



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ **Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես նախադպրոցականի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման առաջնային միջոց**

Դաստիարակ՝ **Աննա Հարությունյան**

Մանկապարտեզ՝ **«Վայոց ձորի մարզի Եղեգնաձոր համայնքի թիվ 1» ՀՈԱԿ**

2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3

ԳԼՈՒԽ 1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴԴՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ

1.1 Նախադպրոցական տարիքի ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները.....5

1.2 Նախադպրոցական կրթության պետական կրթական չափորոշիչի վերլուծություն (ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակություն).....13

1.3 Մանկավարժական նորարարական տեխնոլոգիա հասկացության եռությունը..18

ԳԼՈՒԽ 2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ

2.1 Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաների բնութագիրը.....21

2.2 Նորարարական տեխնոլոգիա՝ ուղղված խոշոր շարժողական ունակությունների զարգացմանը.....22

2.3 Նորարարական տեխնոլոգիա՝ ուղղված մանր մոտորիկայի զարգացմանը...28

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....34

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....36

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը կայանում է նրանում, որ այն արծարծվել է տեսական մասնագիտական գրականության շրջանակներում, այնպիսի ականավոր մանկավարժների աշխատություններում, ովքեր թեմայի հրատապությունը պայմանավորել են նախադպրոցականի առողջ կենսակերպի ապահովման և առողջ, ֆիզիկապես և հոգեպես ներդաշնակ մարդու զարգացման տեսլականով: Այդ հեղինակներից են մասնավորապես Ա.Ն. Անուֆրին, Մ.Ն.Կոստրոմինա, Դ.Գ.Զրայգ, Դ.Յ.Գրանոդ, Ե.Մ.Պոկաչալովա, Գ.Ի.Սեմյոնովա, Վ.Կ.Բալսևիչ, Ն.Ա.Վինոգրադովա, Ե.Վ.Վորոբյով, Յու.Ի.Եվսեն, Ե.Ն.Մելնիկովա և այլք: Այս հեղինակները ելակետային են համարել ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման և նորարարական տեխնոլոգիաների ներդրման առանձնահատկությունները՝ որպես նախադպրոցականի նպատակամետ զարգացման դրսևորում: Սակայն վերոնշյալ հեղինակներն իրենց աշխատություններում հիմնական շեշտադրումը կատարել են նորարարական տեխնոլոգիաների տեսական-վերլուծական կողմի վրա և համեմատաբար քիչ են ներդրված հետազոտությունները՝ կապված նախադպրոցական կրթական հաստատություններում նորարարական տեխնոլոգիաների բուն գործառույթների և կիրառման եղանակների հետ:

Վերջին տարիներին տեղի ունեցած փոփոխությունները լուրջ բարեփոխումներ են պահանջում կրթական կազմակերպությունների գործունեության մեջ: Հենց նախադպրոցական տարիներին շարունակվում են երեխայի անհատականության ձևավորման, նրա կարողությունների ձևավորման կարևոր գործընթացները՝ հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, առողջ ապրելակերպի հմտությունների և դրա հիման վրա առողջության համար ամուր հիմքերի ստեղծում:

Այս խնդրի լուծման ուղիներից մեկը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում երեխաների տարիքային

առանձնահատկություններին հարմարեցված ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության բարելավման մեթոդների և նորարարական տեխնոլոգիաների նպատակաուղղված օգտագործումն է:

Չեռազոտության նպատակը` բացահայտել և տեղայնացնել նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես նախադպրոցականի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման առաջնային միջոց և հիմնավորել թեմայի արդիականությունը:

Չեռազոտության խնդիրները`

1. Ուսումնասիրել թեմայի վերաբերյալ գրականություն:
2. Բացահայտել նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից նորարարական տեխնոլոգիաների բովանդակությունը:
3. Ներկայացնել նորարարական տեխնոլոգիաներ` ուղղված խոշոր և մանր մոտորիկայի զարգացմանը:

Մեթոդներ`

Աշխատանքում օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները`

Տեսական (հեռազոտական թեմայի վերաբերյալ գրականության ուսումնասիրություն և վերլծություն)

Էմպիրիկ (աշխատանքային ծրագրերի ուսումնասիրություն և վերլուծություն)

Աշխատանքի գործնական նշանակությունը` մշակվել,թարգմանվել և տեղայնացվել են ֆիզիկական դաստիարաության նորարարական տեխնոլոգիաներ, խաղեր ուղղված մանր և խոշոր շարժողական համակարգի զարգացմանը:

ԳԼՈՒԽ 1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ

1.1 Նախադպրոցական տարիքի ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը Ժ.Ժ.Ռուսոյի <<Առողջ մարմնում առողջ հոգի>> հանրահայտ ձևակերպումն է:

Նախադպրոցական տարիքը յուրաքանչյուրի կյանքում ամենակարևոր շրջաններից մեկն է: Հենց այս տարիներին են դրվում երեխայի առողջության, մտավոր, բարոյական և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման հիմքերը, ձևավորվում է անհատականությունը: Նախադպրոցական տարիքում հատկապես կարևոր է ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական զարգացման արդյունավետ միջոց է, որի օգնությամբ լուծվում են մի շարք առողջապահական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրներ: Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությունն ակնհայտ է նախադպրոցական տարիքում, երբ երեխան մեծանում և զարգանում է մեծահասակների ակտիվ մասնակցությամբ, երբ դրվում են նրա առողջության և առողջ ապրելակերպի հիմքերը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական և սպորտային գրծունեության հիման վրա կառուցվող, հատուկ կազմակերպված և նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակը երեխայի ֆիզիկական զարգացումն է: Ֆիզիկական դաստիարակությունն գործընթացը նախադպրոցական տարիքում իրականացվում է դաստիարակության բոլոր կողմերի հետ փոխալսման ավարտված և ուղղված է երեխայի ներդաշնակ զարգացմանը:¹

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է.

- ✓ Հուզազգացմունքային և հուզակամային ոլորտի զարգացմանը
- ✓ Ինտելեկտուալ կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը
- ✓ Ստեղծագործական ունակությունների և ընդունակությունների զարգացմանը
- ✓ Գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը

- ✓ Բարոյակամային հատկությունների ու բարոյականության ձեռքբերմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության՝ սկզբունքները, նպատակը, խնդիրները, միջոցները

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, մանկավարժական սկզբունքների /մատչելիության, զննականության, գիտակցվածության և ակտիվության/ հետ մեկտեղ, կիրառվում են նաև հատուկ ֆիզիկական դաստիարակության օրինաչափություններին համապատասխան սկզբունքներ: Դրանք են.

