



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկակցն զարգացման գործում

Դաստիարակ՝ Պետրոսյան Անի

Մանկապարտեզ՝ « Արարատ համայնքի Սուրենավան գյուղի

մանկապարտեզ » ՀՈԱԿ

2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն -----	3
Շարժադաղերի բնութագիրը-----	5
Շարժուն խաղերի դասակարգունը -----	7
Շարժուն խաղերի անցկացման մեթոդիկա-----	9
Շարժախաղի կիրառումը ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի Ժամանակ-----	16
Եզրակացություն-----	18
Գրականության ցանկ-----	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Խաղն առաջնային դեր ունի նախադպրոցական երեխայի զարգացման դաստիարակության աշխարհընկալման գործում: Դաստիարակը խաղի բովանդակությունը ճիշտ օգտագործելու դեպքում կարող է հասնել երխայի մեջ դրական և կարևոր որակների ու հատկությունների ձևավորմանն ու դրանց հետագա զարգացմանը:

Խաղը երեխայի միակ ու ամենասիրած զբաղմունքն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ պահանջներ,ինչպես օրինակ զվարճանքի, հետաքրքրության, հավաքված էներգիայի օգտագործումը, ինքնահաստատումը և այլն: Խաղը երեխայի ներքին աշխարհը բերում է համապատասխանության իր ունեցած պատկերացումներին և բացում է հնարավորություններ այն բանի համար, որ երեխան ընդլայնի և զարգացնի արդեն ձեռք բերած ընդունակությունները: Խաղի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը:

Շարժախաղերն խաղային գործնեության այնպիսի ձև են որտեղ ցայտուն կորպով արտահայտվում է շարժման դերը. Դրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից (քայլք, վազք, մագլցում և այլն): Շարժաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի, բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման հիման վրա (ընկերասիրության, հանաձարնության, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում): Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխայի բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժման գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը:

Հետազոտական աշխատանքի արդիականությունը կայանում է նրանում, որ ներկայիս տեխնոլոգիական ժամանակներում շատ երեխաներ կախված են տաբեր էկրաններից՝ հեռուստացույցներ, հեռախոսներ:Նրանք երկար ժամանակ գտնվում են ստատիկ դիրքում, որն էլ պատճառ է հանդիսանում տեսողության հենաշարժողական ապարատի նի շարք խնդիրների առաջացմանը:Երեխան, ով առաջին անգամ է հաճախում մանկապարտեզ, կարող է անհարմարություն զգալ էկրանի բացակայությունից: Այսպիսով նախադպրոցական ուսումնական հաստատության խնդիրն է դառնում երեխայի՝ մանկապարտեզում գտնվելու ժամանակահատվածը դարձնել առողջարար, հարմարավետ , հետաքրքիր և ճանաչողական:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է վերլուծել և հիմնավորել շարժախաղերի դրական ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել շարժախաղերի մասին առկա մանկավարժահոգեբանական գրականությունը
- Ուսումնասիրել շարժախաղերի ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական կուլտուրայի կարողունակության զարգացման գործընթացում,
- Ուսումնասիրել շարժախաղի դրական ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության, անձի ձևավորման գործում,
- Գործնականում կիրառել և հիմնավորել շարժախաղերի ազդեցությունը ավագ խմբի երեխաների ֆիզիկական զարգացման վրա:



ՇԱԽԱՊԱՂԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Նախադպրոցական երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացը պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևոր է նախադպրոցական տարիքում:

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

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

- Կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը
- Կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը,
- Զարգանում են հիմնական շարժումները,
- Փնավավորվում են շարժողական կարողություններ և հմտություններ,
- Ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
- Դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվությունն որոշակի կենսակերպ:

Մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, կոփել օրգանիզմը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացմանը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, դաստիարակել բարոյակամային որակներ:

Անձի տարիքային զարգացման ոչմի շրջանում ֆիզիկական դաստիարակությունը այնպես ցայտուն չի ներգործում առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրասվածության, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնման և սոցիալականացման վրա, ինչպես նախադպրոցական տարիքում:

Նախադպրոցականի ֆիզիկական կուլտուրան ոչ միայն վարժություն է, հիգենիկ հմտությունների և առողջության ամրապնդում, այլև զգացմունքների, ուշադրության, կամքի, գեղացկության արտահայտություն, որը հանրագումարային ցույց է տալիս սաների բազմաբնույթ կուլտուրան:

Այդ նպատակով նախադպրոցական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացնում է ֆիզկուլտուրային պարապմունքների, առավոտյան մարմնամարզության, ցերեկային քնեց հետո վարժությունների, ֆիզկուլտ-րոպենների, զբոսանքի, ինքնուրյուն շարժուն գործունեության, ինչպես նայն շարժախաղերի միջոցով:

Շարժախաղը դասվում է կանոնով խաղորի խմբին: Այն խաղային գործունեության այնպիսի ձև է, որտեղ ցայտուն կորպով արտահայտվում է շարժման դերը. դրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից, (քայլք, վազք, ցատկ, նետում, մազլցում և այլն), որոնք ակտիվ աշխատանքի մեջ են դնում երեխայի օրգանիզմը, բարեպաստ ազդեցություն գործում օրգան-համակարգերի ֆունկցիաների զարգացման վրա (բարելավվում է սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի աշխատանքը, արագանում նյութափոխանակությունը, բարձրանում օրգանիզմի տոնուսը): Իսկ եթե շարժախաղն անց են կացվում մաքուր օդում, ապա դրանք նաև նպաստում են օրգանիզմի կոփմանը:

Այս ամենն էլ նկատի ունենալով՝ կարելի է վստահաբար ասել, որ շարժախաղերը երեխայի առողջության, օրգանիզմի կոփման, ֆիզիկական զարգացման լավագույն միջոցն են հանդիսանում:

Շարժուն խաղերի դասակարգումը և դրանց առանձնահատկությունները

Ընադիանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործունեությունների ընթրօրինկումն է: Մանկական խաղերն իրենց ծագումով, բնույթով և բովանդակությամբ սոցիալական են, կրում են ազգային, ժողովրդական բնույթ և փոխանցվում են սերնդեսերունդ: Դրանցում ձևավորվում և դրսևորվում է աշխարհը ճանաչելու, նրա վրա ներգործելու երեխայի պահանջը, զարգանում են նրա կամային, ֆիզիկական հատկությունները:

Մանկավարժության մեջ տարբերում են **մանկաուլացված** <մինչև երեք տարեկանի>, **սյուժետային**<դերային, թատերականացված, բեմականացված>, **դիդակտիկ** և **շարժական** մանկական ժաղեր:

Մտուրային տարիքի երեխաներին խաղի ընթացքում սովորեցնում են առարկաներով գործողությաններ կատարել, ծանոթացնում են դրանց ձևին, գույնին, նշանակությանը և այլն: Նախադպրոցականների սյուժետային խաղերի համր հաճախ փոքրածավալ թեմաներ են ընտրվում գեղարվեստական գրքերից, ռադիո և հեռուստեսային հաղորդումներից, մանկական ու ժողովրդական հեքիաթներից: Խաղն սկսվում է դերերի բաշխումով: Երեխաներին տրվում է կենդանու, մեքենայի, ծառի և այլ իրի դեր, խաղի մեջ են մտնում նաև կենցաղային առարկաներ, խաղալիքներ գործիքներ: Խաղային իրադրություն նպաստում է երեխաների գիտելիքների, մտածողության ու երևակայության զարգացմանը: Թատերականացված խաղերում երեխաները սովորաբար դերերը բաշխում են խաղալիքների մեջ և գործում նրանց փոխարեն: Բեմականացված խաղորում նախադպրոցական և դպրոցական ցածր տարիքի երեխաները թատերականացված ձևով վերարտադրում են գրական ստեղծագործությունների բովանդակությունը: Երեխաներին դերերի հետ տրվում են խաղալիքներ, օգտագործվում է նաև տիկնիկային թատրոնը:

Երեխաների, նամանավանդ նախադպրոցականների մտավոր դաստիարակության գործուն միջոցներից են դիդակտիկ խաղերը, որոնց նպատակն է նոր գիտելիքներ հաղորդել առարկաների, նրանց դասակարգման, նշանակության, հատկությունների, աշխատանքի տեսակների, բնության երևույթների և այլնի մասին:

Լայն տարածում ունեն առանց խաղալիքի, բանավոր մանկական խաղորը՝ հանելուկնորը, վանկախաղերն և այլն: Հաճախ դիդակտիկ մանկական խաղերը կրում են ճանաչողական-մարզական խաղավարժությունների և խաղ-մրցույթների բնույթ: Մի շարք խաղեր ունեն կանոններ: 4-5 տարեկանները խաղալով մրցում են վազքում, թռիչքում և այլ ձևերում: 5-6 տարեկանի մոտ շարժուն խաղերը ստանում են մարզական բնույթ:

Շարժուն խաղը նախադպրոցական տարիքի երեխայի համակողմանի դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկն է և դրա առանձնահատկությունն

ազդեցության կոմպլեկտայնությունն է երեխայի օրգանիզմի և նարա անձի բոլոր կողմերի վրա: Շարժուն խաղը երեխայի բարդ զգացմունքային գործողությունն է՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախաղերը, ինչպես և այլլ խաղի տեսակները հանդիսանում են երեխաների կյանքի կազմակերպման ձև, ունեն մեծ նշանակություն փոխհարաբերությունների դաստիարակության մեջ: Այս խաղերում մեծամասամբ մասնակցում են ընդհանուր հետաքրքրվածությամբ միավորված խմբեր:

Տարբերակվում են շարժուն խաղերի երեք հիմնական տեսակներ: Դրանք են՝

- Անհատական կամ միայնակ,
- Ազատ կամ կամային,
- Կոլեկտիվ կամ խմբակային:

Անհատական կամ միայնակ շարժախաղերը ստեղծվում, կազմակերպվում և վարվում են մի երեխայի կողմից: Այս դեպքում երեխան կարող է ինքը որոշել խաղի իմաստը և բովանդակությունը, ժամանակային կանոնները, որոնք խաղի ընթացքում կարող են նույն երեխայի կողմից ձևաթոխվել նպատակին ավելի էֆեկտիվ հասնելու համար: Խաղի այս տեսակը հատուկ է առավելապես կրտսեր նախադպրոցական երեխաներին, ինչպես նաև կոլեկտիվ շփման մեջ այս կամ այն պատճառով սահմանաթկվածություն ունեցող երեխաներին:

Նախադպրոցական և հազվադեպ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաները նախընտրում են այսպես կոչված, **ազատ կամ կամային** խաղերը:

Դրանք կայանում են նրանում, որ երեխաներն իրենք են հանարումխաղը նպատակի առկայությայն և դրան հասնելու պարտադիր պայմանով: Նման խաղերը հիմնականում ունենում են սյուժետային սյուժետային բնույթ համապատասխան սյուժեի դերերի բաշխման, և մանկավարժների կողմից օգտագործվում են հոգեբանական խնդիրներն ընդլայնելու համար:

Կոլեկտիվ կամ խմբակային խաղեր.

Խաղի այս ձևն ավելի տարածված է երեխաների մեջ և առանձնանում է մեծ բազմությամբ: Կոլեկտիվ խաղերն իրենց հերթին ստորաբաժանում են **թեմային և ոչ թեմային** խաղերի:

Ոչ թեմային խաղերն անցկացվում են **խաղավարի** և **առանց խաղավարի:**

Գործառույթային առումով առանց խաղավարի ոչ թեմային խաղերին հատուկ է, պայմանավորված խաղի կանոններով, խաղացողների միջև անհատական մրցակցությունը խաղահրապարակում կամ խաղացողների շարքերում իրենց տեղի հաստատման համար, ինչպես նաև խմբակային գործողություններում կանոնների

հետևման անհատական մոտեցումը: Խաղավարի առկայության դեպքում <հակամարտություն> խաղավարի հոտ:

Թեմային խաղերը ստորաբաժանվում են այնպիսի խաղերի, որոնց ընթացքում, համապատասխան խաղի բովանդակության և կանոնների, մասնակիցները ֆիզիկական փոխհարաբերությամբ շարժուն խաղերը մասնակիցների գործառույթային առումով ենթադրում են անհատական պայքար իր թմի համար, պայքար իր թմի հետաքրքրությունների համար, բայց համատեղ պայքարի գործողությունների ամբողջության առկայությամբ. Թմակիցներին նեցուկ հանդիսանալը և միմիջանց օգնությունը:

Ընդհանուր առմամբ ցանկացած շարժուն խաղ խաղավարի և առանց խաղավարի անցկացվում տարբեր տարիքային խմբերում, սակայն խաղավարի առկայությունը նպատակահարմար է համապատասխան երեխայի տարիքային շարժական հնարավորություններին, առանց խաղի կանոնների և բովանդակության բարդացման:

Երաժշտական շարժուն խաղերում են երկու տեսակի երաժշտություններ: Առաջինը հիմնված է շարժախաղի պուժետային կողմի, երաժշտական ձևակերպման վրա, ինչպես օրինակ, հեքիաթային ժանրը: Երկրորդ ձևը հիմնված է երաժշտության օգտագործման վրա, այն օգտագործելով որպես երաժշտական ֆոն շարժախաղի բովանդակության համար, որը նպատակ ունի առավել բարձրացնել զգացմունքայինությունը:

Շարժուն խաղերի անցկացման մեթոդիկա

Ներկայումս նախադպրոցական լայն տարածում են գտել ուսուցման ժամանակակից (խաղային, գործնական,ակտիվ) մեթոդները: Վերջինս հայտնի են որպես ինտերակտիվ կամ փոխներգործուն մեթոդներ:

Խաղային մեթոդների առավելությունները պայմանավորված են խաղային մթնոլորտի բարձր հուզականությամբ, բնույթով: Ուսուցանող են խաղի բոլոր տեսակները: Սակայն հատուկ ուսուսուցմանն են միտված դիդակտիկ խաղերը, որոնք իրականացնում են էչկու կարևոր գործառույթ.

