



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական
զարգացման գործում

Դաստիարակ՝ Արմինե Քոչարյան

Մանկապարտեզ՝ «Եղեգնաձորի թիվ 2 մսուր-մանկապարտեզ»

ՀՈԱԿ

2023թ.

Բովանդակություն

Ներածություն -----3

Գլուխ 1

Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում

- 1.1 Շարժողական ընդունակությունների մշակումը նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում-----5
- 1.2 Շարժախաղերի բնութագիրը-----9
- 1.3 Շարժախաղերի բովանդակությունը----- 11
- 1.4 Շարժախաղերի անցկացման մեթոդիկան-----13
- 1.5 Շարժախաղի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում-----14

Գլուխ 2

Հետազոտական մաս

- 2.1 ֆիզկուլտուրայի պարապմունք-----17
- 2.2 ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի դիտարկում-----19
- Եզրակացություն-----20
- Գրականության ցանկ-----21

Ներածություն

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

Մ. Գորկի

Խաղը մարդկային գործունեության ամենահետաքրքիր, հին և կարևոր ճևերից մեկն է, որը ծագում է մանկության շրջանում և ուղեկցում մարդուն ողջ կյանքի ընթացքում: Նախադպրոցական տարիքի երեխայի կյանքում բոլոր տեսակի խաղերից ամենամեծ տեղը զբաղեցնում է շարժախաղը, որ բացատրվում է շարժման վերլուծիչի ակտիվ գործունեությամբ:

Շարժախաղերի միջոցով երեխան ճանաչում է իր մարմինը, բացահայտում իր շարժողական կարողությունները, կատարելագործում համագործակցելու կարողություններ, դաստիարակվում բարոյական որակներով:

Խաղային գործունեության բացառիկ մանկավարժական նշանակությունը նախադպրոցահասակ երեխաների կյանքում կարևորել են անցյալի ականավոր մանկավարժներ՝ Յ. Ա. Կոմենսկին, Ժ. Ժ. Ռուսոն, Ֆ. Ֆրյոբելը, Կ. Դ. Ուշինսկին, ինչպես նաև խոշորագույն հայ մանկավարժներ և գրողներ՝ Խ. Աբովյանը, Դ. Աղայանը, Զ. Թումանյանը, Ա. Բաբայանը և այլոք: Այն երեխաները, որոնք չեն խաղում, ըստ Ա. Բահաթյանի, նման են պարզապես «ծերացած մանուկների»: Մեծն Զ. Թումանյանը գտնում էր, որ խաղը երեխայի «բնական, օրգանական պահանջն է, նրա լրջությունը, նրա եղությունը»:

Վաղ տարիքում երեխայի խաղային գործունեության զարգացումը սերտ կապված է նրա ընդհանուր զարգացման հետ: Մանկապարտեզում երեխաների շարժումների զարգացման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները բխում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներից: Աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումն ու պահպանումը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակությամբ:

Հետազոտական աշխատանքի **նպատակն է** ուսումնասիրել, բացահայտել շարժախաղերի կարևոր դերն ու նշանակությունը սաների ձևավորման, զարգացման գործում:

Աշխատանքի **խնդիրներն են** ներկայացնել շաժողական ընդունակությունների մշակումը
նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում, շարժախաղերի դերը երեխայի
ֆիզիկական զարգացման գործում և շարժախաղերի տեսակները:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, ենթագլուխներից
եզրակացությունից և գրականության ցանկից:

Աշխատանքը կազմում է համակարգչային շարվածքի 22 էջ

Գլուխ 1

Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում

1.1 Շարժողական ընդունակությունների մշակումը նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում

Նախադպրոցահասակ երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Երեխայի ֆիզիկական զարգացումն իրենից ներկայացնում է բնականոն կենսաբանական գործընթաց , որի ընթացքում.

- Կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը,
- Կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը,
- Չարգանում է հիմնական շարժումները,
- ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ,
- ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
- դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

Ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունը առավել կարևորվում է նախադպրոցական տարիքում:

Մարդկային հասարակության զարգացման յուրաքանչյուր ժամանակաշրջանում միշտ էլ կարևորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դերը և նշանակությունը երեխաների հետագա կյանքին նախապատրաստելու համար: Սակայն վերջին ժամանակներում խիստ անհանգստացնող է այն հանգամանքը, որ երեխաների զգալի մասն ունի կեցվածքի շեղումներ, հիվանդանդությունների նկատմամբ շատ խոցելի են:

Կախված իրենց բնածին հատկություններից, ունեցած փորձից, ունակություններից, առողջական վիճակից, սովորելու նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքից երեխաների զարգացումը տարբեր տեմպերով է ընթանում: Մեծահասակներն ընդհանուր առմամբ մեծ դեր և ազդեցություն ունեն երեխաների աճի և զարգացման վրա:

Շարժողական ընդունակությունները շարժումները կատարելու կարողություններն են, որոնք զարգանում են ֆիզիոլոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը: Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ:

Շարժողական ընդունակություններն են արագաշարժությունը, ուժը, դիմացկունություն, շարժումների ճկունություն, ճարպկությունը և այլն:

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ /որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն/, առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ: Սաների մոտարագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է պարապմունքի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ուսույունները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ և այլն:

Դիմացկունությունը համարվում է որևէ գործունեություն ուն հանդես եկող հոգևածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ /բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը: Նախադարոցական տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքը, վազքով հերթագայվող քայլքը, ցատկապարանով ուսույունները, փոխանցումավազքերը, շարժական խաղերը և այլն:

Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է , այսինքն, հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վաժությունները և

շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը:Ճկունությունը պայամանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյադային համակարգով:Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների ճկունությունը հետ աճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց:Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունքթաթային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայամանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը:Յետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար լավագույն տարիքը նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական հասակնէ: Այս տարիքում ճկունությունը զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հոդերի համար` 5-20 անգամ, ոտքերի համար` 10-15 անգամ:Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

-ձեռքերի /թևերի/ հոդերի շարժունակության համար` ակրոբատիկ վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը,

-կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար` վազքը, ցատկերը, ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,

-ծնկահոդերի զարգացման համար` ակրոբատիկական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, ըմբշամարտը, բասկետբոլը

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի միջոցով:

Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է` անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:Ճարպկության մշակումը մանկապարտեզում պետք է հիմք ստեղծի դպրոցում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար: Մանկապարտեզում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին` գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով

ուսույուններին, պարային քայլերին և այլն:Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ:Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է երեխաների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից: Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:

1.2 Շարժախաղերի բնութագիրը

Երեխաների խաղերը բազմազան են իրենց բովանդակությամբ, ինքնուրույնության աստիճանով, իրականության արտացոլման եղանակներով, կազմակերպման ձևերով, մանկավարժական արժեքով և այլ գործոններով: Ժամանակակից նախադպրոցական մանկավարժությունն ընդունելի է համարում Ս.Ա.Կոզլովայի և Տ.Ա.Կուլիկովայի կողմից առաջարկված խաղերի դասակարգման եղանակը: Խաղային գործունեությունն իր բնույթով լինում է ստեղծագործական և նպատակաուղղված զարգացնող կամ կանոնով:

Կանոնով խաղերը կազմակերպվում են մեծահասակների կողմից երեխաներին ուսուցանելու, դաստիարակելու և զարգացնելու նպատակով: Այս խմբին են պատկանում դիդակտիկ խաղերը, շարժողական խաղերը և տարբեր բնույթի զարգացնող խաղեր: Կանոնով խաղերը մշակվել են ժողովրդական խաղերի հիման վրա դրանք ունեն հստակ մանկավարժական ուղղվածություն: Կանոնով խաղերի բովանդակությունը նախապես մշակվում և պատրաստի ձևով ներկայացվում է երեխաներին: Խաղի բովանդակությունը միտումնավոր սահմանափակվում է կանոններով, որոնք կարգավորում և նպատակաուղղում են երեխաների խաղային գործողությունները: Կանոնով խաղերի բացառիկ նշանակությունը նախադպրոցականի ներդաշնակ զարգացման գործում առանձնահատուկ կարևորվել է Դ.Բ. Էլկոնինի կողմից, որը նշում է դրանց կրկնակի մանկավարժական ներգործությունը, այսինքն, ինքնաուսուցումը: Կանոնով խաղերը ուսուցանում են և դաստիարակում, կրթում են և զարգացնում, նպաստում են ինքնագնահատմանը և փոխգնահատմանը:

