

<<Քայլ առ քայլ>> բարեգործական հիմնադրամ

<<Նախադպրոցական հաստատության մանկավարժական աշխատողների
մասնագիտական կարողությունների և հմտությունների զարգացման>> ծրագիր

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում
Ֆիզիքահանգիչ՝ Պողոսյան Ալիսա
Մանկապարտեզ՝ <<Ռինդի>> ՀՈԱԿ

Բովանդակություն

Բովանդակություն	2
Ներածություն	3
Շարժաշաղերի դերը, նպատակը և տեսակները	5
Օգտագործված գրականության ցանկ	15

Ներածություն

Մանկության շրջանում շարժախաղը մեծ նշանակություն ունի երեխայի անհատականության ձևավորման, շարժողական որակների զարգացման, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար: Շարժուն խաղերը երեխայի մոտ ձևավորում են մարմնամարզական որակներ, նպաստում ճարպկության, արագաշարժության, ճկունության, դիմացկունության, ուժի և այլնի զարգացմանը: Այն երեխաները որոնց շարժողական ակտիվությունը սահմանափակ է, հաճախ առողջական խնդիրներ են ունենում: Հայտնի է նաև, որ երեխայի կողմից ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ոչ միայն մեծացնում է նրա շարժողական ակտիվությունը այլև խթանում է մտավոր զարգացումը, բարձրացնում է հուզականությունը, զարգացնում է կոլեկտիվիզմի զգացում և կանոններով գործելու կարողություն:

Մանկապարտեզում շարժախաղերի նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, ճարպկությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունն ու դիմացկունությունը: **Նպատակ** ունենք ներկայացնել շարժախաղերի դերը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում:

Սույն աշխատանքում առաջադրել ենք հետևյալ հետազոտական խնդիրները՝

- Պարզաբանել, թե ինչ են իրենցից ենթադրում շարժախաղերը,
- Ներկայացնել շարժախաղերի կիրառման նպատակը,

- Ինչպես պետք է կիրառել շարժախաղերը տարբեր տարիքային խմբերում,
- Դասակարգել շարժախաղերի տեսակները:

Աշխատանքը բաղկացած է բովանդակությունից, ներածությունից, երկու գլուխներից, եզրակացություններից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Գրականության տեսություն: Հետազոտական աշխատանքը գրելիս օգտագործել ենք թեմային վերաբերյալ և մեզ հասու գրականություն: Օգտվելով <<Շարժուն խաղեր>> Մ. Մամիկոնյան , <<Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում>>, Ռիմա Առաքելյան աշխատություններից կարողացանք ներկայացնել շարժախաղերի դերը, նպատակը և կիրառումը մանկապարտեզում:

Շարժաշաղերի դերը, նպատակը և տեսակները

Շարժախաղերը ունեն երկու հիմնական նպատակ.

1. Աճող օրգանիզմի զգացմունքային և ֆիզիկական լիցքաթափում

2. Համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակում և զարգացում

❖ Զարգացնում են մտածողությունը, պատկերացումը, ռիթմի զգացումը

❖ 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 տիրապետելու տարածական տերմինաբանությանը

❖ Օգնում են հարմարվել կոլեկտիվում

❖ Ավելացնում են երեխաների բառապաշարը:

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 որակների 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:

Շարժախաղերը մեծ դերակատարում ունեն նախ և առաջ ինչպես միջոց ֆիզիկական դաստիարակության: Շարժախաղերի հիմնական շարժումներն են քայլք, վազք, ցատկ, մագլցում, հավասարակշռություն, ինչպես նաև մի քանի հատուկ շարժումներ մկանների առանձին խմբերի ամրացման և զարգացման համար: Եթե ուսուցիչը 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, մեծանել ողնաշարի ճկունությունը:

Խաղերում արմապնդվում 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 որկներ, որպիսիք են դիմացկունություն, կարգապահությունը, գործողությունների և վարքի ինքնակառավարում:

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: Պետք է իմանան, տվյալ տարիքի երեխան ինչ պետք է կարողանա կատարել, այն թերացման դեպքում կատարել համապատասխան աշխատանքեր նպատակին հասնելու համար: Վերջինի արդիունավետության համար անհրաժեշտ են համապատասխան շարժախաղեր և դրանց ճիշտ կիրառումը:

Ընդհանուր առմամբ, խաղը երեխայի ակտիվ գործունեության տեսակ է, որը սովորաբար շրջապատող աշխարհի, մեծերի գործողությունների և փոխհարաբերությունների ընդօրինակում 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:

3-4 տարեկան երեխան դրսևորում է խոշոր շարժումներով պայմանավորված հիմնական հմտությունները՝ ցուցաբերելով հավասարակշռության, կորդինացիայի զարգացնող ունակություններ՝ կանգնելու, քայլելու, վազքի, ցատկելու, մազլցելու, աստիճաններով իջնելու և բարձրանալու ժամանակ:

Խաղերն ընտրելիս պետք է հաշվի առնել հետևյալ պայմաններն ու պահանջները.

