18.	<i>Համագործակցելու կարողություն</i>	27	2	1

Միջին խմբում իրականացրած աշխատանքների մոդելը ներկայացված է պարապմունքի պլանի օրինակի տեսքով:

## 2.3 Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի պլան միջին խմբում

### ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՊԼԱՆ Միջին խումբ

#### **Պարապմունքի խնդիրները.**

1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ:
2. Ամրապնդել սողանցելու, ցատկելու կարողություններ, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել ուշադրություն և ճարպկություն:

#### **Պարապմունքի վերջնարդյունքները.**

1. Կատարի հիմնական շարժումներ,
2. Պահպանի հավասարակշռություն,
3. Խաղա շարժախաղեր:

#### **Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ.**

Գորգեր՝ երեխաների թվով կամ 2-3 երկար ուղեգորգ. 2 գնդակ, 2 կանգնակ և երկար պարան՝ ծայրերին ավազի պարկեր, 6-8 հատ մեծ խորանարդ՝ բարձրությունը՝ 15 սմ, 10-12 ավազի պարկ՝ 200գ. քաշով:

#### **Ներգրավիչ մաս.**

Շարվել մեկ շարքով իրար հետևից, քայլել անսպասելի կանգառումներով, ֆիզիքահանգչի հրահանգով վերցնել գորգերը և կազմել 3 շարք:

#### **Հիմնական մաս**

*Վարժ. 1:* Ձեռքերի առաջ և վեր բարձրացում: ԵՖ՝ նստել գորգի վրա՝ ոտքերն ուղիղ: 1 հաշվին ձեռքերն առաջ, 2-ին՝ վեր, նայել ձեռքերին, 3 հաշվին ձեռքերն իջեցնել առաջ, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 5 անգ. /:

*Վարժ. 2:* ԵՖ՝ նույնը, ձեռքերը ծոծրակին: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ /թեքելիս արտաշնչել/, 2 հաշվին իրանը ուղղել /շնչել/, ընդունել ելման դրություն/կրկն. 5 անգ. /:

*Վարժ. 3:* ԵՖ՝ կանգնել ծնկներին, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանով դառնալ աջ, աջ ձեռքով դիպչել ձախ ոտքի ներբանին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 5 անգ. /:

*Վարժ. 4:* ԵՖ՝ պառկել մեջքի վրա, ոտքերն ուղիղ, ձեռքերը՝ գլխատակին: 1 հաշվին ոտքերը ծալել ծնկներում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 5 անգ./

*Վարժ. 5:* ԵՖ՝ նույնը: 1 հաշվին աջ ոտքը ուղիղ բարձրացնել, ձեռքերով հասնել ոտնաթաթին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 4-6 անգ/:

Սողանցել 60 սմ բարձրություն ունեցող պարանի տակով: Հետևել, որ երեխաները ոտքերը և ձեռքերը սահեցնելով տանեն առաջ, գլուխը չկախեն: Ավազի պարկը գլխին քայլելով անցնել իրարից 50սմ հեռավորության վրա դրված խորանարդների վրայից: Ավազի պարկը ծնկներով բռնած՝ գույգ ոտքով (ոստյուններով) ցատկել 3մ /2-3 անգ./: Խաղալ «Որսորդը և նապաստակները» շարժախաղը /կրկն.4-5 անգ./:

### ***Եզրափակիչ մաս.***

Հանգիստ քայլք միասյունով՝ ֆիզիքահանգչի հրահանգով ձեռքերի տարբեր շարժումներ կատարելով:

### **Մեթոդական ցուցումներ.**

Անսպասելի կանգառումների ժամանակ պահել հավասարակշռությունը: Իրանը առաջ թեքելիս ծնկները չծալել: Սողասցումը կատարել ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներու: Ավազի պարկը գլխին քայլելիս իրանը և գլուխը պահել ուղիղ: Խաղի ժամանակ գնդակով հարվածել միայն ոտքերին:

Այսպիսով, աղյուսակում առկա թվերից պարզ է դառնում, որ մինչ փորձարարական աշխատանքների իրականացումը նախադպրոցական միջին տարիքի սաների մոտ առկա էին ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների դրսևորուման դժվարություններ: Աշխատանքների կատարման արդեն միջանկյալ հատվածում ակնհայտ փոփոխություններ նկատվեցին, իսկ ահա գիտափորձի ավարտին պատկեր բավական գոհացուցիչ էր և գրանցվեցին դրական արդյունքներ:

Պարապմունքի անցկացման ժամանակ ներկա են գտնվել մանկապարտեզի մեթոդիստը, իսմբի դաստիարակները, այլ դաստիարակներ: Պարապմունքի վերջում մեթոդիստը լրացրել է դիտարկման թերթիկը, որը ներկայացված է հավելվածում:

**ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԴԻՏԱՐԿՄԱՆ ԹԵՐԹԻԿ**

Ամսաթիվը **28.11.2023**

ՆՈՒՀ-ի անվանումը **«Արարատ համայնքի Արարատ գյուղի մսուր-մանկապարտեզ»**

Տարիքային խումբ **Միջին «Բ» (4-5 տարեկան)**

Ծրագրային բաղադրիչ **Ցիկլուլտուրա**

Դաստիարակի անունը, ազգանունը **Անուշ Առաքելյան**

Ներկա սաների թիվը **30**

ՉԱՓԱՆՇՆԵՐ	Այո	Մասամբ	Ոչ	Մեկնաբանություն
Պարապմունքը պլանավորված է, ձևակերպված են պարապմունքի թեման, նպատակը, քայլերը և վերջնարդյունքները:	✓			
Քայլերը բխում են սահմանված նպատակից, փոխկապակցված են:	✓			
Դաստիարակը մոտիվացիա է ստեղծում սաների մեջ և խթանում նրանց հետաքրքրությունը:	✓			
Պարապմունքի ընթացքում պահպանվում են բոլոր փուլերի սահուն հերթագայումները:	✓			
Դաստիարակն ապահովում է յուրաքանչյուր սանի ներգրավվածությունը պարապմունքի ընթացքում:	✓			
Դաստիարակը կիրառում է ձևավորող գնահատման տարբեր ձևեր և գործիքներ:	✓			
Դաստիարակն ապահովում է հետադարձ կապ յուրաքանչյուր սանի հետ:	✓			
Դաստիարակը հարգանքով է վերաբերվում բոլոր սաներին:	✓			
Դաստիարակն արձագանքում է բոլոր սաների կարիքներին:	✓			

Դաստիարակը խոսում է պարզ ու գրագետ, ունի խոսքի չափավոր տեմպ և այլն):	✓			
Դաստիարակի և սաների կողմից ապահովվում է դրական հուզական միջավայր պարապմունքի ընթացքում:	✓			
Պարապմունքի ընթացքում կիրառվում են խաղերի տարբեր տեսակներ /դիդակտիկ խաղ, խաղ-բեմականացում և այլն/:	✓			Կիրառվել է շարժախաղ
Առկա են դիդակտիկ պարագաներ, սարքավորումներ, կրթության և զարգացման առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սաների համար հարմարեցումներ՝ ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման համար:	✓			
Պարապմունքի դիդակտիկ պարագաները սաների համար հասանելի վայրում են տեղադրված, բաշխիչ նյութերը համապատասխանում են նրանց քանակին:	✓			

Եզրակացություն՝

Օրինակելի պարապմունքի պլանավորումը կատարված էր հավուր պատշաճի: Ընթացքում կատարվող բոլոր քայլերը բխում էին սահմանված նպատակից և փոխկապակցված էին միմյանց: Ֆիզիքահանգչի ուշադրության կենտրոնում էին բոլոր սաները: Ողջ ընթացքում արհեստավարժորեն ֆիզիքահանգիչը կարողանում էր մոտիվացնել սաներին և պահպանել հետաքրքրությունը գործընթացի նկատմամբ: Շարժախաղի ընտրությունը տեղին էր, քանի որ այն ևս հանգեցնում էր վերջնարդյունքների ապահավմանը:

Կազմակերպական մասն իրականացվել էր բարձր մակարդակով. սաները և ֆիզիքահանգիչը կրում էին նույն գույնի հագուստ: Պարապմունքի ողջ ընթացքում նվազակցել է երաժշտության դաստիարակը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով՝ մեր կողմից կատարված տեսական աղբյուրների վերլուծությունն ու անցկացված հետազոտությունը թույլ են տալիս կատարել հետևյալ հիմնական եզրակացությունները.

1. Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների շարժական ոլորտն ունի մի շարք առանձնահատկություններ՝ ինչպես դրանց դրսևորման, այնպես էլ զարգացման տեսանկյունից:
2. Նախադպրոցական միջին տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները հաճախ հնարավորություն չեն տալիս նրանց ճիշտ արտահայտելու իրենց կարողությունները:
3. Մեր կողմից ներկայացված և փորձարարությամբ հիմնավորված շարժախաղերը արդյունավետ են նախադպրոցական, մեր պարագայում՝ միջին խմբի սաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում:
4. Ֆիզիքահանգիչի կողմից շարժախաղերի ընտրությունն ու պլանավորումը մեծապես պետք է կախված լինեն յուրաքանչյուր խմբում նախատեսվող ծրագրային նյութից, կազմակերպվող աշխատանքի պայմաններից, երեխաների մտավոր և ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման մակարդակից, տարվա եղանակից, ծրագրային նյութի առանձնահատկությունից, անցկացման վայրից, երեխաների հետաքրքրություններից, զարգացման առանձնահատկություններից և այլն:
5. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործում էական դեր են կատարում շարժախաղերը, քանի որ դրանք նպաստում են ձեռքերի և ուսազոտու, ոտքերի մկանների զարգացմանը, ամրանում են հողակապերն ու ջլերը, բարելավվում է սրտի աշխատանքը, շնչառությունը:

## Գրականության ցանկ

1. Առաքելյան Ռ.Ա., Շարժախաղեր, Երևան 2008:
2. Մամիկոնյան Մ., «Շարժուն խաղեր» / Երևան-1974/
3. Նախադպրոցական կրթական համալիր ծրագիր /Երևան – 1999/
4. Նախադպրոցականի զարգացումը նախակրթարանում 3-5 տարեկաններ
5. Պետրոսյան Աիդա, Գոհար Բադալյան, Ռուզան Խաչատրյան, Աննա Աղամյան, Անի ժամհարյան «Ծուղրուղու» զարգացնող նյութերի ժողովածու 2-6 տարեկանների համար:
6. Запорожец А. «Развитие произвольных движений» М 1960г.
7. Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С.А.Козловой. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.