



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

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

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում

Ֆիզդաստիարակ՝ Կիմա Ավագյան

Մանկապարտեզ՝ «Արփիի մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ

2023թ.

## Բովանդակություն

Ներածություն -----	3
Գլուխ 1 Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում	
1.1. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը մանկապարտեզում -----	5
1.2. Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը -----	8
ԳԼՈՒԽ 2 Շարժախաղերի կիրառումը ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների Ժամանակ -----	11
Եզրակացություն -----	14
Գրականության ցանկ -----	15

## Ներածություն

Խաղը բոլոր ժամանակներում իր յուրահատուկ տեղն է ունեցել հասարակության կյանքում՝ համարվելով մարդու գործունեության հիմնական ձևերից մեկը: Խաղային գործունեությունը բավարարել է մարդկանց տարբեր պահանջները՝ հանգիստը, զվարճալիքը կազմակերպող, հոգեկան և ֆիզիկական ուժը զարգացնող միջոց: Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է նրա շարժողական ունակությունների և կարողությունների ձևավորումն ու կատարելագործումը, ֆիզիկական հմտությունների զարգացումը:

Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների զարգացման և կատարելագործման հարցերով զբաղվել են ինչպես հայրենի, այնպես էլ արտասահմանյան գիտնականներ, մանկավարժներ, հոգեբաններ:

Երեխաների շարժումների ձևավորման և կատարելագործման գործում անգնահատելի նշանակություն ունեն շարժախաղերը, որոնք համարվում են երեխայի շարժուն գործունեության հիմնական ձևը, դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Դրանց օգնությամբ շատ շուտ ձևավորվում և զարգանում են երեխաների շարժումները, ունակություններն ու կարողությունները:

Նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների կյանքում շարժախաղերի դերը շատ բարձր են գնահատել ինչպես հայրենական (Խ. Աբովյան, Ղ. Աղայան), այնպես էլ արտասահմանյան (Կ. Դ. Ուշինսկի, Պ. Ֆ. Լեսգաֆտ, Վ. Վ. Գորինսկի) մանկավարժներ, հոգեբաններ, մտավորականներ և այլք: Կ. Դ. Ուշինսկին կարևոր նշանակություն է տալիս դաստիարակության և կրթության համակարգում մատչելի ժողովրդական շարժախաղերի օգտագործմանը՝ հատկապես շեշտը դնելով կոլեկտիվ շարժախաղերի կիրառմանը, որով դաստիարակում է երեխայի հասարակական վարքագիծը:

Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում շարժախաղերի ունեցած դերը բարձր է գնահատել Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը և մանկավարժներն հիմնավորել այն: Ճիշտ կազմակերված շարժախաղերի անցկացմանը Լեսգաֆտը սովել է դաստիարակչական և կրթական մեծ նշանակություն: Լեսգաֆտը խնդիր է դնում շարժախաղերում զարգացնել երեխայի գործունեության ինքնուրույնությունը, ստեղծագործական նախաձեռնությունը, ձևավորել բնավորության դրական գծերը, կամային որակները: Լեսգաֆտը նշում էր, որ յուրաքանչյուր խաղ պետք է ունենա նպատակ, որ այն պետք է համապատասխանի խաղացողների ուժին և կարողությունների, խաղերը պետք է դրդեն երեխաներին ինքնուրույնության և ակտիվության, տրվել բազմազան և բազմաբնույթ խաղեր, աստիճանաբար բարդեցվեն բովանդակությունը և կանոնները, և որամենակարևորն է՝ խաղում երեխան հուզական վերելք պետք է ապրի:

Վ. Վ. Գորինսկին շարժախաղը համարում էր ֆիզիկական դաստիարակության լավագույն հիզիենիկ միջոց, վարչության մի տեսակ, որը

ամենաընդունելին է մանկական տարիքում: Շարժախաղերը շատ բարձր են գնահատել հայ մանկավարժները: Նրանքընդգծել են հատկապես հայկական ժողովրդական շարժախաղերի կարևորությունը հայ մանուկների հոգևոր կյանքում, կրթության և դաստիարակության գործում:

Շարժախաղերը անվանում են դաստիարակության ինստիտուտ, որը նպաստում է ոչ միայն երեխայի ֆիզիկական և մտավոր ունակությունների զարգացմանը, այլ նաև բարոյական նորմերի, ճիշտ վարքագծի, հասարակական էթիկայի արժեքների յուրացման, ինքնադրսևորմանը, ինքնաճանաչմանը, ինքնահաստատմանը:

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

## **Գլուխ 1**

### **Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում**

## 1.1. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը մանկապարտեզում

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ընդհանուր և հատկապես ֆիզիկական զարգացման ու

դաստիարակության գործում մեծ դեր ունեն շարժախաղերը:

Շարժողական ընդունակությունները շարժումները կատարելու

կարողություններն են, որոնք զարգանում են ֆիզիոլոգենետիկորեն: Լ. Պ. Մատվենը, ֆիզիկական դաստիարակություն ասելով, հասկանում է շարժողական գործողությունների ուսուցում և շարժողական ընդունակությունների մշակում: Ինչպես տեսնում ենք, շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ

դիտարկվում է որպես հենքային, չափազանց կարևոր հիմնահարց:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է

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

Ն. Կ. Կրուպսկայան նշել է, որ շարժախաղերը մեծ նշանակություն ունեն երեխայի կյանքում, նրա գործողություններում, որ խաղը պետք է լայնորեն օգտագործել մանկավարժական պրոցեսում, մասնավորապես երեխայի ֆիզիկական բազմակողմանի դաստիարակության նպատակով: Խաղը երեխայի միակ և ամենասիրած զարգամունքն է: Երեխան խաղում է ցանկացած պահին և միշտ: Այն թույլ է տալիս բավարարել շատ

պահանջմունքներ, 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: Խաղը երեխայից պահանջում է այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են շփվողականությունը, նախաձեռող լինելը, իր գործողությունները հասակակիցների գործողությունների հետ կորորդինացնելու ընդունակությունը: Խաղերի միջոցով երեխաները փորձում են արտահայտել իրենց զգացմունքները, լուծել ներքին կոնֆլիկտները, բարձրացնում են ինքնագնահատականը:

Խաղը առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում:

Օգտագործելով խաղի բովանդակությունը որպես դրական վերաբերմունք, զիջողականություն միմյանց նկատմամբ, սիրո առավելագույն զգացմունք դրսևորել իրար հանդեպ, կարողանում է երեխայի վրա ազդել: Խաղերում ամրապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կորորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայամաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Շարժուն խաղերն ազդում են երեխայի բնավորության դրական գծերի,

բարոյական որակների, գեղագիտական զգացումների ձևավորման վրա (ընկերասիրություն, համաձայնություն, վճռականություն, գեղեցիկը տեսնելու ունակություն՝ խաղում, շրջապատում, ընկերական փոխհարաբերություններում): Հնարավոր չէ երեխաներին պատկերացնել առանց խաղի, որովհետև խաղը երեխաների բնական ուղեկիցն է: Խաղում ակտիվ շարժուն գործունեությունը մարզում է երեխայի նյարդային համակարգը:

Շարժախաղերում բնորոշ է երեխայի շարժումների ինքնուրույն օգտագործումը, նոր շարժումների ստեղծումը: Խաղերը հնարավորություն են տալիս երեխաներին մտնել դերի մեջ, կատարել նմանողական շարժումներ տվյալ խաղի ընթացքում: Երեխաները կարողանում են կատարել մտքերի փոխանակություն, արտասանել կարճ ոտանավորներ: Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար:

Շարժախաղերը հանդիսանում են նաև երեխաների ակտիվ հանգիստը կազմակերպելու միջոցով:

Ընդհանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործողությունների և փոխհարաբերությունների ընդօրինակումն 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 մանիպուլացված (մինչև 3 տարեկանների), սյուժետային (դերային, թատերականացված, բեմականացված), դիդակտիկ և շարժական մանկական խաղեր:

Բազմատեսակ խաղերից երեխաների շրջանում ավելի շատ են տարածված շարժուն խաղերը: 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 բարդ զգացմունքային գործողությունն է՝ հիմնված շարժումների և կանոնների առկայության վրա, որն ուղղված է լուծելու շարժողական խնդիրները: Շարժախեղերը, ինչպես և այլ 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, իրենց ենթատեսակներով: Դրանք են՝