1. Ֆիզիկական դաստիարակության կապը աշխատանքի և զինվորական ծառայության հետ
2. Դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ: Անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացումը:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական ուղղվածության սկզբունքը:
4. Հանգստի և ծանրաբեռնվածության անընդհատ և սիստեմատիկ հերթազայումը:
5. Չարգացող, մարզող ներգերծությունների աստիճանաբար աճը:
6. Պարապմունքի ցիկլիկ կառուցվածքը:
7. Ֆիզիկական դաստիարակության տարիքային համապատասխանությունը:

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

- Կառուցվում է երեխայի մարմինը
- Չարգանում են հիմնական շարժումները
- Ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ
- Ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության *նպատակը* երեխայի առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն է, շարժողական կուլտուր-հիգիենիկ

ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:²

Ֆիզիկական դաստիարակության *խնդիրները* ըստ Գ.Վ. Խուխլաևայի և Պ.Գ. Սամորուկովյի հետևյալն են՝

1. Առողջապահական խնդիրների խումբ
 - Առողջության պահպանում և ամրապնդում
 - Օրգանիզմի կոփում
 - Հիմնական շարժումների զարգացում
2. Դաստիարակչական խնդիրների խումբ
 - Բարոյա-ֆիզիկական հմտությունների ձևավորում
 - Բարոյա-կամայն հմտությունների հատկությունների ձևավորում
 - Ֆիզիկական կատարելագործման պահանջմունքի ձևավորում
 - Կուլտուր-հիգիենիկ որակների դաստիարակություն
3. Կրթական խնդիրներ խումբ
 - Սեփական օրգանիզմի և առողջության մասին պատկերացումների ձևավորում
 - Հիմնական շարժումները կիրառելու հմտությունների ձևավորում
 - Ռեժիմի, հանգստի, ֆիզիկական ակտիվության մասին պատկերացումների ձևավորում

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների առաջին խմբին են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ կազմակերպման կարևորագույն մանկավարժական պայմաններն են երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների իմացությունն ու հաշվառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների երկրորդ խումբն են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյակամային և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը:

Երրորդ խմբին են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչված են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ ապրելակերպի հիմքեր: Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեր են խաղում դաստիարակող մեծահասակների օրինակը:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում իրականացվում են հետևյալ դաստիարակչական խնդիրները,

- Ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունների պահանջ
- Հետաքրքրություն ակտիվ շարժողական գործունեության նկատմամբ
- Ինքնությունություն, նախաձեռնողականություն, ստեղծագործականություն,
- Ինքնակազմակերպում, փոխօգնություն
- Ինքնուրույն շարժուն գործունեության մեջ ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետ կիրառման կարողություն
- Կուլտուր-հիգիենիկ կարողությունների ձևավորում, ինքնասպասարկման սովորություն
- Շարժումների արտահայտչության, սահունության ձեռքբերում:³

Նախադպրոցական հիմնարկներում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման բոլոր ձևերը նպատակաուղղված են ապահովելու երեխաների առողջարարական, դաստիարակչական և կրթական խնդիրները: Վերը նշված խնդիրները հիմնականում իրականացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակակից նպատակաուղղված կազմակերպման միջոցով:⁴

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներն են՝

- Ֆիզիկական վարժություններ
- Բնական գործոններ
- Հիգիենիկ գործոններ

Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման ձևեր

1. Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ
2. Ֆիզկուլտ-առողջարարական աշխատանքներ օրվա ընթացքում
 - Առավոտյան մարմնամարզություն,
 - Ֆիզկուլտ րոպե (դադար), ըստ անհրաժեշտության՝ պարապմունքների ընթացքում 1-3 րոպե,
 - Բացօթյա ֆիզիկական վարժություններ և շարժախաղեր,
 - Չբոսանքներ և արշավներ
3. Ինքնուրույն շարժողական գործունեություն, որը կապված է երեխաների անհատական հնարավորություններից և նրանց պահանջներից: Անցկացվում է դաստիարակի հսկողությամբ:
4. Ակտիվ հանգիստ՝ ֆիզկուլտուրայի ժամանցներ, ֆիզկուլտուրայի տոներ, առողջության օր:⁵

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդները

Մեթոդը հնարների համակարգ է ուղղված ուսուցման գործընթացը առավել արդյունավետ դարձնելուն, կախված ուսուցանվող նյութի բովանդակությունից, կոնկրետ դիդակտիկական խնդիրներից, միջոցներից և պայմաններից: Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների հիմքը կազմում է ծանրաբեռնվածության կարգավորումն ու վերջինիս ներդաշնակ, մտածված համադրումը հանգստի հետ:

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կիրառվում են հետևյալ մեթոդները.

- 1.Տեղեկատվական ընկալման մեթոդ
- 2.Վերարտադրողական մեթոդ
- 3.Պրոբլեմային ուսուցման մեթոդ
- 4.Ստեղծագործականության ձևավորման մեթոդ:

Տեղեկատվական-ընկալման մեթոդը բնութագրվում է մանկավարժի և երեխայի գործունեության փախկապակցվածությամբ և փոխկախվածությամբ: Այս համատեղ

գործընթացում մեթոդը հնարավորություն է ընձեռում կիրառել ուսուցման տարբեր եղանակներ. Դաստիարակին՝ հստակ, կոնկերտ, պատկերավոր հաղորդելու գիտելիքներ, իսկ երեխային՝ գիտակցաբար հիշել և յուրացնել այն:

Շարժողական գործողությունների ամբողջական յուրացումն ապահովում է վերարտադրողական մեթոդը /այսինքն գործունեության եղանակների վերարտադրում/: Կիրառելով այս մեթոդը, դաստիարակը ընտրում է ֆիզիկական վարժությունների համակարգ վերարտադրելով երեխաներին ծանոթ շարժումները, որոնք ձևավորվել են տեղեկտվական-ընկալման մեթոդի կիրառման արդյունքում: Վերարտադրողական մեթոդը բարձրացնում է գիտելիքների և հնարների յուրացումը, հնարավորություն է տալիս կիրառելու դրանք տարբեր իրավիճակներում:

Պրոբլեմային ուսուցման մեթոդը դիտարկվում է, որպես ուսուցման ամբողջական համակարգի բաղկացուցիչ մաս: Ուսուցման գործընթացը, որում բացակայում է պրոբլեմային ուսուցման մեթոդը, չի կարելի համարել լիարժեք: Ուսուցման համակարգը, որը կառուցված է երեխայի կողմից պատրաստի գիտելիքների ընկալմամբ, չի կարող սովորեցնել նրան ինքնուրույն մտածել: Այս մեթոդի առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ երեխային առաջադրվում է խնդիր, որն ինքը պետք է ինքնուրույն լուծի: Փնտրելով այս կամ այն շարժողական խնդրի լուծումը, երեխան ինքնուրույն ձեռք է բերում որոշակի գիտելիքներ, իսկ այն գիտելիքները, որոնք ձեռք են բերվել ինքնուրույնաբար, առավել գիտակցաբար են յուրացվում և ավելի ամուր են ամրապնդվում հիշողության մեջ: Համապատասխան խնդրի առաջադրումը և երեխայի կողմից վերջինիս լուծումը, նպաստում է ինչպես շարժումի գիտակցված յուրացմանը, այնպես էլ զարգացնում է մտավոր կարողությունները, սովորեցնում է ինքնուրույն մտածել:

Ստեղծագործական գաղափարների իրացմանը նպաստում է ստեղծագործական հանձնարարությունների մեթոդը: Ուսուցման մեթոդների և հնարների մտածված, նպատակաուղղված կիրառումը մանկավարժի կողմից նպաստում է երեխայի ստեղծագործականության զարգացմանը: Նախադպրոցական տարիների ընթացում երեխան ձեռք է բերում ստեղծագործական գաղափարների իրականացման կարողություն, հորինում է շարժումների համադրություն: Ավագ նախադպրոցական

տարիքում երեխան հորինում է շարժախաղի տարբերակներ, սովորում է դրանք կազմակերպել, հորինում է իր նոր խաղերը:

Շարժումների ուսուցման բոլոր մեթոդները փոխկապակցված են: Դրանցից յուրաքանչյուրը բաղկացած է մանկավարժական հնարների համակարգից, որոնք միավորվում են ուսուցանվող խնդրի լուծման համար:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայում կիրառվում են ընդհանուր դիդակտիկական հնարները՝

1. Խոսքային մեթոդ- որի մեջ մտնում են վարժությունների բացատրությունը, ցուցումները, կարգադրությունները, հրահանգները, պատմելը, զրույցը:
2. Դիտողական մեթոդ- դրանք կոչվում են նաև իմիտացիա /սմանեցնող/ շարժում, որի մեջ մտնում են լսողական, տեսողական, ցուցադրում, կողմնորոշում, դիտողական պարագաների օգտագործումը:
3. Գործնական մեթոդ- որի մեջ մտնում են կոնկրետ առաջադրանքներ՝ խաղային հնարների օգտագործմամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը մանկապարտեզում՝

- ✓ Ֆիզկուլտուրայի պարապմունք
- ✓ Առավոտյան նախավարժանք
- ✓ Ֆիզկուլտ րոպե
- ✓ Ֆիզկուլտ դադար
- ✓ Ֆիզկուլտ տոնակատարություն
- ✓ Առողջության օր
- ✓ Չբոսանք
- ✓ Էքսկուրսիա...