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, 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, մագլցում և այլն), որոնք ակտիվ աշխատանքի մեջ են ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը, բարենպաստ ազդեցություն գործում օրգան- համակարգերի ֆունկցիաների զարգացման վրա (բարելավվում է սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի աշխատանքը, արագանում

Նյութափոխանակությունը, զարգացնում բոլոր մկանները, ամրանում ջլերը, հողակապերը, բարձրանում օրգանիզմի տոնուսը): Մաքուր օդում կազմակերպվող շարժախաղերը նպաստում են նաև օրգանիզմի կոփմանը: Այսպիսով, ելնելով վերոհիշյալից՝ համոզված կարելի է ասել, որ շարժախաղերը երեխայի առողջության, օրգանիզմի կոփման, ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցներից են:

Շարժախաղը գիտակցված գործունեություն է, այն նպաստում է երեխայի մեջ նոր զգայությունների, հասկացությունների առաջացմանը: Չարգանում են երեխայի ճանաչողական գործընթացները (հիշողություն, ուշադրություն, մտածողություն): Խաղերի միջոցով երեխաները սովորում են աշխատել, հաղթահարել դժվարությունները, հաջողություններով ուրախանում, նրանց մոտ աստիճանաբար զարգանում և դաստիարակվում են այնպիսի հմտություններ, ինչպիսիք են արագություն, ուժ, աչքաչափ, հավասարակշռություն և այլն:

Շարժախաղերն ազդում են նաև երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա:

Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղերը երեխաների բնական ուղեկիցն են, դրական հույզերի ուրախության և շարժունների ակունքը: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը, կարգավորում և հավասարեցնում գրգռման և արգելակման գործընթացները:

1.3 Շարժախաղերի բովանդակությունը

Շարժախաղերն ըստ իրենց բովանդակության բաժանվում են երկու խմբի՝ սյուժետով խաղեր և սյուժե չունեցող խաղեր: Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին շատ ավելի մոտեն սյուժե ունեցող խաղերը, որոնք իրենց բովանդակության բազմազանությամբ հրապուրում են նրանց:

Այդ խաղերի թեման կազմում են մարդկանց կյանքի դրվագները, բնության երևույթները, կենդանիները: Այդ խաղերում երեխան հանդես է գալիս մեկ օդաչուի, մեկ հրշեջի և այլ կերպարներում, որը հնարավորություն է տալիս ծանոթանալու մարդկանց աշխատանքի ձևերին, կենդանիների առանձնահատկություններին:

Սյուժե չունեցող խաղերի հիմքում ընկած է շարժողական խնդիրների կատարումը, որը երեխաներից պահանջում է ճարպկություն, շարժումների արագություն, հնարամտություն, դժվարությունը հաղթահարելու կարողություն: Սյուժե չունեցող խաղերում կա նաև մրցակցության տարր, որը շահագրգռում է երեխաներին՝ ամեն գնով հասնել նպատակին (հաղթահարել վախի զգացումը, դժվարությունը): Այդ խաղերի ճիշտ ընտրման և ղեկավարման դեպքում, մրցությունն օգնում է դաստիարակելու լավագույն հատկություններ և կարողություններ՝ հաստատակամություն, վճռականություն, արագ և գեղեցիկ վազք, ճիշտ ցատկ, նետում, սողանցում, ուրախություն ընկերների հաջողության համար: Պետք է իմանալ, որ այդ խաղերի ոչ ճիշտ ընտրության դեպքում դրանք կարող են բացասաբար անդրադառնալ երեխայի դաստիարակության վրա, անվստահություն առաջացնել իր ուժերի նկատմամբ:

Բացի բովանդակությունից, շարժախաղերն իրենց շարժունակությամբ բաժանվում են հետևյալ խմբերի՝ մեծ, միջին, փոքր շարժունակության խաղեր: Տարբեր շարժունակության խաղերը պլանավորելիս դաստիարակը պետք է հաշվի առնի երեխաների հետ կազմակերպվող գործունեության ձևերը, նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունը, տեղի պայմանները, տարվա եղանակը և այլն:

Ցուրտ եղանակին և ձմռանը երեխաների հետ պետք է կազմակերպել մեծ շարժունակության խաղեր՝ բոլոր երեխաներին ակտիվ շարժման մեջ ընդգրկելու,

մարմինը տաքացնելու համար, իսկ շոգ եղանակին և ամռանը ավելի մեծ տեղ պետք է տալ միջին և փոքր շարժունակության խաղերին:

Մեծ շարժունակության խաղեր: Դրանք այն խաղերն են, որոնք ընդգրկում են հիմնական շարժումներից վազք, ցատկ և խաղին մասնակցող բոլոր երեխաները ակտիվ շարժման մեջ են : Օրինակ՝ «Ծիտիկները և ավտոմեքենան», «Կատուն և Մկները», «Կապիկները» (փոքրերի առաջին խումբ), «Վագերդեպիինձ», «Հավը և ճուղիկները», «Թռչունները և կատուն», «Մկները նկուղում», «Գտիր քո գույնը»(փոքրերի երկրորդ խումբ), «Ծիտիկները և կատուն» , «Արջի մոտ անտառում», «Նապաստակները և գայլը»(միջին խումբ), «Բռնոցի» , «Մենք ուրախ տղաներ ենք», «Սագեր-կարապներ», «Խորամանկ աղվեսը»(ավագ խումբ):

Միջին շարժունակության խաղեր: Ընդգրկում են՝ վազք, ցատկ, բայց խաղին մասնակցողներից ակտիվ շարժման մեջ են լինում անհատ երեխաներ կամ խմբի մի մասը: Օրինակ՝ «Անցնենք առվակի վրայից», «Ինքնաթիռ», «Զիչիկալով ձայն հանիր», «Խփիր բուլավային»(միջին խումբ), «Ռ՞վ ավելի արագ», «Աչքակապուկ», «Մի թրջիր ոտքերդ», «Ռ՞վ է ամենից դիպուկ հարվածում», «Անբուն նապաստակը» և այլն (ավագ խումբ):

Փոքր շարժունակության խաղեր: Կառուցված են քայլերից (հիմքում ընկած է քայլքը), և խաղին մասնակցող երեխաներից շարժման մեջ կարող են լինել անհատներ կամ ամբողջ խումբը: Օրինակ՝ «Գտիր որտե՞ղ է թաքված», «Գտիր և լռիր», «Ռ՞վ գնաց», «Գտիր դրոշակը», «Մի շփոթիր դրոշակը» և այլն:



1.4 Շարժախաղերի անցկացման մեթոդիկան

Շարժախաղերի հաջողությունը մեծապես կախված է դրանց անցկացման ճիշտ մեթոդներից: Յուրաքանչյուր անգամ խաղը պլանավորելիս դաստիարակը պետք է լավ պատկերացնի այն խնդիրները, որոնք դրված են իր առջև: Խաղերը պետք է այնպես կազմակերպել, որպեսզի դրանք նպաստեն երեխաների առողջության ամրապնդմանը, հոգեկան ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը:

Որպեսզի խաղը հասկանալի լինի երեխաներին, պետք է կարողանալ ճիշտ բացատրել բովանդակությունը և կանոնները: Բացատրությունը պետք է լինի պարզ, հակիրճ, հասկանալի, գրական լեզվով և հեզական: Եթե խաղը բարդ է, ապա մեկ անգամից չի կարելի բացատրել ամբողջ բովանդակությունը, այն կարելի է զուգակցել ցուցադրման և դերերի բաշխման հետ (եթե բարդ վարժություններ կան, ապա դաստիարակն ինքն է ցույց տալիս կամ կատարում է երեխաներից որևէ մեկը):

Փոքրերի խմբի երեխաների կատարելիք գործողությունները և կանոնները բացատրվում են խաղի ընթացքում:

Եթե խաղերը երեխաներին ծանոթեն, կարելի է հիշեցնել կանոնները: Բարձր խմբերում ավելի նպատակահարմար է խաղերի կրկնության ժամանակ երեխաներին հարցնել խաղի բովանդակությունը և կանոնները: Դա կնպաստի ոչ միայն հիշողության և ուշադրության , այլև խոսքի զարգացմանը, մտավոր գործունեության ակտիվացմանը:

Խաղերի բացատրման ժամանակ կարևոր դեր է խաղում դաստիարակի ձայնը, հնչերանգը: Այն պետք է լինի կենդանի, աշխույժ, հաճելի: Խաղերի հաջողությանը նպաստում են նաև ճիշտ ազդանշանները: Դրանք պետք է լինեն ոչ շատ բարձր (որպեսզի ավելորդ գրգիռ չպատճառեն երեխային) և ոչ շատ ցածր (որպեսզի երեխային հասնի), պարզ, հակիրճ: Նույն խաղը կրկնելիս ազդանշանը անընդհատ չպետք է փոխել, որպեսզի հետաքրքրությունը չիջնի: Խաղի կանոնների կատարումը պետք է պարտադիր լինի խաղին մասնակցող բոլոր երեխաների համար: Դրանք դաստիարակում են կարգապահություն, ազնվություն, զսպվածություն:

1.5 Շարժախաղի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում

Խաղերի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը: Խաղերում արմրապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում: Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը: Շարժուն խաղերը հանդիսանում են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը, որի ընթացքում սաները հանդես են բերում բազմազան շարժուն գործողություններ (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, դիմադրությունների և արգելքների հաղթահարումներ): Շարժուն խաղը երեխայի բարձր զգացմունքային գործողություններ՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախեղերը, ինչպես և այլ խաղի տեսակները հանդիսանում են երեխաների կյանքի կազմակերպման ձև: Ըստ էության շարժախաղերում ստեղծվում են առավել հարմար պայմաններ ֆիզիկական որակների զարգացման համար: Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են՝ քայլք, վազք, ցատք, մագլցում, սողանցում, հավասարակշռություն, ինչպես նաև մի քանի հատուկ շարժում են մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե դաստիարակը խաղի մեջ մտնող շարժումները տալիս է ճիշտ չափաբաժնով, ապա դրանք կարող են ամրացնել օրգանիզմը, լավացնել նյութափոխանակությունը, բարելավվել գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, ամրացնել հոդակապերը, ջլերը, մեծացնել ողնաշարի ճկունությունը: Խաղերում արմապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում: Ուրախ տրամադրությունը հանդիսանում է խաղի էական տարրը և թողնում է դրական ազդեցություն երեխայի նյարդային համակարգի վիճակի վրա: Անհանգստության ուժը և անկեղծությունը խաղի ընթացքում խաղը դարձնում են դաստիարակության առավել էֆեկտիվ մեթոդ, այդ իսկ պատճառով դաստիարակը պետք է խաղն անցկացնի զգացմունքային և կենսալի: Խաղերի սիստեմատիկ և ճիշտ անցկացման դեպքում հնարավոր է երեխաների մեջ դաստիարակել կարևորագույն որակներ, որպիսիք են՝

դիմացկունությունը, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում: Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար: Ուսուցողական իմաստ ունեն խաղերը, շարժումները կառուցվածքով և բնույթով նման են շարժական գործողություններին, որոնք ուսումնասիրվում են մարմնամարզության, թեթև ատլետիկական, սպորտային խաղերի, դահուկային պատրաստվածության, լողի և սպորտային այլ տեսակների մարզման ժամանակ: Շարժախաղերը զարգացնում են վերլուծիչների ֆունկցիաները՝ ուժը, մկանները, ձեռքերի գործողությունները, երեխայի մեջ մշակում են կամքը, կոլեկտիվիստական զգացումները, ընկերասիրությունը, համատեղ աշխատելու՝ պատրաստակամությունը և բարոյական այլ արարքներ:

Խաղերի ժամանակ ձեռք բերվող տարրական շարժողական հմտությունները հեշտությամբ վերակառուցվում են հաջորդի ժամանակ, շարժման տեխնիկայի ավելի խորացված ուսումնասիրմամբ և հեշտացնում են նրա տիրապետումը: Խաղի զվարճալի ընթացքը մասնակիցների մոտ առաջացնում է դրական զգացմունքներ և դրդում է նրանց, որ մասնակիցները չպակասող ակտիվությամբ բազմակի անգամ կատարեն այս կամ այն վարժությունները, ցուցադրելով անհրաժեշտ կամային և ֆիզիկական հատկություններ: Խաղի նկատմամբ հետաքրքրության ստեղծման մեջ կարևոր է այն ուղին որով անցնելու են նպատակին հասնելու համար՝ արգելքների և դժվարությունների հաղթահարում, արդյունքների ցուցաբերում: Խաղերը կրում են կոլեկտիվ բնույթ: Կոլեկտիվ շարժախաղերի բնույթը կարող է ակտիվացնել մասնակիցների շարժումը, առաջացնել վճռականություն, քաջություն և համարձակության ցուցաբերում նպատակին հասնելու համար: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի համար խաղեր ընտրելիս պետք է հաշվի առնվել.

- դասին ներկայացվող խնդիրները,
- երեխաների տարիքը,
- ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- խաղավայրի պայմանները, գույքի առկայությունը,
- խաղի համար դասին հատկացված ժամանակը,
- օդի ջերմաստիճանը,
- շարժախաղին նախորդող և հաջորդող վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաների ստացած բեռնվածությունը

Խաղերի համար անհրաժեշտ գույքը՝ ըստ չափի ու քաշի պետք է համապատասխանի սովորողների տարիքին և նրանց ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներին: Շարժախաղերը անցկացնելիս, նախ պետք է հաղորդել խաղի անվանումը, ապա պարզ, հակիրճ բացատրել կամ հիշեցնել խաղի կանոնները, որոնք պետք զուգակցվեն խաղի առանձին վարժությունների և հնարների ցուցադրմամբ: Եթե խաղը թիմային է, ապա սաներին պետք է բաժանել հավասար խմբերի, այն հաշվով, որ բոլոր խմբերը ֆիզիկական պատրաստակամության մակարդակով լինեն մոտավորապես հավասար ուժի: Խաղը ավարտելուց հետո, անհրաժեշտ է ամփոփել այն՝ բացահայտելով այն սխալները, որոնք թույլ են տրվել խաղի ընթացքում: Շարժախաղերը անցկացնելիս անհրաժեշտ է երեխաներին ծանոթացնել և նրանց մեջ ամրապնդել խաղերի համար պարտադիր հետևյալ կանոնները.

- արագ և ճիշտ կանգնել իրենց տեղում խաղը սկսելու համար,
- խաղը սկսել և ավարտել խաղավարի ազդանշանով,
- խաղավարի խոսքը օրենք է,
- խաղալ ազնվորեն, առանց խաբելու,
- չվազել ու անցնել խաղի համար նշագծված խաղահրապարակի սահմանները,
- հոգատար վարվել գույքի հետ,
- հաղթելիս չգոռոզանալ, պարտվելիս՝ չտխրել

Շարժախաղեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները: Խաղից անմիջապես հետո պարտադիր է պահել հիգիենայի կանոնները՝ օճառով լվացվել, փոխել խոնավացած շապիկը, չնստել հանգստանալու, փոխարենը պետք է այնքան ժամանակ քայլել մինչև որ սրտի գործունեությունը վերականգնվի: Խաղի ընթացքում վտանգավոր առարկաները պետք է հեռացնել տարածքից, ճկունության վարժություններ կատարելիս երբեք չցավեցնել երեխային, քանի որ դա կարող է հիասթափություն և վախ առաջացնել մարզումների հանդեպ, կարող է նաև լուրջ վնասվածք հասցնել երեխային: Սրանք պարզունակ, բայց կարևորագույն օրենքներ են, որոնց մանկավարժական աշխատողը պետք է հետևի՝ երեխայի ապահովության ու անվտանգության նկատառումներից ելնելով:

Գլուխ 2

Հետազոտական մաս

2.1 Ֆիզկուլտուրայի պարապմունք

Հետազոտության համար ընտրել եմ մանկապարտեզի միջին խմբում ֆիզկուլտուրայի պարապմունք անցկացնելը՝ հետևյալ պլանով.