- խթանում են նոր գիտելիքների արդյունավետ յուրացումը,
- նպաստում են գիտելիքների ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:

Հետաքրքիր խաղային մեթոդ է երևակայական իրադրությունների խաղարկումը, որի ընթացքում երեխայի գիտելիքները և կարողությունները ձեռք են բերվում պարտադրված դերային գործողությունների միջոցով (խաղային իրավիճակներ):

Ուսուցման գործնական մեթոդների խմբին են դասվում տարտեսակ վարժությունները, փորձերը, հետազոտումը և մոդելավորումը:

Ակտիվ ուսուցման մեթոդները նպաստում են ազատ մտածելու, հանարձակ կարծիք հայտնելու կարողությունների և տարածականության զարգացմանը, իմացության գործընթացում ինքնուրույն կողմնորոշմանը: Դրանք խմբային մտավոր աշխատանքի եղանակներ են՝ նպատակաուղղված համատեղ մտորումների և որոնումների քննարկմանը, ընդհանուր որոշումների կայացմանն ու իրագործմանը:

Ուսուցման փոխներգործուն (նտագրոհ, աշխատանք ենթախմբերով, հարցեր ու հարցադրումներ, իրավիճակի վերլուծություն, դերային խաղ...) մեթոդները համապատասխանում են անհատակողմնորոշիչ ուսուցման սկզբունքներին:

Այդուհանդերձ, չկան ինտերակտիվ մեթոդների արդյունավետ կիրառման բանաձևեր: Ցանկացած խումբ, պարապմունք եզակի ու անկրկնելի են: Դաստիարակի խնդիրն է՝ **ընդհանուր սահմանված մեթոդը հարմարեցնել եզակի իրավիճակին:**

Շարժուն խաղերի անցկացման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները փոքրերի խմբերում:

Վերոհիշյալ խմբերի երեխաների տեսադաշտը փոքր է, ուշադրությունը կայուն չէ, այդ իսկ պատճառով նրանց համար խոհուրդ են տրվում խաղեր հասարակ և մատչելի սյուժեով, որտեղ գործող անձիք երեխաներին առօրյա կյանքից շատ լավ հայտնի են (շուն, կատու) կամ որից հետո նրանց հեշտությամբ կարելի է ծանոթացնել՝ օգտագործելով նկարներ, խաղալիքներ (արջ, աղվես): Այս խաղերում կանոնները շատ հասարակ են և անմիջականորեն կապված եր սյուժեին:

Տարիքային այս խմբերում մեծ տեղ զբաղեցնում խաղային վարժությունները, որոնց մեջ մտնում են հասարակ շարժողական վարժությունները, ինչպես օրինակ, բռնել գնդակը, զանգը տալ և այլն: Այդ շարժումները երեխաներին ծանոթ են ր հասանելի: Մեծ հետաքրքրություն են առաջացնում փոքրիկների մոտ շարժախաղերը, որոնց սյուժեում կատարվում են իրենց ծանոթ վարժությունները:

Մի խաղում երեժաները պետք է կարողանան շարժվել իրար ենտևից կամ կոնկրետ ուղղությամբ, վարժությունն սկսել է վերջացնել կոնկրետ ազդանշանով, մյուսերում ինքնուրույն շարժվել, շրջան կազմել և այլն: Նման կերպ նույն շարժումը կատարվում է տարբեր շարվածքներում և տարբեր իրավիճակներում: Մա մեծ նշանակություն ունի երեխաների՝ շարժումները կորդինացնել կարողանալու համար, կարողանալ տեղորոշվել, նպաստում է ինքնուրույնության և ակտիվության դաստիարակմանը:

Խաղի անցկացման նախապատրաստումը:

Անհրաժեշտ է նախօրոք ծանոթանալ խաղի և/կամ վարժության պայմաններին, առարկաներին, որոնք պետք է օգտագործվեն խաղում: Կանխավ նախապատրաստվածությունը որևէ գործողության ապահովում և երեխայի առավել ուրախ և ակտիվ մասնակցությունը, քնի որ նա սկսում է հասկանալ տվյալ

դադի/վարժության իմաստն ու հիմնական կանոնները: Սա էական ազդեցություն է թողնում շարժողական ունակությունների և ընդունակությունների զարգացման մեջ: Այս իսկ պատճառով համապատասխան մանկավարժը պետք է մանրամասն նախապատրաստվի անցկացվող խաղ/վարժությանը. Հավաքել անհրաժեշտ առարկաներ, մտածել՝ որտեղ կլինեն տնակները և այլն, ով կխաղա գլխավոր դերը և այլ նման բաներ: Բացի այդ մանկավարժը պետք է լավ իմանա խաղի բովանդակությունը, ընթացքը, ընթացքը, կանոնները: խաղի կանոնների կատարումը երեխաների մոտ զարգացնում է համակարգվածությունը, կազմակերպվածությունը, կարգապահությունը և այլն: Այս տարիքի երեխաների նկատմամբ հիմնական պահանջը գործով ազդանշանին համաձայն, իրար ետևից շարժվել, վարժությունը կատարելուց հետո վերողառնա իր տեղը: Բացի այդ խաղի մեջ երեխան հաճախ պետք է կոնկրետ ձևով գործի, օրինակ. Գնդակը զցել երկու ձեռքով, սողալ չորեքթաթ և այլն: Քանի որ փոքրիկները բավականին դանդաղ են ըմբռնում մանրուքները, այդ պատճառով դաստիարակը կարող նույն խաաղը մի քանի անգամ կրկնել: նպատակահարմար է խաղը կրկնել 2-3 անգամ, ապա երեխաներին նոր խաղ առաջարկել կամ էլ իրենց իմացածից, իսկ հետո նորից վերադառնալ նույնին: Արդյունքում երեխաների մոտ ինքնուրույն կատարողականությունը մեծանում է, որն առավել մեծ հրճվանք պարգևում նրանց: Խաղի ընթացքում կարևոր է հոտնել որ, փոքրիկները ուժասպառ չլինեն, չափից շատ կարմրածությունը կամ սփրթնածությունը նշասպառությունը, անտեղի ձայները հուշում են, որ երեխաներին հանգիստ է պետք: Հանգստի ընթացքում կարելի է նրանց հետ զրուցել, օրինակ, ճշտել խաղի կանոնները:

Խաղի վերահսկումը: Երեք տարեկան երեխայի համար մեծ նշանակություն ունի անընդհատ շփումը մեծահասակների հետ: Փոքրիկները հաճույքով խաղում են, երբ մեծահասակները ակտիվ են, զգացմունքային, հետաքրքրություն են ցուցաբերում խաղի նկատմամբ և իրենք էլ մասնակցում են: Դաստիարակը ուրախ և մեղմ ձայնը ներքաշում է երեխաներին խաղի մեջ և ուրախ տրամադրություն է հաղորդում: նման դեպքում փոքրիկները ուշադիր լսում են դաստիարակին, կատարում կատարում են նրա պահանջները, կրկնում են խաղերը:

Խաղի բացատրումը: Խաղի բացատրումը շատ կարևոր պահ է, որն էլ ազդում է խաղի ընթացքի վրա: Փոքրիկներին խաղը պետք է բացատրել զգացմունքայնորեն: Օրինակ, նապաստակների մասին խոսելիս կարելի է խոսել մեղմ, քնքուշ ձայնով, իսկ գայլը, որն ուզում է նապաստակներին բռնել, ցածր և զգուշավոր, զգուշություն հաղորդելու համար:

Խաղի բացատրման ժամանակ պետք է հստակորեն ընդգծել ազդանշանները, որոնցով երեխաներն իրենց գործողությունները փոխելու են: Անընդհատ Խոսակցական փուլը մեծահասակների հետ փոքրիկներին մեծ բերկրանք է բերում, բացի այդ այն զարգացնում է նրանց խոսքը:

Շատ կարևոր է ակտիվացնել և ուղղորդել նաև երեխաների մեջ շփումը: Ուշադիր մոտեցման տեղին, ժամանակին, տակտիկորեն հիշեցումը, միասին խաղալու,

միմյանց օգնելու պահանջի դեպքում երեխաների մեջ լավ ընկերական փոխհարաբերություններ կարելի է ստեղծել:

Խաղի ընտրությունը: Խաղն ընտրելիս կարևոր է նկատի ունենալ պայմանները, որտեղ անցկացվելու է խաղը, վարժությունները՝ փակ, թե բաց խաղահրապարակում: Վերջինի դեպքում, հաշվի պետք է առնել տարվա եղամակները, եղանակային պայմանները և անհրաժեշտ հագուստը: Ըստ այդմ էլ ընտրել ճիշտ շարժախաղեր և դրանց մեթոդիկան:

Շարժուն Խաղերի անցկացման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները ավագ խմբում:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժախաղերի մեթոդական հիմքն ուղղված է դաստիարակելու զգացմունքային, իր հնարավորություններին համապատասխան գիտակցված գործող և տարաբնույթ շարժողական ունակություններ ունեցող: Արդյունավետ շարժախաղի անցկացման համար պետք է հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկությունները: Շարժուն խաղի ընտրությունը պետք է պայմանավորված լինի երեխաների ֆիզիկական կամ մտավոր ունակություններով, բացի այդ անհատական մոտեցում ցուցաբերվի, բացի այդ անհատական մոտեցում ցուցաբերվի բոլոր առումներով: Սյուժետային խաղի դեպքում, հաշվի պետք է առնել որքան է երեխան ըմբռնում իր դերը: Մանկակավարժն անցկացնում է նախապատրաստական աշխատանքներ՝ կարդում է գեղարվեստական գործեր, կազմակերպում է բնության դիտում, մարդկանց գործունեությունը տարբեր մասնագիտություններում, ցուցադրում է մուլտֆիլմեր և այլն:

Ուշադրություն պետք դարձվի նաև խաղում առկա ատրիբուտներին, որոնք պատրաստվում են երեխաների հետ միասին կամ նրանց ներկայությամբ՝ կախված տարիքից:

Խաղի ընտրությունը: Խաղերը ընտրվում են համապատասխան դաստիարակության խնդիրների, երեխաների տարիքային առանձնահատկությունների, նրանց առողջական վիճակի, պատրաստվածության: Նկատի են առնվում խաղի անցկացման վայրը, օրվա ռեժիմը, մ տարվա եղանակը և այլն: Պետք է հաշվի առնել նաև երեխաների կազմակերպվածության և կարգապահվածության աստիճանը, եթե այն թերանում է, ապա սկզբից հարկավոր է կազմակերպել ավելի քիչ շարժուն գործողություններ ընդգրկող խաղեր:

Երախաների հավաքումը խաղին: Երեխաներին խաղի համար կարելի է հավաքել տարբեր ձևերով: Այս խմբերում դաստիարակը սկսում է խաղը երեք կամ հինգ երեխաների հետ, ապա աստճանաբար նրան են միանում մանցածները: Կարելի է որևէ խաղալիքով կամ ուշագրավ առարկայով երեխաների ուշադրությունը գրավել: Երախաներին պետք է հավաքել արագ, մակ կամ երկու բռայենների ընթացքում, քանի որ

որքան այն դանդաղ է ընթանում այնքան երեխաները աստիճանաբար չեն հետաքրքրվում խաղով:

Հետաքրքրության առաջացումը խաղի նկատմամբ:

Մինչև խաղին անցնելը նախ պետք է երեխաների մոտ հետաքրքրաբաժություն առաջացնել խաղի նկատմամբ: Այդ դեպքում նրանք ավելի լավ են սովորում կանոնները, ավելի լավ են կատարում շարժումները:

Օրինակ՝ կարելի է կարդալ բանաստեղծություն համապատասխան թեմայից, ցույց տալ նկարներ, առարկաներ, պատմել համապատասխան պատմություն: Կարելի է և հարցադրումով մոտենալ, օրինակ, «Ի՞նչ էք այսօր նկարել:

Խաղացողների կազմակերպումը, խաղի բացատրումը: Կարևոր է երեխաներին ճիշտ տեղավորել: Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին հիմնականում կանգնեցնում են այնպես, ինչպես պահանջուն է խաղը: Իսկ դաստիարակը պետք է կանգնի այնպես, որ երեխաները նրան բոլոր կողմերից տեսնեն: Այս խմբի երեխաներին բացատրությունները, որպես կանոն, արվում են խաղի ընթացքում: Բացատրությունը պոքք է լինի կարճ, հստակ և զգացմունքային:

Խաղի հաջող անցկացումը հիմնականում կապված է դերերի ճիշտ բախումից, այդ իսկ պատճառով կարևոր է հաշվի առնել երեխաների անհատական-անձնային առանձնահատկությունները՝ ամաչկոտություն, աշխույժ և այլն: Խաղի սկզբում դաստիարակն ինքն է իր վրա վերձնում գլխավոր դերը, իսկ երբ երեխաները հարմարվում են խաղին, իրենց է հանձնարարվում: Խաղահրապարակը ձևավորելը կարելի է կատարել կամ բացատրման ժամանակ կամ դրանից առաջ: Իսկ օգտագործվող առարկաները սովորաբար խաղից առաջ են բաշխվում, իսկ երբեմն երեխաներն իրենք են խաղի ընթացքում վերցնում:

Խաղի անցկացումը և ղեկավարումը: Խաղը ղեկավարում է դաստիարակը: Այս տարիքային խմբում դաստիարակը սկզբում իր վրա է վերձնում գլխավոր դերը, իսկ ապա այն հանձնում է մասնակիցներից որևէ մեկին: Դաստիարակը հրահանգներ տալիս է տեսողական կամ ձայնային ազդանշանների օգնությամբ: Դաստիարակը ուղորդում է ինչպես խաղի ընթացքում, այնպես էլ այն կրկնելուց առաջ և գնահատում է երեխաների վարքագիծը: Սակայն պետք չէ չարաշահել դիտողությունները շարժումները ճիշտ չկատարելու համար: Դիտողությունները ավելի լավ է անել դրական ձևով, պահպանելով ուրախ տրամադրություն, խրախուսելով ճարպկությունը, հնարամտությունը, հաստատակամությունը, սրանց և նման հատկությունների միջոցով երեխաների մոտ ավելի է բարձրանում շարժումը ճիշտ կառարելու ցանկությունը: Դաստիարակը չպետք է թույլ տա, որ երեխաները երկար ժամանակ մի դիրքով մնան, որոնք կարող են վատ ազդել արյան շրջանառության վրա և ընհանրապես երեխայի ինքնազգացողության վրա: Դաստիարակը ղեկավարում է նաև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության աստիճանը, որը պետք է ավելանա աստիճանաբար:

Խաղի ավարտը և արդյունքների ամփոփում: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների խմբում դաստիարակն շարժախաղն ավարտում է մեկ այլ ավելի հանգիստ բնույթի խաղի անցնելու առանարկով: Շարժախաղորի ճիշտ կիրառումը նպաստում է երեխայի անհատական ունակությունների բացահայտմանը, օգնում են նրան դաստիարակել առողջ, կենսախիճ, ակտիվ:

Շարժուն խաղերին ուղղված պահանջները և համապատասխան տեսակները

Շարժուն խաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխայի կամքը, ուշադրությունները, շարժողական ակտիվությունը, արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակությունները, համագործակցելու կարողությունները, համարձակակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը:

Խնդրի արդյունավետ լուծման համար անհրաժեշտ է տիրապետող երեխաների տարիքային հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական զարգացումներին համապատասխան որոնց էլ ներկայացվում են պահանջներ, որոնք լրացնելու համար օգտագործվում են համապատասխան մեթոդներ: Մեր դեպքում, պետք է իմանան, տվյալ տարիքի երեխան ինչ պետք է կարողանա կատարել, այն թերացման դեպքում կատարել համապատասխան աշխատանքներ նպատակին հասնելու համար: Վերջինի արդիունավետության համար անհրաժեշտ են համապատասխան շարժախաղեր և դրանց ճիշտ կիրառումը:

Որպես օրինակներ՝ 3-5 տարեկան երեխաները կարողանում են.