1.2 Նախադպրոցական կրթության պետական կրթական չափորոշի վերլուծություն (ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակություն)

Նախադպրոցական պետական կրթական չափորոշիչը հաստատվել է 2021թ.-ի մայիսի 13-ին: Նոր չափորոշիչում ներառված է ինը կարողունակություն՝ լեզվական և հաղորդակցական կարողունակություն, ճանաչողական և մոտիվացիոն կարողունակություն, ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակություն, ժողովրդավարական և քաղաքացիական կարողունակություն, թվային և մեդիա կարողունակություն, մշակութային կարողունակություն, մաթեմատիկական և տեխնիկական կարողունակություն, տնտեսական կարողունակություն և ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակություն՝ երեխան պատկերացում ունի ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության, առողջ մենդի, 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:

Վաղ մանկության տարիքի առաջին խմբի (մինչև 1 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն են՝ երեխան ինքնուրույն կամ մեծի օգնությամբ կարողանում է սողալ, սողալով մագլցել ոչ բարձր առարկաների վրա և իջնել, կքանստել ու կանգնել, կարողանում է նստել առանց հենվելու և բռնվելու որևէ առարկայից, կարողանում է

կանգնած դրույթունից թեքվել և ուղղվել առանց ոտքերը շարժելու, սկսում է ինքնուրույն քայլել, ոչ բարձր առարկայի վրայից անցնել դեպի մյուսը, կարողանում է ձեռքերով հենարանից բռնած բարձրանալ և իջնել աստիճանի և բլրակի վրայից, կարողանում է քայլել մեծի ցույց տված ուղղությամբ, քայլել գլորած առարկայի հետևից, կարողանում է ակտիվ գործողություններ կատարել առարկաներով որոշակի արդյունքի համար՝ մեկ առարկան դասավորել մյուսի մեջ, բացել և փակել արկղի կափարիչը, օղակն անցկացնել ձողի վրա և հանել, նետել առարկաներ, կատարում է պարային պարզ շարժումներ ուրախ, առույգ և հանգիստ նվազակցությամբ, դրական է արձագանքում մերսմանը, կոփման միջոցառումներին, վերցնում է մեծի ձեռքից կամ գլխավերևում կախված խաղալիքը, կատարում տարբեր շարժումներ:

Վաղ մանկության տարիքի երկրորդ խումբ (1-ից մինչև 2 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն են՝ երեխան ինքնուրույն կամ մեծի օգնությամբ կարողանում է քայլել առաջադրված ուղղությամբ, բարձրանալ աստիճաններով և իջնել, սողանցել, կարողանում է անցնել հատակին դրված ոչ բարձր առարկայի վրայով, կարողանում է քայլել ոչ բարձր, թեք տեղադրված տախտակի վրայով, կարողանում է գնդակը գլորել որոշակի ուղղությամբ և քայլել գնդակի հետևից, կարողանում է կատարել մեծի կողմից ցուցադրված ընդհանուր զարգացնող պարզ վարժություններ, կարողանում է խաղալ շարժախաղեր պարզ շարժողական գործողություններով, կատարում է պարային պարզ շարժումներ նվազակցությամբ, դրական է արձագանքում կոփման միջոցառումներին, շարժողական գործողությունների ժամանակ դրսևորում է ինքնուրույնություն:

Կրտսեր առաջին խումբ (2-ից մինչև 3 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն են՝ երեխան ինքնուրույն կամ մեծի օգնությամբ կարողանում է կատարել պարզ մարմնամարզական, աթլետիկական վարժություններ՝ փոփոխելով շարժման ուղղությունը, ելման դիրքը, կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող և հավասարակշռության պարզ վարժություններ, կարողանում է խաղալ՝ կիրառելով քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, սողանցումներ, տարածության մեջ կողմնորոշվելով շարժախաղեր՝ դրսևորելով անհրաժեշտ շարժողական

ընդունակություններ, կարողանում է նստել, կանգնել, քայլել ջրի մեջ, մեծի ուղղորդմամբ պահպանում է մաքրության և օրվա ռեժիմի հիմնական պահանջները, ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր ձևերում դրսևորում է ինքնուրույնություն, կարգապահություն, ընկերասիրություն:

Կրտսեր երկրորդ խումբ (3-ից մինչև 4 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն են՝ երեխան կարողանում է կատարել և զուգակցել հիմնական շարժողական գործողությունները, կարողանում է խաղալ շարժախաղեր (վազքով, ցատկերով, նետումներով, սողանցումով, մագլցումով) առանց առարկայի և առարկաներով, կարողանում է վարել եռանիվ հեծանիվ, ինքնագնաց, սահել սահնակով, ջրում կատարում է լողի տարրերով պարզ վարժություններ, կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, կարողանում է կատարել ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, հարթաթաթոնության կանխարգելման վարժություններ, կատարում է պարզ զուգակցումներով պարային շարժումներ, պահպանում է հիգիենայի հիմնական պահանջները, ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր ձևերում դրսևորում է ակտիվություն, համագործակցություն, կարգապահություն, գիտի շարժախաղերի և մարզաձևերի անվանումներ:

Միջին խումբ (4-ից մինչև 5 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն են՝ երեխան կարողանում է ճիշտ կատարել և զուգակցել հիմնական շարժողական գործողությունները, խաղում է շարժախաղեր՝ հիմնական շարժողական գործողություններով, մասնակցում է մարզախաղերի տարրերով փոխանցումավազքերին՝ դրսևորելով անհրաժեշտ շարժողական ակտիվություն, տիրապետում է սպորտային վարժություններին՝ սահում է սահնակով և դահուկներով, վարում է ինքնագնաց, եռանիվ և երկանիվ հեծանիվ, ջրում կատարում է ոտքերի և ձեռքերի շարժումներ, խաղում է ջրային խաղեր, կատարում է կեցվածքի շեղման, հարթաթաթոնությունը կանխարգելող վարժություններ, կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, վերին ու ստորին վերջույթների, ուսագոտու, իրանի և որովայնի համար, կատարում է պարզ պարային շարժումներ և դրանց զուգակցումներ,

ինքնուրույն կատարում է տարբեր բնույթի ֆիզիկական վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր ձևերում դրսևորում է կարգապահություն, ակտիվություն, ընկերասիրություն, համագործակցություն, բարեկիրթ վարքագիծ և հարգանք, գիտի ամառային և ձմեռային մարզաձևեր, ճանաչում է հայ անվանի մագիկներին:

Ավագ խումբ (5-ից մինչև 6 տարեկան) շարժողական ոլորտում նախադպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման և կրթական վերջնարդյունքներն 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, տարբեր պայմաններում կատարում է սպորտային վարժություններ՝ սահում է սահնակով և դահուկներով, վարում է ինքնագնաց, երկանիվ հեծանիվ, դրսևորելով անհրաժեշտ շարժողական կարողություններ և հմտություններ, խաղում է ջրային խաղեր, ազատ ոճով լողում է 5-10 մ, կատարում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթությունը կանխարգելող վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով, կատարում է պարային շարժումներ՝ դրսևորելով ռիթմի զգացողություն և ռիթմալյաաստիկ շարժողական կարողություն, օրվա ռեժիմի ընթացքում կատարում է նմանողական շարժումներ և ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ինքնուրույն կամ մեծի օգնությամբ կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, ֆիզկուլտ-դադար, տնային հանձնարարություններ, ինքնուրույն կատարում է առարկաներով ֆիզիկական վարժություններ (գնդակ, ցատկապարան, օղ, մարմնամարզական փայտ), 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:⁶

1.3 Մանկավարժական նորարարական տեխնոլոգիա հասկացության Էությունը

Տեխնոլոգիան հունարեն բառ է, որ նշանակում է գիտություն, արվեստի, վարպետության մասին: Մանկավարժական տեխնոլոգիան դասավանդողի գործողությունների հաջորդական համակարգն է, որի նպատակը մանկավարժական այս կամ այն խնդրի լուծումն է կամ էլ որպես նախօրոք պլանավորված, համակարգված և հաջորդական գործընթացի վերարտադրություն և իրականացում: 20-րդ դարի 60-ական թվականներին են վերագրվում տեխնոլոգիական ուսուցման մասսայականությունը: Սա կապում են սկզբում ամերիկյան, ապա նաև եվրոպական դպրոցների բարեփոխումների հետ: Արտասահմանում ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաների առավել նշանավոր դեմքերը և հեղինակներն են՝ Ջ. Զերոլը, Բ. Բլումը, Դ. Բրուները, Յ. Յեյսը, Վ. Կոսկարելլին և այլք: Ռուս իրականության մեջ տեխնիկական մոտեցումների հեղինակ են՝ Պ.Յ. Գալպերինը, Ն.Ֆ. Տալիգինան, Յու.Կ. Բաբանսկին, Պ.Ս. Էրդինը, Վ.Պ. Բասպալկոն, Մ.Բ. Կլարինը և այլք:

Ժամանակակից դիդակտիկայում ներկայացված են տարաբնույթ տեխնոլոգիաներ, քանի որ յուրաքանչյուր հեղինակ և դասավանդող մանկավարժական գործընթացի մեջ ներմուծում է ինչ-որ նոր և անհատական գիծ: Սակայն բազմաթիվ նմանություններից և ընդհանուր հատկանիշներից ելնելով՝ դասակարգվում են տեխնոլոգիաների հետևյալ տեսակները՝

1. Ըստ կիրառման մակարդակի. Ընդհանուր մանկավարժական, մասնավոր մեթոդոլոգիական (առարկայական) և լոկալ կամ տեղայնացված (մոդուլային):

2. Ըստ փիլիսոփայական հիմնավորման. Գիտական և կրոնական, մարդասիրական և բռնապետական.
3. Ըստ փորձի յուրացման գիտական հայեցակարգի. գուգերդական-ռեֆլեկտորային, զարգացնող
4. Ըստ անհատական կառուցվածքի կողմնորոշման, տեղեկատվական, գործառնական. փորձարարական.
5. Ըստ ուսուցման ավանդական համակարգի արդիականացման բնույթի:

Մանկավարժական տեխնոլոգիաները *դասակարգվում* են նաև ըստ գերակշռող հատկանիշ ունեցող նպատակների և գերխնդիրների, ըստ ուսուցման կազմակերպման գործադրվող ձևի, ըստ գերակշռող մեթոդների, որոնք առավել շատ են գործածվում, և ըստ այլ հիմնավորումների: Սակայն ժամանակակից դիդակտիկայում առկա է մանկավարժական տեխնոլոգիաների վերլուծության ընդհանուր պլան: Յուրաքանչյուր տեխնոլոգիայի կրառման դեպքում հեղինակը պիտի նկատի ունենա՝

- ✓ Դրա գործադրման մակարդակը
- ✓ Փիլիսոփայական հիմնավորումը
- ✓ Գիտելիքների յուրացման առաջատար հայեցակարգը
- ✓ Կրթության բովանդակության առանձնահատուկ բնույթը:⁷

Նորարական տեխնոլոգիաները երեխաների մեջ մանկապարտեզի կրթության և դաստիարակության նոր մեթոդների ստեղծումն ու ներդրումն է: Հիմնական նպատակը կրթական բոլոր գործընթացների արդիականացումն է: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում մանկավարժական թիմերը մշակում են նախադպրոցական տարիքի երեխաների ինտելեկտուալ զարգացման և դաստիարակության նորագույն մեթոդներ և մոդելներ: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում նորարական տեխնոլոգիաները մանկավարժի աշխատանքում ողողված են սկզբունքորեն նոր բաղադրիչների ստեղծմանը և ներդրմանը, որոնք օգնում են որակապես փոխել ուսումնական գործընթացի արդյունքները:

Նորարարական տեխնոլոգիաները դառնում են ուսումնական գործընթացի ուղեցույց և կարևոր մաս: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում ժամանակակից կրթական պրակտիկայի հիմքում ընկած է նորարարական մանկավարժական գործունեության կիրառումը: Ուսումնական աշխատանքերի կազմակերպման ոչ ստանդարտ մեթոդները շատ ավելի արդյունավետ են պարապմունքներ անցկացնելու համար: Նորարարական տեխնոլոգիաների հիմնական նպատակն է ստանալ ավելի լավ արդյունքներ և բարձրացնել ուսումնական և կրթական գործընթացերի արդյունավետությունը:

ԳԼՈՒԽ 2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ

2.1 Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաների բնութագիրը

Նորարարական տեխնոլոգիաներն այնքան ամուր են հաստատվել կրթության տեսության և պրակտիկայի մեջ, որ ժամանակակից նախադպրոցական հաստատության աշխատանքն այլևս անհնար է պատկերացնել առանց որոշակի նորարարական մանկավարժական տեխնոլոգիաների կիրառման: Որպես նորամուծություն, ամենից հաճախ դիտարկվում է ավանդական կրթության համակարգ ներմուծված ցանկացած նորարարություն: Հատուկ ուշադրության են արժանի նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում նորամուծությունները, որոնք բազմաթիվ դրական կողմերով, մասնավորապես կրթական գործընթացում ուսուցչի ստեղծագործական դերի բարձրացումով: Այսպիսով, վերջին տարիների նորարարական զարգացումների զգալի մասը հիմնված է նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական և մտավոր կրթության ինտեգրման գաղափարի վրա: Ավանդական կրթության պրակտիկայում այս ուղղությունն իրականացվել է ֆիզիկական գործունեության տարբեր ձևերով՝ պարապմունքների ընթացքում երեխաների մտավոր կատարողականությունը պահպանելու համար (ֆիզկուլտուրայի թույլներ, ֆիզկուլտ- դադարներ): Ներկայումս երեխաների մոտ առաջինը որ կարելի է նկատել, նրանց ֆիզիկական վատ զարգացումն է: Ուստի շատ երեխաներ ֆիզիկական զարգացման համար հատուկ տեխնոլոգիաների կարիք ունեն, որոնք պետք է հաշվի առնեն սոմատիկ, ֆիզիկական և ինտելեկտուալ խնդիրների ողջ շրջանակը: Այս