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

Շարժուն խաղերի հիմնական խնդիրն է զարգացնել երեխայի կամքը, ուշադրությունը, շարժողական ակտիվությունը, արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ, ընկերներին օգնելու, համագործակցելու կարողությունները, համարձակությունը,

արագաշարժությունը, ճկունությունը: Խնդրի արդյնավետ լուծման համար անհրաժեշտ է տիրապետել երեխաների տարիքային հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական զարգացումներին

համապատասխան, որոնց էլ ներկայացվում են պահանջներ, որոնք լրացնելու համար օգտագործվում են համապատասխան մեթոդներ:

Ըստ էության շարժախաղերում ստեղծվում են առավել հարմար պայմաններ ֆիզիկական որակների զարգացման համար: Խաղի ընթացքում երեխաները գործում են համապատասխան կանոնների, որոնք պարտադիր են բոլոր մասնակիցների համար: Երեխան ստիպված ինքն է որոշում գործողությունները նպատակին

հասնելու համար: Խաղերը երեխաներին օգնում են ընդլայնել և խորացնել իրենց պատկերացումները շրջակա միջավայրի մասին: Կատարելով բազմաբնույթ դերեր՝ երեխաներն օգտագործում են իրենց գիտելիքները: Խաղերի ընթացքում ստեղծվում են հնարավորություններ խոսքի զարգացման համար:

Երեխաների կազմակերպված վարքագծի և կամային որկների դաստիարակման մեջ մեծ դերը պատկանում է կանոններին: Կանոնների խիստ հետևելու պահանջը (զցել գնդակը կոնկրետ հեռավորությունից, վազել միայն ազդանշանից հետո, թռչկոտել միայն մեկ ոտքով և այլն), երեխաներին սովորեցնում են գործել համապատասխան կանոնների կամ պայմանավորվածության:

Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատկ, մագլցում, հավասարակշռություն, ինպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե դաստիարակողը 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 ամրապնդվում են շարժումները, որոնք դառնում են առավել ճիշտ և կոորդինացված, երեխաները սովորում են գործողությունները կատարել տարբեր փոփոխվող պայմաններում և կողմնորոշվել տվյալ իրադրությունում:

Ուրախ տրամադրությունը հանդիսանում է խաղի էական տարրը և թողնում է դրական ազդեցություն երեխայի նյարդային համակարգի վիճակ 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 դիմացկունություն, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում:

## 1.2. Շարժախաղերի դերն ու նշանակությունը

- Զարգացնում են մտածողությունը, պատկերացումը, դիմազգացումը:

- Սովորցնում են կանոններին հետևել, գործել խաղի փոփոխվող պայմաններում:
- Սովորեցնում են ենթարկվել ընդհանուր պահանջներին, լինել անկեղծ, կարեկցել, օգնել միմյանց:
- Ակտիվացնում են շնչառությունը, արյան շրջանառությունը, նյութափոխանակությունը, հիշողությունը, ֆանտազիան:
- Ձևավորում է արագություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում:
- Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը:

Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն անձի ձևավորման և զարգացման համար: Դա գիտակցված գործունեություն է, որում ձևավորվում և զարգանում է վերլուծելու, ընդհանրացնելու, ենթադրություններ անելու ունակությունները:

Կանոնները և շարժական գործողությունները խաղացողի մոտ առաջացնում են ճիշտ պատկերացումներ իրական կյանքի, վարքագծի, մարդկանց փոխհարաբերությունների նկատմամբ կարծիքը: Խաղերը այդպես կարող են դրական ազդեցություն ունենալ մտավոր զարգացման վրա: Սակայն չի կարելի չափից ավելի կարևորել նման ազդեցությունը, քանի որ շարժախաղերի անցկացման ժամանակ առաջին հերթին լուծում են ֆիզիկական դաստիարակությանը վերաբերվող վարժությունները:

Շարժախաղերը զարգացնում են վերլուծիչների ֆունկցիաները՝ ուժը, մկանները, ձեռքերի գործողությունները, երեխայի մեջ մշակում են կամքը, կոլեկտիվիստական զգացումները, ընկերասիրությունը, համատեղ աշխատելու պատրաստակամությունը և բարոյական այլ արարքներ: Խաղային մեթոդը հատկապես խորհուրդ է տրվում օգտագործել շարժողական ընդունակությունների մշակման նախնական փուլում:

Խաղերի մեծ մասը նպաստում է ֆիզիկական որակների զարգացմանը՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, շարժունություն, ինչը ոչ պակաս կարևոր է ֆիզիկական որակների համաչափ զարգացման համար:

Խաղի զվարճալի ընթացքը մասնակիցների մոտ առաջացնում է դրական զգացումներ 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: Կախված կատարող դերի որակից շարժախաղերի այս կամ այն մասնակիցը կարող է վաստակել աջակցություն, կամ հակառակը ընկերների անվստահություն՝ այսպես երեխաները սովորում են կոլեկտիվում ցուցաբերել վարքագիծ:



Խաղը պետք է կազմակերպել և անցկացնել այնպես, որ հաղթողները չգոռոզանան և չարհամարեն

պարտվողներին, իսկ պարտվողները չընկճվեն ու չվհատվեն:

Երեխաներին միշտ պետք է ներշնչել այն միտքը, այն համոզմունքը, որ խաղում հաղթանակ շահելը կուլեկտիվ խելացի և հաջող գործողությունների արդյունքն է: Խաղերի հաջող անցկացումը, պայմանավորված է խաղի ընտրությունից, խաղավայրի և գույքի նախապատրաստումից:

Պարապմունքի համար խաղեր. ընտրելիս պետք է հաշվի առնել.

- Պարապմունքի ներկայացվող խնդիրները,
- երեխաների տարիքը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- Խաղավայրի պայմանները, գույքի առկայությունը,
- խաղի համար պարապմունքին 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 է զուգակցվեն խաղի առանձին վարժությունների և հնարների ցուցադրմամբ:

Եթե խաղը թիմային է, ապա խումբը պետք է բաժանել հավասար խմբերի, այն հաշվով, որ բոլոր խմբերը ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով լինեն մոտավորապես հավասար ուժի:

Խաղի բացատրումից, կանոնների հաղորդումից հետո, պետք է նաև նշել թե քանի բոլոր են խաղալու կամ ինչ հաշվի

դեպքում է խաղը ավարտվելու: Խաղը ավարտելուց հետո, անհրաժեշտ է անփոփել այն՝ բացահայտելով այն սխալները, որոնք թույլ են տրվել խաղի ընթացքում:

Շարժախաղերը հիմնականում անցնում են հուզականությամբ, որը նպաստում է նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացմանը

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:

Շարժախաղերի 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 դաստիարակը պետք է հետևի՝ երեխայի ապահովության ու անվտանգության նկատառումներից ելնելով:

Ավագ խմբում ուսումնական ծրագրով նախատեսված շարժախաղերից են՝

1. Խաղեր վազքով. <<Արագ վերցրու, արագ դիր>>, <<բռնոցի>>, <<Փոխանցիր գնդակը>>:
2. Խաղեր ցատկերով. <<Չբռնվես>>, <<Ով ավելի լավ կցատկի>>, <<թմբից թումբ>>:
3. Խաղեր մագլցելով. <<Ով շուտ կհասնի դրոշակին>>, <<Արջը և մեղուները>>:
4. Խաղեր նետումներով. <<Նետիր մինչև դրոշակը>>, <<Գցիր օղակի մեջ>>, <<Խփիր գնդակով>>:

Երեխաները բաժանվում են երկու հավասար մասի, կանգնում միաշարք միմյանց հետևից: Շարքի առջևում գծվում է սահմանագիծ, սահմանագծից 8-10մետր հեռավորության վրա յուրաքանչյուր շարքի դիմաց դրվում է կանգնակ: Շարքի առաջին կանգնած երեխաներին տրվում է մեկ մեծ գնդակ(20-25սմ. տրամագծով):

Դաստիարակի ազդանշանով՝ դիմացի կանգնած երեխաները վազքով հասնում են կանգնակներին, շրջանցում այն, այնուհետև վազքով վերադառնում են գնդակը փոխանցում մյուս խաղացողին:

Խաղը համարվում է ավարտված, երբ շարքերից մեկի առաջատարը նորից հայտնվում է առջևում՝ գնդակը բռնած:

<<Փոխանցիր գնդակը>>

Երեխաները բաժանվում են 2 հավասար մասերի: Շարքերի դիմաց գծվում է սահմանագիծ: Երբ լսվում է ազդանշանը առջևի կանգնած երեխաները արագ վազելով շրջանցում են կանգնակը, արագ վերադառնում և գնդակը փոխանցում է մյուս խաղացողին: Եվ այսպես շարունակում են մինչև վերջին խաղացողը: Խաղը համարվում է ավարտված երբ առաջին խաղացողը նորից կանգնում է առաջ գնդակը բռնած:

## ԳԼՈՒԽ 2

### Շարժախաղերի կիրառումը ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ

Ստորև ներկայացվող պարապմունքն իրականացվել է Արփի գյուղի <<Արևիկ>> մանկապարտեզ ՀՈԱԿ-ում:

### **Խումբ՝ ավագ**

Պարապմունքի տևողությունը՝ 25-30 րոպե:

**Նպատակը՝** Ձարգացնել արագ կողմնորոշումը, կատարելագործել հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, ամրապնդել ճիշտ քայլերու և վազելու հմտությունները:

### **Պարապմունքի խնդիրները**

1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ:
2. Ձարգացնել արագաշարժություն և հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը:

**Անհրաժեշտ պարագաները:** մարզանստարան, 6 օղակներ:

**Ներգրավիչ մաս:** Շարժվել միասյունով, քայլել մեկ շարքով վոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլել կից քայլերով, քայլել հանգիստ և կազմել եռյակներ:

### **Հիմնական մաս:**

**Վարժ.1.** Ե.Դ՝ ձեռքերը հ.կ., ոտքերը քիչ կողմ գատած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ծափ տալ առջևում, 3 հաշվին ձեռքերը տարածել կողմ, 4 հաշվին իջեցնել, ընդունել ելման դրություն(կրկ.4 անգամ):