Պարապմունքի նպատակը- Սանը կկարողանա կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ / փայտիկներով/:

Կդրսևորի արագ կողմնորոշվելու կարողություն, արագաշարժություն

Խնդիրները- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ/փայտիկներով/: Ամրապնդել արագաշարժությունը,

հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, ցատկելու կարողությունը:

Վերջնադրույունքներ- Սանը կարողանում է կատարել և զուգակցել հիմնական շարժողական գործողությունները, կարողանում է խաղալ շարժախաղեր:

Կարողունակություն - Ֆիզիկական կուլտուրայի, լեզվական և հաղորդակցական, ճանաչողական և մոտիվացիոն

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ – Մարզանստարան, երեխաների թվով մարմնամարզական փայտիկներ, խորանարդիկներ, տարբեր գույնի կանգնակներ /շարժախաղի համար/

Ընթացքը

Ներգրավիչ մաս – Շարվել մեկ շարքով միմյանց հետևից. Քայքայ, արագ քայքայ, դանդաղ վազք, քայքայ, զույգերով դեպի կենտրոն /կազմել 2 շարք/

Հիմնական մաս: Վարժություններ փայտիկներով

Վարժ. 1: Ե՛՛՛ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ գատած, ձեռքերը ցած ուսերի լայնությամբ փայտիկներից բռնած: 1 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, նայել փայտիկին, 2 հաշվին փայտիկը դնել ուսերին, 3 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, 4-ին իջեցնել: /կրկնել 4-5 անգամ/

Վարժ. 2: ԵՂ՝ փայտիկը դնել ուսերին, ոտքերը քիչ կողմ գատած: 1 հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, 2- ին՝ ուղղվել, 3 հաշվին իրանով դառնալ դեպի ձախ, 4- ին ուղղվել ընդունել ելման դրություն: /կրկնել 4-5 անգամ/

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերը հիմնական կանգ, փայտը ուսերին: 1 հաշվին բարձրանալ ոտնաթաթերին, փայտիկը բարձրացնել վեր, նայել փայտիկին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: /կրկնել 4-5 անգամ/

Վարժ. 4: ԵՂ՝ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ գատած, ձեռքերը ցած ուսերի լայնությամբ փայտիկներից բռնած: 1 հաշվին փայտիկը հասցնել հատակին, 2 հաշվին ուղղվել, (կրկնել 4-5 անգամ)

Վարժ. 5: 1 հաշվին փայտիկը դնել հատակին, 2 հաշվին ուղղվել, 3 հաշվին վերցնել փայտիկը, 4 հաշվին ուղղվել:

Քայլել մարզանստարանի վրայով, փափուկ վայրէջք կատարել զույգ ոտնաթաթերի վրա, զույգ ոտքով ցատկել խորանարդիկների վրայով:

Շարժախաղ: «Գտի՛ր քո գույներ»

Խումբը բաժանել 4-5 հոգանոց 4 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տալ մի գույնի կանգնակ՝ կարմիր, կապույտ, դեղին, նարնջագույն: Երեխաները կանգնում են սենյակի կամ դահլիճի անկյուններում: Յուրաքանչյուր անկյունում դաստիարակը դնում է մի գույնի կանգնակ: Դաստիարակի՝ «զնացինք զբոսանքի» ազդանշանով երեխաները ցրվում են հրապարակում խմբերով կամ առանձին: Երբ դաստիարակը հրահանգում է՝ գտի՛ր քո գույնը, երեխաները հավաքվում են համապատասխան կանգնակի մոտ: Դաստիարակը խրախուսում է ավելի շուտ հավաքվող խմբին, որից հետո խաղը կրկնվում է /այդ ընթացքում դաստիարակը փոխում է կանգնակների տեղը: Խաղի ընդհանուր տևողությունը 4-5 րոպե է: /կանգնակների փոխարեն կարող են լինել տարբեր գույնի դրոշակներ/

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով. Կատարել շնչառական վարժություններ:

2.2 Ֆիզիկոլոգիայի պարապմունքի դիտարկում

Պարապմունքին մասնակցում էր միջին խմբի 20 սան: Ներկա էին նաև մասնկապարտեզի տնօրենը, մեթոդիստը և միջին խմբի դաստիարակը, որոնք պարապմունքից հետո կատարեցին վերլուծություն: Նրանք նշեցին, որ պարապմունքը պլանավորված էր. ձևակերպված էին նպատակները, քայլերը, վերջնադրույունքները: Քայլերը փոխկապակցված էին՝ բխում էին սահմանված նպատակներից: Դաստիարակը խթանում էր սաների հետաքրքրությունը: Պարապմունքի ընթացքում պահպանվեցին բոլոր փուլերի սահուն հերթագայումները: Սաները խաղացին շարժախաղ՝ Գտիր քոգույնը, որը երեխաներին շատ դուր եկավ / պահանջեցին խաղը մի քանի անգամ կրկնել/:

Դաստարակը փորձում էր ներգրավել յուրաքանչյուր երեխայի, ապահովել հետադարձկապ. Միայն երկու սաների չհաջողվեց մասնակից դարձնել շարժախաղին:

Շարժախաղը մեծ աշխուժություն մտցրեց. երեխաները ակտիվ էին, անկաշկանդ, դրական, հուզական, ուրախ մթնոլորտը ապահովված էր: Նրանք ցուցաբերեցին արագաշարժություն, արագ կողմնորոշում: Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում իրենց հատուկ տեղն ու դերն ունեն շարժախղերը: Դրանք ընտրելիս հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին:

Եզրակացություն

Այսպիսով, խաղն առաջնային դեր ունի սաների զարգացման, դաստիարակության, Աշխարհընկալման գործում: Շարժախաղերում երեխաները գործում են միասին և կազմակերպված: Այդ ամենը դաստիարակում է երեխաների վարքը, կարգապահությունը, ինքնատիրապետումը: Խաղի ընթացքում երեխաները պարտավորվում են ենթարկվել գործողություններին, սահմանված կանոններին: Աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումը և պահպանումը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Մանկապարտեզում երեխաների զարգացման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները բխում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներից:

Շարժումները զարգանում են սողանցում կատարելով, գնդակ գլորելով, մագլցելով, ծափերով, ոտքերի շարժումներով:

Չետագոտական աշխատանքի տեսական գրականության ուսումնասիրության և վերլուծության, գործնական պարապմունքների իրականացման արդյունքում պարզ դարձավ, որ շարժախաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխաների շարժողական ակտիվությունը, համարձակությունը, ընկերներին օգնելու, համագործակցելու կարողությունները, կամքը և ուշադրությունը:

Մանկապարտեզներում շարժախաղերը ունեն երկու հիմնական նպատակ.

1. Աճող օրգանիզմի զգացմունքային և ֆիզիկական լիցքաթափում
2. Համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակում և զարգացում



Գրականության ցանկ

- 1.Ս. Ա. Մարության, Ա. Մ. Դալլաքյան, «Նախադրոցական մանկավարժություն»
- 2.Ռիմա Առաքելյան «Շարժախաղեր», Երևան 2009թ.
- 3.« 3-6 տարեկան երեխաների զառայությունների կազմակերպումը այլընտրանքային մոդելներով», դաստիարակի ուղեցույց, Երևան 2018թ.
- 4.Գրիգորյան Յու. Գ., «Ընտանիքում նախադրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդրի շուրջ» Ընտանիք և դպրոց, 2007թ.
- 5.Գրիգորյան Յու. Գ.,Ղուլյան Յ. Է., «Համատեղ ֆիզիկական վարժություններ ծնողների և երեխաների համար: Ուսումնական ձեռնարկ», Երևան ,Հեղինակային հրատարակություն 2012թ.
- 6.Ղարիբյան Գ. Գ., «Ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկապարտեզում», Երևան 2016թ.
- 7.Նահապետյան Ե. Ն., «Նախադրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը», Երևան 2018թ.
- 8.Նահապետյան Ս. Ս. «Ընդհանուր զարգացող վարժություններ,Ուսումնական ձեռնարկ», Երևան, 1988թ.
- 9.Ստեփանյան Ա. Գ., «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», Երևան 2014թ.
- 10.Лайзане С. Я., "Физическая культура для малышей", Москва просвещение, 1978г.
- 11.Качашкин В. М., "Методика физического воспитания, Просвещения", 1972г.