տեխնոլոգիաները պետք է առաջին հերթին նպաստեն ոչ միայն հոգեմետորական, այլև խոսքի, հուզական և ընդամուր մտավոր զարգացման շտկմանը: Այս խնդրի լուծման ուղիներից մեկը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հայտնի ֆիզկուլտուրայի և առողջապահական մեթոդների և նորարական տեխնոլոգիաների նպատակային օգտագործումն է՝ հարմարեցված երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին:⁸

2.2 Նորարարական տեխնոլոգիա՝ ուղղված խոշոր շարժողական ունակությունների զարգացմանը

Վերջին տարիներին նկատվում է ֆիզիկական և մտավոր զարգացման հաշմանդամություն ունեցող երեխաների թվի աճի միտում: Առողջ երեխայի ծննդյան, նրա դաստիարակության ու կրթության խնդիրը դուրս է եկել բժշկականից և վերածվել սոցիալական խնդրի: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջության խնդիրը ներկայումս շատ արդիական է: Հասկանալի է, որ առողջությունը հիմնական պայմաններից մեկն է, որը որոշում է երեխայի լիարժեք ֆիզիկական և մտավոր զարգացման հնարավորությունը, սակայն երեխաների առողջական վիճակն այսօր չի համապատասխանում մեր հասարակության ո՛չ կարիքներին, ո՛չ ներուժին: Կրթության արդիականացման ձեռքբերումներից են նախադպրոցական կրթության փոփոխականության ընդլայնումը, երեխաների կրթության և դաստիարակության նոր ծրագրերի մշակումը և ինքնատիպ մեթոդները: Նախադպրոցական տարիքում հատկապես կարևոր է ուշադրություն դարձնել երեխայի ֆիզիկական դաստիարակությանը: Վերջերս նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունները սկսել են ավելի ու ավելի շատ օգտագործել երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության ոչ ավանդական միջոցներ՝ ռիթմիկ վարժություններ, մարմնամարզություն, խաղային ձգումներ, պարեր և այլն: Ամենատարածվածը ռիթմիկ մարմնամարզությունն է, որի ակունքները ծագել են հին ժամանակներում Հին Հունաստանում և Հին Հնդկաստանում: Նույնիսկ այն ժամանակ գնահատվում էին դրա երկու բաղադրիչները՝ մարմնամարզություն և ռիթմիկ պար: Ներկայումս կան բազմաթիվ ռիթմիկալաստիկ ուղղություններ, և դրանցից մեկը ամենահասանելին, ամենաարդյունավետը՝ պարային ռիթմիկ մարմնամարզությունն է: Երեխաների ֆիզիկական վերականգնման ոլորտում

Նորարական տեխնոլոգիաներից է Ժ.Է. Ֆիրիլևայի «Սա-Ֆի-Դանսե» պարային և խաղային մարմնամարզությունը: Ծրագրի հիմնական նպատակն է նպաստել նախադպրոցական տարիքի երեխայի անձի համակողմանի զարգացման պարային և խաղային մարմնամարզության միջոցով: Այս ծրագրի համաձայն մարզվելը ստեղծում է անհրաժեշտ շարժիչ ռեժիմ, դրական հոգեբանական վերաբերմունք, գիտելիքների լավ մակարդակ: Այս ամենը նպաստում է երեխայի առողջությանը, նրա ֆիզիկական ու մտավոր զարգացմանը:

«Սա-Ֆի-Դանսե»-ն նախադպրոցական տարիքի երեխաների պարային և խաղային մարմնամարզության առողջարար և զարգացնող ծրագիր է: Այն ուղղված է նախադպրոցական տարիքի երեխաների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը: Այս ծրագրի բովանդակությունը փոխկապակցված է նախադպրոցական հաստատությունում ֆիզիկական և երաժշտական դաստիարակության ծրագրերի հետ: «Սա-Ֆի-Դանսե»-ն ներկայացնում է տարբեր բաժիններ, սակայն հիմնականներն են պարային-ռիթմիկ մարմնամարզությունը, վարժությունների ոչ ավանդական տեսակները և ստեղծագործական մարմնամարզությունը: Ծրագրի բոլոր բաժինները միավորված են պարապմունքների անցկացման խաղային մեթոդով: Այն տալիս է գործընթացին գրավիչ ձև, հեշտացնում է վարժությունները հիշելու և յուրացնելու գործընթացը, մեծացնում է պարապմունքների հուզական ֆոնը և նպաստում է երեխայի մտածողության, երևակայության և ստեղծագործական կարողությունների զարգացմանը: Ծրագրի նպատակն է պարային և խաղային մարմնամարզության միջոցով նպաստել երեխայի անձի համակողմանի զարգացմանը: Ելնելով ծրագրի նպատակից նախատեսվում է լուծել նախադպրոցականի հետևյալ հիմնական խնդիրները.

1. Առողջության խթանում

- Օգնել զարգացնել կմախքա-մկանային համակարգը
- Ձևավորել ճիշտ կեցվածք
- Նպաստել հարթաթաթոնության կանխարգելմանը

- Նպաստել շնչառական համակարգի, սրտանոթային և նյարդային համակարգերի զարգացմանն ու ֆունկցիանալ բարելավմանը:

2. Նախադպրոցական տարիքի հոգեմետորական կարողությունների բարելավում.

- Չարգացնել մկանային համակարգը, ճկունություն, տոկունություն, արագություն և համակարգման կարողություններ:
- Նպաստել ռիթմի զգացողության, հիշողության, ուշադրության, երաժշտության հետ շարժումները համակարգելու ունակության զարգացմանը:
- Ձևավորել պարային շարժումների արտահայտչականության, պլաստիկության հմտություններ
- Չարգացնել ձեռքի հմտություններ և նուրբ շարժողական հմտություններ

3. Ստեղծագործական կարողությունների զարգացում

- Չարգացնել մտածողությունը, երևակայությունը, հնարամտությունը և ճանաչողական հետաքրքրությունները
- Ձևավորել երաժշտության մեջ շարժումների ինքնուրույն արտահայտման հմտություններ
- Չարգացնել հուզական արտահայտման, շարժումների ազատ ստեղծագործական հմտություններ
- Չարգացնել առաջնորդություն, նախաձեռնողականություն, ընկերասիրության զգացում, փոխօգնություն և աշխատասիրություն:⁹

«Սա-Ֆի-Դանսե»-խաղային և պարային մարմնամարզության օրինակ՝ դաստիարակը միացնում է երաժշտությունը և երեխաների հետ սկսում են երգել և կատարել երգին համապատասխան շարժումները.

Շրջանակ կազմենք միասին խաղանք, շրջանակ կազմենք միասին պարենք/ձեռքերը բարձրացնում են գլխավերևում գնդակի տեսք տալով պտտվում են/

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/ պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/

Աջ ձեռք ներս դիր, աջ ձեռք դուրս հանիր, աջ ձեռք ներս դիր և արագ շարժիր/ձեռքը բերում են առաջ, հետ տանում և թափահարում/

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/ պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/

Ձախ ձեռք ներս դիր, ձախ ձեռք դուրս հանիր, ձախ ձեռք ներս դիր և արագ շարժիր/ձեռքը բերում են առաջ, հետ տանում և թափահարում/

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/ պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/

Աջ ոտք ներս դիր, աջ ոտք դուրս հանիր, աջ ոտք ներս դիր և արագ շարժիր/ոտքը բերում են առաջ, հետ տանում և թափահարում/

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/ պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/

Ձախ ոտք ներս դիր, ձախ ոտք դուրս հանիր, ձախ ոտք ներս դիր և արագ շարժիր/ոտքը բերում են առաջ, հետ տանում և թափահարում/