3-4 տարեկան երեխան դրսևորում է խոշոր շարժումներով պայմանավորված հիմնական հմտությունները՝ ցուցաբերելով հավասարակշռության, կորդինացիայի զարգացնող ունակություններ՝ կանգնելու, քայլելու, վազքի, ցատկելու, մագլցելու, աստիճաններով իջնելու և բարձրանալու ժամանակ: Ցատկում է մեկ ոտքի վրա 2 և ավելի անգամ: Քայլում է՝ շրջանցելով խոչընդոտները: Քայլում է ոտքերի մատների վրա: Վազում է առնվազն 8 մետր տարածություն: Ինքնուրույն բարձրանում է աստիճաններով՝ հերթազայելով ոտքերը: Մեծահաստիճաններով՝ հերթազայելով ոտքերը: Վարում է եռանիվ հեծանիվ: Նետում է գնդակն ընկերոջը ճիշտ ուղղությամբ: Տուտբոլ խաղալիս, ոտքը ետ տանելով, հարվածում է գնդակին:

Ըստ այդմ առկան են շարժուն խաղերի հետևյալ տեսակները՝ «Ծուղրուղու», «Զիլինա», «Խնոցի-հարոցի», «Ալիս պալիս», «Աղջիկ փախցնոցի», «Թզուկներ և հսկաներ», «Գործնագործ» և այլն: Ազգային շարժախաղեր՝ «Օղակների միջով», «Վերցրու գնդակը», «Բասկետբոլ», «Գնդակը պարկում», «Ծափով վազել», «Նստարանների վրայով» և այլն: Մարզական խաղեր՝ «Ափ ու պտղունց», «Ափ ու բռունցք», «Քարկտիկ», «Կոտոշ-կոտոշ», «Ծափոցիկ», «Թռավ-թռավ», «Մատ ճանաչել», «Մատնամիջի կամ միջնամատի»: Ձեռնախաղեր:

Այս խաղերը կարելի է կրառել, որպես օրինակ 3-5 տարեկանների դեպքում հետևյալ նպատակների համար.

3-4 տարեկանների համար ոտքերի մկանների զարգացման համար՝ «Թաքնվել-երևալ», «Ոտքի բարձրացում», «Կարճ և երկար ոտքերը»: «Թռչունները թափահարում են թևերը», «Ճոճանակ», «Գնացք», «Գրկել Մայրիկին», որոնք նպաստում են ձեռքերի և ուսագոտու մկանների զարգացմանը: «Քամին ճոճում է ծառերը», «Թաշկինակի փոխանցում», «Թաքցնել գլուխը», «Ստուգել շոգեքարշի անիվները», «Հեծանիվ», «Նավակ»: Որոնք նպաստում են իրանի զարգացմանը:

4-5 տարեկան երեխաների համար նպատակահարմար են հետևյալ շարժախաղերը՝ «Որսորդը և նապաստակները», «Մկան թակարդ», «Անտուն նապաստակը», որոնք զարգացնում են ցատկելու, վազելու, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունները, ամրանում են ջլերը, ոտքերի մկանները: Մարզական խաղերից՝ «Ով ավելի լավ կցատկի», «Յոթ քար», «Գնդակը նետիր օդակի մեջ», «Ով ավելի արագ օդակը կգլորի մինչև դրոշակը»: Մարզական խաղերը նպաստում են վազելու, մագլցելու կարողությունների ամրապնդմանը, որոնք ձևավորում են երեխայի մոտ ճարպկություն, արագաշարժություն, ճկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն: Ազգային խաղերից՝ «Թզուկներ և հսկաներ», «Գործնագործ», «Ծուղրուղու», «Աղջիկ փաղցնոցի կայլն»:

Ընդհանուր առմամբ, խաղը պետք է բավարարի տվյալ տարիքի երեխաների հետաքրքրությունը: Ամեն մի տարիքի համար խաղ ընտրելիս պետք է ելնել մանկավարժական ընդհանուր սկզբունքներից, աստիճանաբար բարդացնելով՝ հեշտից անցնել դժվարին, պարզից՝ ավելի բարդի: Խաղը պետք է լինի մատչելի տվյալ տարիքի ամեն մի երեխայի համար՝ իր կանոնների բարդությամբ, ծավալով ու գործողությամբ:

Շարժախաղի կիրառումը ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի ժամանակ

Խունք՝ ավագ

Պարապմունքի տևողությունը՝ 25-30 րոպե

Պարապմունքի նպատակ՝ 1)սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ,2)զարգացնուլ տարածության մեջ կողմնորոշումը, սողանցում կատարելու կարողությունը,ցատկելու հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը:

Ներգրավիչ մաս- քայլք մեկ շարքով իրար հետևիցև ցրված: Քայլք լայն քայլերով՝ ոտքերը վեր բարձրացնելով:

Օգտագործելով ողջ տարածությունը կազմել 3 շարք:

Հիմնական մաս՝ 1)ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ, 2)շարժախաղ <Մենք ուրախ երեխաներ ենք>

Երեխաները կանգնում են դահլիճի մի կողմում՝ դահլիճի պատի մոտ:Նրանց առջև գծվում է սահմանագիծ:Դահլիճի մյուս կողմում նույնպես գծվում է սահմանագիծ: Երկու գծերի միջև կանգնում է բռնողը:

Երեխաները խմբով արտասանուն են՝

Մենք ուրաղ երեխաներ ենք,

Խաղալ, վազել սիրում ենք,

Եթե փորձես մեզ բռնել,

Մենք կարող ենք խուսափել:

<<Խուսափել>> բառից հետո երեխաները վազում են դեպի դահլիճի հակառակ կողմը, իսկ բռնողը վազում է ու աշխատում բռնել նրանց, նախքան սահմանագծի մոտ հասնելը: Այն երեխային, որին բռնողը կարողացել է դիպչել մինչև գիծն անցնելը համարվում է բռնված:

Երկու-երեք անգամ վազելուց հետո բռնվածներին հաշվում են և ընտրում նոր բռնող:

Խաղը շարունակվում՝ 6-7 րոպե:

Խաղի կանոններ

- 1.Վազել դեպի նյուս կողմ կարելի է միայն <<խուսափել>> բառից հետո,
2. Նրան ում հարվածել է բռնողը, խաղից դուրս է գալիս,
- 3.Գիծն անցնողորոխային չի կարելի բռնել:

Մեթոդական ցուցումներ խաղի անցկացման վերաբերյալ

1. Դաստիարակը հետևում է, որպեսզի երեղաներն տեքստն արտասանեն արտահայտիչ հասկանալի,
2. Եթե երկու, երեք վազքից հոտո բռնողը հաջողության չի հասել, ընտրում են նոր բռնող,

3. Երկու գծի հեռավորությունը 10-12 քայլից աստիճանաբար կարելի է հասցնել 10-12 մետրի,

4. Երեխաների թիվը շատ լինելու դեպքում կարելի է ընտրել երկու բռնող:

Խաղը զարգացնում է երեխային ազդանշանի տակ շարժումներ կատարելու կարողությունը: Երեխաները վարժվում են որոշակի ուղղությամբ վազելուն: Խաղը նպաստում է նաև արագության, ճարպկության զարգացմանը:

Եզրափակիչ մաս՝ հանգիստ քայլք միասյունով:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները հիմնավորելու նպատակով իրականացնել են ֆիզկուլտուրայի պարապունք՝ շարժախաղի կիրառմամբ: Անցկացրած պարապունքն ամրապնդելուց հետո կարող են փաստել, որ շարժախաղերի միջոցով երեխաները ամրապնդում են ձեռք բերած ֆիզիկական ունակությունները և անձնային որակները:



Եզրակացություն

Այս աշխատանքում ես ներկայացրել եմ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական և անձի զարգացման գործում շարժախաղի դերը:

Շարժախաղը բնորոշվում է որպես բազմաբովնդակ, համալիր, արդյունավետ միջոց, որի մանկավարժական նշանակությունն անգնահատելի է նախադպրոցական երեխաների շարժողական հմտությունների ձևավորմամբ, կենսական կարևոր նշանակություն ունեցող ֆիզիկական, մտավոր, բարոյականային որակների ձևավորմամբ և կատարելագործմամբ՝ արագություն, ճկունություն, հանարձակություն, ընկորասիրություն, կոլեկտիվ գործելու ունակություն և այլն: Շաժախաղն կարևոր է նրանով, որ կիրառելի են տարիքային բոլոր խմբերում: Շարժախաղերը ստեղծում են աշխույժ մթնոլորտ, որով էլ պայմանավորված է երեխաներին ներգրավելու խնդրի արդյունավետ լուծումը:

Գրականության ցանկ

1. Մանկապարտեզի միջին խմբի (4-5տարեկանների) կրթական հմալիր ծրագիր, Երևան 2001թ.
2. Նախադպրոցական կրթական հիմնական ծրագիր, ավագ խումբ(5-6 տարեկան) Երևան 2002թ.
3. <<Նախաշավիղ>> գիտամեթոդական հանդես, Երևան 2012թ.
4. Ռ.Առաքելյան <<Շարժախաղեր երեխաների համար>>, Երևան 2008թ.