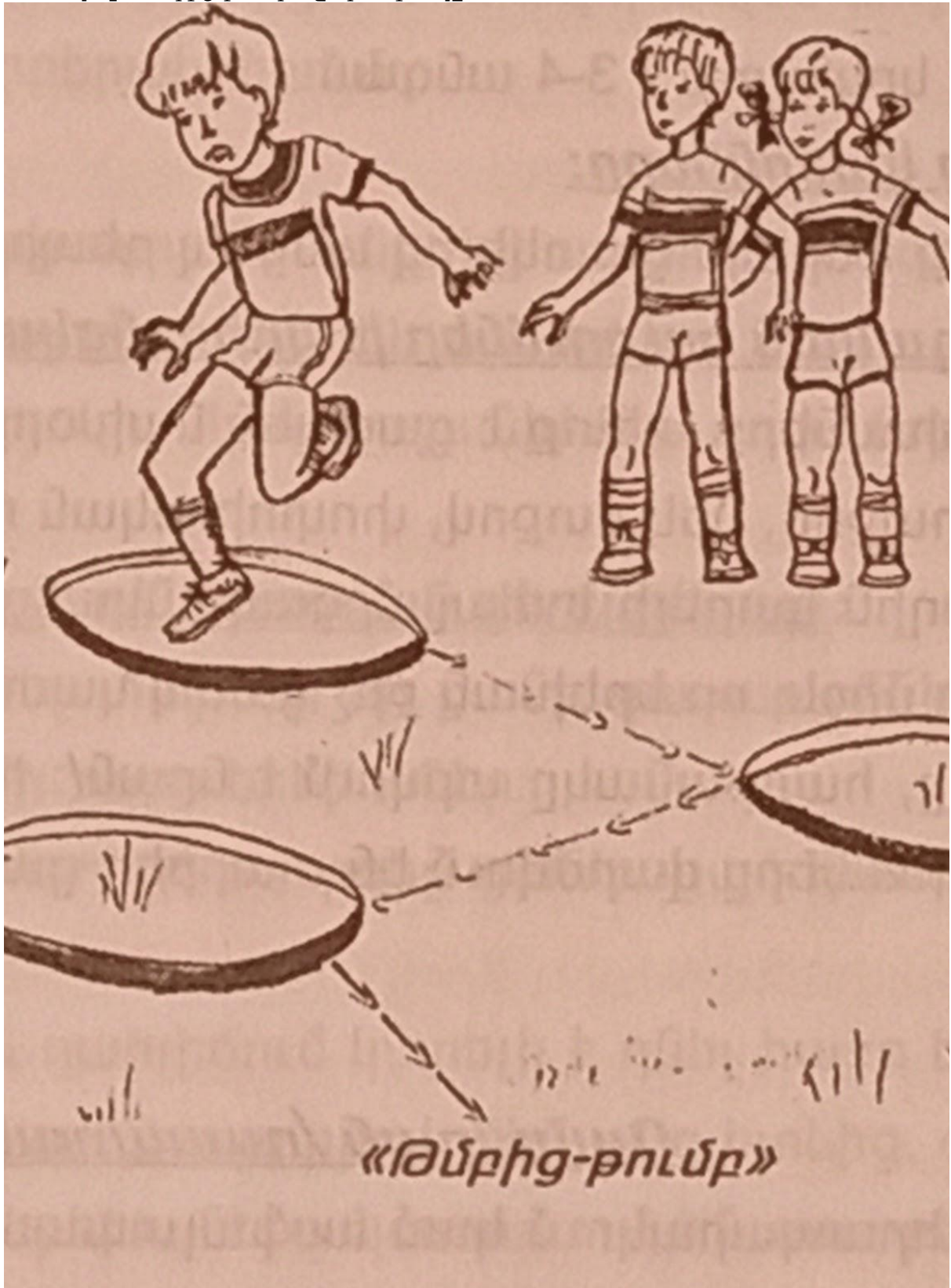
**Վարժ.2.** Ե.Դ.՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ ձեռքերը գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին իրանով դառնալ դեպի ձախ, 4 հաշվին ընդունել Ե. Դ.( կրկ. 4 անգամ):

**Վարժ.3.** Ե. Դ.՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ձեռքերը գոտկատեղին: 1,2,3 հաշիվներին Իրանը տանել առաջ, ձեռքերը հասցնել աջ ոտքին, կենտրոն, ձախ ոտքին, 4 հաշվին ուղղվել, ընդունել Ե. Դ.(կրկ.4 անգամ):

**Վարժ. 4.** Ե.Դ.՝ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, ձեռքերով հարվածել հատակին, 2 հաշվին կանգնել, ընդունել ելման դրություն (կրկ. 4 անգամ):

Քայլել մարզանստարանի վրայով՝ կից քայլերով. մի ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի թաթի մոտ, ձեռքերով պահել հավասարակշռությունը, վայրէջք կատարել ցատկով:

Խաղալ «Թմրից-թումբ» շարժախաղը:



Երեխաները բաժանվում են 2 հավասար մասերի: Կանգնում են հրապարակի տարբեր կողմերում, միմյանց դիմաց: Երկու խմբերի միջև ընկած տարածությունում

գծվում են շրջաններ, միմյանցից 10-20-30-40 սմ հեռավորությամբ: Դաստիարակը յուրաքանչյուր խմբից կանչում է մի քանի երեխա և առաջարկում ցատկելով շրջանի միջով/թմբից-թումբ/ անցնել հակառակ կողմ: Մյուս երեխաները նայում են, թե ով է ճիշտ և լավ կատարում վարժությունը: Այնուհետև դաստիարակը կանչում է մյուս երեխաներին: Եվ այսպես բոլոր երեխաները ցատկելով անցնում են երկու տարբեր կողմեր: Խաղը կրկնվում է 5-6 անգամ:

**Խաղի կանոնները:**

- Պետք է ցատկել հատակին գծված բոլոր շրջանների միջով:

Շրջանից շրջան պետք է ցատկել մեկ ցատկով:

**Մեթոդական ցուցումներ խաղի անցկացման վերաբերյալ:**

1. Երեխաները ցատկում են նախօրոք պայմանավորված ցատկատեսակներով գույգ ոտքով, փոփոխական ոտքերով, մեկ ոտքով:
2. Կարելի է անցկացնել մրցակցային ձևով, երեխայի թույլ տված սխալ կատարումը հաշվել տվյալ խմբի սխալ:

Հաղթանակը տալ այն խմբին, որի երեխաները թմբից- թումբ/շրջանից-շրջան/ ցատկելիս ավելի քիչ սխալներ են թույլ տվել:

Խաղը զարգացնում է կողմնորոշումը, ճարպկությունը, մկանային ուժը, երեխաները վարժվում են տարբեր ցատկաձևերում:

**Եզրափակիչ մաս:** հանգիստ քայլք միասյունով:

Պարապմունքին ներկա են գտնվել Տնօրեն՝ տիկին Ս. Գալստյանը, Մեթոդիստ՝ տիկին Արմինեն: Նրանք իրենց մեկնաբանություններում նշեցին, ուսումնական պարապմունքը ընթացավ ճիշտ հերթական փուլերով: Պարապմունքին ընտրված էին տարիքին համապատասխան շարժախաղ, որի ընթացքում զարգանում է երեխաների ուշադրությունը, հավասարակշռությունը և գիտակցելու իրենց կարևոր դերը խմբում հաղթանակ բերելու գործում: Դաստիարակի աշխատանքի շնորհիվ երեխաները կարողանում էին պահպանել խաղի կանոնները:

Երեխաները անկաշկանդ էին հասկանում էին դաստիարակի կողմից տրված հրահանգները:

Դաստիարակը հասավ իր առջև դրված նպատակին և դրա վառ ապացույցն է երեխաների արագ կողմնորոշումը, հավասարակշռության պահպանումը, ճիշտ քայլելու և վազելու հմտությունները:

Դասալսողները իրենց դիտարկման ժամանակ նշեցին, որ այս շարժախաղերի դերը մեծ է երեխաների կյանքում, որովհետև նրանց սովորեցնում են լինել կարգապահ զիջել և օգնել խաղընկերներին, հարգել դիմացիներին:

## Եզրակացություն

Այսպիսով, խաղն առաջնային դեր ունի երեխայի զարգացման, դաստիարակության, աշխարհընկալման գործում: Շարժախաղերում երեխաները գործում են միասին և կազմակերպված:

Խաղը՝ հատկապես շարժախաղը, որն իրենից ներկայացնում է ակտիվություն, մեծ նշանակություն ունի երեխայի կյանքում: Խաղը զարգանում է մեծահասակների անմիջական ազդեցությամբ, ուսման և դաստիարակության միջոցով:

Խաղի ընթացքում երեխաները ինքնըստիներջան ենթարկվում են սահմանված կանոններին:

Ի վերջո նման խնդիրների լուծման մեջ իր ուրույն դերակատարումն ունի շարժուն խաղը, որը դրականորեն նպաստում է երեխաների ներդաշնակ և հմակառդմանի դաստիարակմանը և զարգացմանը: Աճող սերնդի առողջությունը, դրա ամրապնդումը և պահպանումը պայմանավորված է ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Ուստի աշակերտներին պետք է ընդգրկել տարբեր շարժախաղերում, մասնակից դարձնել սպորտային միջոցառումներին, մրցույթներին և շարունակ համալրել նրանց գիտելիքները, կարողությունները ու հմտությունները ֆիզիկական կուլտուրայի գծով:

## Գրականության ցանկ

1. Առաքելյան Ռ. Ա. /Շարժախաղեր և Պարապմունքներ/Երևան 1970թ.
  2. Մամիկոնյան Մ.<<Շարժուն խաղեր>> Երևան1974թ.:
  3. Ռ.Առաքելյան /Շարժախաղեր 5-7տարեկան երեխաների համար/ Երևան 1975թ.
  4. Ս. Արզումանյան /հոգեբանություն/ Երևան 2002թ.
  5. Կարապետյան Վ./Շարժախաղեր/Ե. 1985թ.
  6. Կարապետյան Վ./Շարժախաղեր/ Ե.1989թ.
- /Նախադպրոցական կրթադաստիարակչական համալիր ծրագիր /Ե.2007թ.