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/ պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/:

Գլուխդ ներս դիր, գլուխդ դուրս հանիր, գլուխդ ներս դիր և արագ շարժիր

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/:

Մարմինդ ներս դիր մարմինդ դուրս հանիր, մարմինդ ներս դիր և արագ շարժիր

Գլոր գլոր դառնալով եկեք մենք պարենք բարձր-բարձր ցատկենք/պտտվում են, ցատկում են և ծափահարում/:

Խոշոր շարժողական ունակությունների զարգացման հաջորդ տեխնոլոգիան *մանկական յոզան* է: Երեխաների ներդաշնակ զարգացումը ներառում է մարմնի, հոգու և ոգու զարգացումը:

Մարմնի զարգացում- ֆիզիկական զարգացում, ուժեղ դիմացկուն մարմին, գերազանց առողջություն և հետևաբար, Էներգիայի տարբեր հոսքեր ընկալելու ունակություն:

Հոգու զարգացում- զգայական և զգացմունքային փորձ է, արվեստների սիրապետում, արվեստի ընկալում (հաղորդակցություն գեղեցիկի հետ):

Ոգու զարգացում- աշխարհի և սեփական անձի ճանաչումն է;

Այս երեք բաղադրիչներն էլ իրականում սերտորեն փոխկապակցված են և լրացնում են միմյանց: Այս ոլորտներից միայն մեկում՝ առանց մյուսների զարգացման,

հնարավոր է միայն մինչև որոշակի մակարդակ: Յետևաբար, եթե այնուամենայնիվ որոշել ենք օգնել (մասնավորապես օգնել, այս դեպքում անհնար է ստիպել) երեխային ներդաշնակ զարգանալ, ապա խորհուրդ է տրվում կրթության հենց սկզբից ուշադրություն դարձնել այն փաստին, որ չկա ավելորդ զարգացում: ¹⁰

Յոգան լիարժեք մարմնամարզություն է, որը ներդաշնակորեն զարգացնում է մարմնի բոլոր մկանները և հիանալի միջոց է ողնաշարի կորուստի դեմ պայքարելու համար:

Մարդու առողջությունը այն թեման է, որը բավականին արդիական է բոլոր ժամանակների ու ժողովուրդների համար: Առողջության նկատմամբ հարգալից վերաբերմունքի կրթությունը պետք է սկսվի մանկուց: Մասնագետ-բժիշկների գնահատմամբ՝ մարդու բոլոր հիվանդությունների 75%-ը դրսևորվում է մանկության տարիներին: Գիտական և տեխնոլոգիական առաջընթացը հանգեցրել է նրան, որ մարդիկ գնալով ավելի քիչ են հասկանում, թե ինչ է ֆիզիկական աշխատանքը: Երեխայի և՛ հոգեպես, և՛ ֆիզիկապես առողջ լինելու սովորությունը պետք է սկսել մանկուց, որպեսզի հետագայում նրա մեջ ձևավորվի առողջ մարդու դրական կերպար: Երեխաները հակված են շուտ հոգնելուն, դժվարությամբ են քնում և հաճախ նյարդայնանում են: Գնալով հայտնաբերվում են կեցվածքի խանգարումներ, սկոլիոզ, հարթաթաթաթություն և աղետամոքսային տրակտի հետ կապված խնդիրներ: Դա պայմանավորված է ժամանակակից կյանքի ոճով, վատ էկոլոգիայով և սոցիալական խնդիրներով: Երեխաների մոտ կեցվածքի և ոտնաթաթի ձևավորման սխալ ընթացքի խնդիրը կա նաև մանկապարտեզում: Ուստի մշակել են «Մանկական յոգա», որը հիմնված է հաթիա յոգայի տարրերի վրա:

Ծրագիրը ունի ֆիզիկական կուլտուրա և առողջապահական ուղղվածություն, քանի որ այն բացառում է մրցումները, ինչը նշանակում է որ չի լինի վնասվածքներ և սթրես: Վարժությունները չեն պահանջում սրտի աշխատանքի ավելացում և ֆիզիկական սթրես, շարժումները կատարվում են դանդաղ, սրտի աշխատանքը ծանրաբեռնված չէ: Ուստի մանկական յոգայով կարող են զբաղվել նաև թուլացած երեխաները, օրինակ՝ հիվանդությունից ապաքինվողները: Մեծ ուշադրություն է դարձվում ողնաշարի և հոդերի վրա (կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում): Բացի այդ, շնչառական վարժությունները թույլ են տալիս աստիճանաբար մեծացնել

թոքերի ծավալը, իսկ հանգստանալու ունակությունը (Շավասանայի կեցվածքը) թույլ է տալիս վերահսկողություն հաստատել զգացմունքների վրա: Այսօր յոգան հայտնի է ամբողջ աշխարհում իր բացառիկ դրական ազդեցությամբ մեծահասակների և երեխաների առողջության և հուզական վիճակի վրա:

Յոգայի կանոնավոր դասընթացները թույլ են տալիս.

- Ամրացնելով ողնաշարի մկանային համակարգը, ինչպես նաև ձեռքերի և ոտքերի մկանները, ճիշտ կեցվածքը և նորմալացնել արյան շրջանառությունը ամբողջ մարմնում.
- Բարելավել և պահպանել ճկունությունը;
- Ճիշտ ձևավորել ոտքերը և ուղղել հարթաթաթոթյան մեղմ ձևեր
- Բարձրացնել անձեռնմխելիությունը
- Չարգացնել շարժումների համակարգումը և հավասարակշռության զգացումը;
- Մշակել կենտրոնանալու ունակություն;
- Կրճատել հիպերակտիվության և հիպոակտիվության դրսևորումների հաճախականությունը:

Յոգայի մի քանի հետաքրքիր վարժություն որոնք կարող են կատարելա նախադարձական տարիքի երեխաները

Գլխով ներքև շան դիրք (адмо мукха шванасана)

Ծառի դիրք (врикшасана)

Լեռնային դիրք (тадасана)

Փոքր երեխայի դիրք (баласана)

Թիթեռի դիրք (бадха конасана)

Աղեղնավոր դիրք (дханурасана):

2.3Նորարարական տեխնոլոգիա՝ ուղղված մանր մոտորիկայի զարգացմանը

Մանր մոտորկան մարդու կորդիկացված գործողությունների ամբողջությունն է՝ ուղղված ձեռքերի բազուկների, ձեռքերի և ոտքերի մատերի մանր, ճշգրիտ գործողությունների կատարումանը: Մանր մոտորիկան զարգացնող վարժությունները նպաստում են՝ նյարդային, մկանային և ոսկրային համակարգի զարգացմանը:

20-րդ դարի սկզբին Եվրոպայում հայտնվեց այսպես կոչված «ռիթմիկ կրթություն» համակարգը որի հիմնադիրը շվեյցարացի հայտնի ուսուցիչ և երաժիշտ Էմիլ Ժակ-Դալկրոզն էր ով մշակել էր «Ռիթմիկ մարմնամարզության մեթոդը»: Նրան հետաքրքրում էր երաժշտության արտահայտումը շարժման միջոցով, այսինքն՝ մարդու մարմինը դարձավ երաժշտական ստեղծագործության ռիթմը, տեմպը, դինամիկան և գեղարվեստական դաստիարակությունն փոխանցող գործիք: Ռուսաստանում Դալկրոզի գաղափարները վերցրել և զարգացրել են Վ.Ա. Գրիները և Ն.Գ. Ալեքսանդրովան, Վ.Ա. Գիլյարովսկին, Յու. Ա. Ֆլորենսկայան, Ն.Ա. Վլասովան և այլ տաղանդավոր ուսուցիչներ և հոգեթերապևտներ: ¹¹

Լոգոռիթմիկան թերապևտիկ վարժությունների համալիր է, որն իր մեջ ներառում է նեյրոմարմնամարզության տարրեր: Պարապմունքների ընթացքում երեխաները կատարում են տարբեր վարժություններ՝ օգտագործելով շարժումներ, բառեր, երաժշտություն: Լոգոռիթմիկայի նպատակն ու խնդիրներն են՝ օգնել երեխաներին հաղթահարել խոսքի խանգարումները, սովորեցնել նրանց հիմնական պարային շարժումները և զարգացնել երաժշտական լսողությունը: Լոգոռիթմիկայի միջոցով ամրապնդվում է հենաշարժողական համակարգը, զարգանում են՝ շնչառությունը, շարժողական և զգայական ֆունկցիաները, հավասարակշռությունը, ճիշտ կեցվածքը, քայլվածքը, շարժումների կոորդինացիան: Որքան բարձր է երեխայի շարժողական ակտիվությունը, այնքան ավելի լավ է զարգանում նրա խոսքը: Մյուս կողմից, շարժումների ձևավորումը տեղի է ունենում խոսքի մասնակցությամբ: Մեթոդի յուրահատկությունը կայանում է նրանում, որ խոսքի նյութը ներառված է շարժողական առաջադրանքների մեջ, որի որակը նախատեսված է լոգոպետական ռիթմերով աշխատելու համար, երաժշտությունը ոչ միայն ուղեկցում է շարժումը, այլև դրա առաջնորդող սկզբունքն է: Լոգոռիթմիկ վարժությունների ազդեցության տակ երեխաները ենթարկվում են սրտանոթային, շնչառական, շարժողական, զգայական, խոսքային-շարժողական և այլ համակարգերի դրական վերակազմավորման, ինչպես նաև անհատի հուզական և կամային որակների զարգացմանը:

Լոգոռիթմիկայի երեք գլխավոր բաղադրիչներն են՝ խոսք, երաժշտություն և շարժում: Այլ կերպ ասած լոգոռիթմիկան դա խաղ և վարժություն է, որտեղ երեխան

ընդօրինակում է մեծահասակի շարժումները, ընտրված հատուկ երաժշտության ներքո: Այն նպաստում է երեխայի խոսքի, շարժունակության, մոտորիկայի, հիշողության, ռիթմի զգացողության, երաժշտական լսողության և հիշողության զարգացմանը:

Լոգոռիթմիկան իր մեջ ներառում է՝

- Տարբեր տեսակի ուրքերով վարժություններ՝ թոփչք, կքանխստ...
- Շնչառական և արտիկուլացիոն վարժություններ
- Խոսքի շտկման աշխատանքներ
- Երգեցողություն
- Հաշվելու վարժություններ
- Մատների գիմնաստիկա
- Մոտորիկայի զարգացման վարժություններ
- Միմիկայի զարգացման վարժություններ:¹²

Լոգոռիթմիկայի բոլոր տեսակի խաղային վարժությունները բաժանվում են երկու խմբի.

- Այս խմբերից մեկն ուղղված է ոչ խոսքային գործընթացների զարգացմանը, այսինքն՝ մեծ և փոքր շարժողական հմտություններին, շարժումների համակարգմանը, տարածության մեջ կողմնորոշմանը, մկանային տոնուսի բարձրացմանը, ինչպես նաև այլ մտավոր գործընթացներին, ինչպիսիք են ուշադրությունը, հիշողությունը.
- Մյուս խումբն ուղակի խոսքի վարժություններ են, որոնք զարգացնում են ճիշտ շնչառությունը, ձայնը, դեմքի արտահայտությունները կառավարելու կարողությունը, պասիվ և ակտիվ խոսքը, ինչպես նաև ձայնի ճիշտ արտասանությունը, տեպը և խոսքի ինտոնացիան:

Լոգոռիթմիկ վարժությունների արդյունքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝ հնչյունաբանական ընկալման զարգացում, բառապաշարի ընդլայնում, լսողական ուշադրության և հիշողության զարգացում, ընդհանուր և նուրբ շարժողական հմտությունների կատարելագործում, հստակ համակարգված շարժումների զարգացում: Լոգոռիթմիկ վարժությունների օրինակներ՝

Կը՛ռ կը՛ռ, կըռկըռան.

Կռռկկները հա՛ թռան.

Կռռկկների թևի տակ

Եկավ գարուն մեր դռան:

Սկզբում երեխաները արտասանում են դանդաղ տեմպով, հետո աստիճանաբար արագացնում են արտասանության տեմպը՝ զուգորդելով ծափերի եւ ոտքերի դոփյունների հետ:

Հաջորդ վարժություն կարելի է կատարել ավագ խմբում քանի որ երեխաները գրաճանաչության պարապմունքից արդեն իսկ ծանոթ են ձայնավոր հնչյուններին: Երեխաները դաստիարակի հետ միասին ասում են ձայնավոր հնչյունները և կատարում վաժությունը՝

Աաա՛-ձեռքերը տարածում ենք կողք

Օօօ՛- ձեռքերը բարձրացնում են վերև

Ուուու՛- ձեռքերը մոտեցնում են ոտնաթաթերին

Իիի՛- ձեռքերը բարձրացնում են վերև

Էէէ- ձեռքերը մոտեցնում են փորին

Ըըը՛-ձեռքերը տանում են առաջ:

Դոփ-դոփ դոփդոփիկ ունեմ երկու պինդ տոտիկ (դոփում են ոտքերով)

Տես քայլում եմ այ այսպես որ շուտ գամ ու հասնեմ քեզ, (մեկ երկու քայլ առաջ ապա հետ են քայլում)

Ծափ-ծափ ծափծափիկ, ունեմ երկու պինդ թաթիկ (ծափ են տալիս)

Տես պարում եմ այ, այսպես որ դու պարես ինչպես ես (երկու ձեռքով գեղեցիկ պարում են):

Լոգոռիթմիկ հաջորդ վարժությունը կարելի է որպես ֆիզկուլ-դադար օգտագործել: Երաժշտության ներքո՝ սկզբում դանդաղ ապա արագ, կրկնում են դաստիարակի հետ միասին և՛ բառերը, և՛ շարժումները:

Գլուխ, ուս, ծունկ, մատիկներ

Աչք և քիթ, բերան ականջներ: /2/

Նորարարական հաջորդ տեխնոլոգիան է *Սու-Ջոկ թերապիան*: Սու-Ջոկ մեթոդը ասեղնաբուժության գերժամանակակից ուղղություն է, որը միավորում է արևելյան բժշկության հնագույն գիտելիքները և եվրոպական բժշկության վերջին ձեռքբերումները: Կորեերեն «Սու» նշանակում է ձեռք, «Ջոկ» նշանակում է ոտք:

Ուսուցչի աշխատանքում Սու-Ջոկ գնդակով վարժությունների կիրառման նպատակն է ազդել կենսաբանական ակտիվ կետերի վրա, խթանել ուղեղի կեղևի խոսքի գոտիները: Սու-Ջոկ մեթոդի ստեղծողը հարավկորեացի պրոֆեսոր Պակ Ջե Վուն է: Նրա մեթոդի հիմքում ընկած է ձեռքերի և ոտքերի համապատասխանության կամ նմանության համակարգն, ամբողջ օրգանիզմը որպես մի ամբողջություն: Հեղինակի խոսքով, ձեռքերն ու ոտքերը «հեռակառավարման սարքեր» են մարդու առողջության համար: Կենսաբանական ակտիվ կետերը գտնվում են խիստ հերթականությամբ ձեռքերի և ոտքերի վրա՝ համապատասխանելով մարմնի բոլոր օրգաններին և մասերին: Ըստ այդմ՝ ազդելով այս կետերի վրա՝ հնարավոր է ազդել մարդու որոշակի օրգանների վրա, կարգավորել ներքին օրգանների աշխատանքը: Այսպիսով, Սու-Ջոկ թերապիայի միջոցով հնարավոր է բուժել մարմնի ցանկացած հատված, ցանկացած օրգան: Սու-Ջոկ թերապիան կարող է և պետք է օգտագործվի երեխաների հետ աշխատելիս՝ մատների խաղերի, խճանկարների, սովերների, մոդելավորման և նկարչության հետ մեկտեղ: Սու-Ջոկ-ի միջոցով վարժությունները հարստացնում են երեխայի գիտելիքները սեփական մարմնի մասին, զարգացնում են շոշափելի զգայունությունը, մատների նուրբ շարժիչ հմտությունները:

Սու-Ջոկի հետ աշխատանքի ձևերը շատ բազմազան են.

Մերսում հատուկ գնդակով: Մերսում առանձգական օղակով: Ձեռքերի և մատների ձեռքով մերսում: Ձեռքերի մատների և եղունգների թիթեղներով շատ օգտակար և արդյունավետ մերսում, գնդակի շրջանաձև շարժումներ ավերի միջև, գլորում գնդակը մատների ծայրերից մինչև ավի հիմքը, մատների ծայրերով պտտել գնդակը, սեղմելով գնդակը ավերի միջև, սեղմել և ձեռքից ձեռք անցնել, նետելով գնդակը, որին հաջորդում է ավերի միջև սեղմումը: Գնդակը գլորելով ավերի միջև՝ երեխաները մերսում են ձեռքերի մկանները: Առանձգական օղակով մերսումն օգնում է խթանել ներքին օրգանների աշխատանքը: Եկեք ավելի սերտ նայենք, թե ինչպես աշխատել գնդակի հետ. Յուրաքանչյուր վարժություն ուղեկցվում է փոքրիկ ոտանավորում, մանկական որևէ ստեղծագործությամբ: Այս աշխատանքը կարելի է կատարել նախքան պարապմունքը սկսելը կամ կարելի է օգտագործել որպես ֆիզկուլտ-դադար 1-2 րոպե տևողությամբ:¹³

Սու - Ջոկ մերսում գնդակներով: / երեխաները կրկնում են բառերը և կատարում գործողություններ գնդակի հետ տեքստին համապատասխան /

Ես գնդակներ եմ գլորում գնդիկով,

Ես նրան ետ ու առաջ եմ գլորում:

Ես դրանով շոյելու եմ ափս:

Կարծես մի փշուր եմ գլորում

Եվ ես մի փոքր սեղմելու եմ այն,

Ինչպես կատուն սեղմում է իր թաթը

Ես յուրաքանչյուր մատով սեղմելու եմ գնդակը

Ապա ես կսկսեմ մյուս ձեռքով:

Մերսենք մատները առանձգական օղակով: / Երեխաները հերթով մերսման մատանիներ են դնում յուրաքանչյուր մատի վրա՝ ասմունքելով բանաստեղծություն մատների մարմնամարզություն/

Մեկ երկու երեք չորս հինգ, / *մատները մեկ առ մեկ /*

Մատիկները դուրս եկան զբոսանքի,

Այս մատը ամենաուժեղն է և ամենահաստը:

Այս մատը ցույց տալու համար է:

Այս մատը ամենաերկարն է և կանգնած է մեջտեղում:

Այս մատը մատնեմատն է, նա ամենից ամաչկոտն է:

Իսկ փոքրիկ մատը, չնայած փոքր է, բայց շատ ճարպիկ և համարձակ է:

ԵՉՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այսպիսով՝ ավարտելով ուսումնասիրությունը «Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես նախադպրոցականի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման առաջնային միջոց»>> թեմայով՝ մենք կարող ենք անել հետևյալ եզրակացությունները.

- Երեխաների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը ժամանակակից հասարակության գլխավոր ռազմավարական խնդիրներից է: Ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը նպատակաուղղված է հասնել երեխայի հետաքրքրության և արժեքային վերաբերմունքի ձևավորման նպատակներին ֆիզիկական կուլտուրայի, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման, երեխաների առողջության պահպանման և առողջության մշակույթի հիմքի ձևավորմանը: Այս խնդիրը պետք է լուծել վաղ տարիքից: Հայտնի է որ նախադպրոցական տարիքը որոշիչ է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: Հենց այս տարիքում է որ կարող է ձևավորվել երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպի գիտելիքներն ու հմտությունները, համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի անհրաժեշտությունը: Նորարարական տեխնոլոգիաները կօգնեն խնդիրը հեշտ լուծել:
- Նորարարությունը նոր գաղափարների իրագործման արդյունք է՝ դրանց հետագա գործնական կիրառման նպատակով՝ հասարակության ցանկացած կարիքների և պահանջների բավարարման համար: Ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում նորարարությունները դառնում են բնական երևույթ, ինչպես մարդկային գործունեության շատ այլ ոլորտներում: Նորարարություններն ինքնուրույն չեն առաջանում, դրանք մանկավարժական առաջավոր փորձի կիրառման, գիտական հետազոտությունների արդյունք են: Նորարարության ամենակարևոր աղբյուրները հետազոտություններն են և այս ոլորտում աշխատող գիտնականների աշխատանքը: Գիտամանկավարժական փորձի, ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառի գիտելիքների, մարզագույքի և տեխնիկայի կատարելագործման հետ միասին ի հայտ են գալիս սպորտի և մարզումային և կրթական գործընթացների վերափոխման նոր գաղափարներ:

- Նորարական տեխնոլոգիաները շատ ամուր են հաստատված ժամանակակից կրթության համակարգում, ներառյալ նախադպրոցական կրթության համակարգը: Մենք այլևս չենք պատկերացնում ուսումնական գործընթացի իրականացումն առանց նորամուծությունների, նորույթներին և ժամանակակից մեթոդների: Նման տեխնոլոգիաները առկայությունը թույլ է տալիս ոչ միայն կրթական գործընթացը կազմակերպել ավելի բարձր մակարդակով, այլև առաջացնել աշակերտների հետաքրքրությունները, ինչպես նաև բարձրացնել յուրաքանչյուր ուսուցչի հմտությունների մակարդակը: Մեր ուսումնասիրությունների արդյունքում դուրս բերված տեխնոլոգիաները, ուղղված մանր և խոշոր մոտորիկայի զարգացմանը, իրականում շատ բազմազան են. անհրաժեշտ է դրանք ընտրել, մշակել և տեղայնացնել:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ռիմա Առաքելյան: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում Երևան 2008-Էջ 3
2. 3-6 տարեկան երեխաների կրթական ծառայությունների կազմակերպումն այլընտրանքային մոդելներով Երևան 2008 էջ 103
3. Андрей Бокатов, Сергей Сергеев Детская Йога 2013 с 163
4. В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. Методика физического воспитания, 2011- с 11
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии- Народное образование,1998—с 256
6. Степаненкова Э.Я, Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.-М. 2008., ст. 72-96.
7. М. Ю. Картушина Логоритмические занятия в детском саду Изд-во «Сфера» 2004
8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». 2000 год ст 38
9. <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=152575> 09.01.2022
10. <https://www.resobr.ru/> 15.02.2022
11. <https://nsportal.ru/> 17.02.2022
12. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/> 05.03.2022