- Ընտրված խաղը պետք է համապատասխանի տվյալ տարիքի երեխաների ուսումնադաստիարակչական խնդիրներին , նրանց մտավոր ու ֆիզիկական պատրաստությունը և նպաստի նրանց բազմակողմանի զարգացմանը:
- Խաղը պետք է լինի մատչելի տվյալ տարիքի ամեն մի երեխայի համար՝ իր կանոնների բարդությամբ, ծավալով ու գործողությամբ:
- Ամեն մի տարիքի համար խաղ ընտրելիս պետք է ելնել մանկավարժական ընդհանուր սկզբունքներից, աստիճանաբար բարդացնելով՝ հեշտից անցնել դժվարին , պարզից՝ ավելի բարդի:

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

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

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

Խաղը ճիշտ ղեկավարելու համար պետք է ստեղծել նորմալ փոխհարաբերություններ խաղին մասնակցող երեխաների միջև: Դա անհրաժեշտ է, որովհետև երբեմն խաղում առաջանում են ոչ ճիշտ փոխհարաբերություններ երեխաների միջև, մանավանդ փոքրահասակների, երբ դեռ կոլեկտիվի հասկացությունը թույլ է նրանց մոտ: Այդպիսի դեպքերում որոշ ինքնավստահ և համարձակ երեխաներ աշխատում են խաղում գրավել գլխավոր դերերը՝ չեզոքացնելով ավելի պասիվ երեխաներին կամ պահանջելով, որ մնացած բոլոր երեխաները ենթարկվեն իրենց: Հաճախ ստեղծվում է այնպիսի դրություն, երբ քաշվող, ամաչկոտ երեխաները մնում են երկրորդական պլանում կամ խաղից դուրս՝ դիտողի դերում: Մինչդեռ հենց այդ երեխաներից շատերը երբեմն լինում են բավական զարգացած, խելացի և մասնակցելով խաղին կամ կատարելով պատասխանատու դեր, կարող են իրենց խելացի խաղով հարստացնել այն:

Դաստիարակի պարտականությունն է ոչ միայն դիտել կամ կազմակերպել խաղը, այլև կարողանալ ճիշտ ուղղություն տալ երեխաների խաղին՝ ստեղծելով նրանց միջև լավ փոխհարաբերություններ, ներշնչել՝ հարգել, սիրել օգնել միմյանց, ապրել իրար

հաջողություններով և անհաջողություններով: Անհրաժեշտ է ակտիվ կերպով մասնակցել խաղին, որպես սովորական խաղացող, սեփական օրինակով ցույց տալ, թե ինչպես պետք է խաղալ, ինչպես պետք է հաղթահարել խաղում առաջացած դժվարությունները: Դա թույլ կտա ավելի խորը զգալու երեխաների ապրումները, նրանց տրամադրությունները, ավելի կմոտեցնի երեխաներին:

Կա այնպիսի կարծիք, որ այս կամ այն խաղը երեխաների մեջ հետաքրքրություն չի առաջացնում, խաղերի ժամանակ երեխաները շատ շուտ ձանձրանում են՝ դժվարացնելով ղեկավարի աշխատանքը: Դա հետևանք է այն բանի, որ պրակտիկայում շատ մանկավարժներ հաճախ կրկնում են միևնույն բնույթի խաղերը՝ չմտածելով, որ դրանք չեն կարող ապահովել երեխաների բազմակողմանի զարգացումը և բավարարել նրանց հետաքրքրությունը, չնայած իրենց արժեքավոր լինելուն: Ձանձրալի խաղեր չկան, ամեն մի խաղ ունի իր հետաքրքրությունը և արժեքը: Իսկ ինչով բացատրել, որ այն երբեմն երեխաներին ձանձրույթ է պատճառում: Դա բացատրվում է նաև նրանով, որ տվյալ խաղը այդ տարիքի երեխաների համար կարող է անհամապատասխան լինել: Խաղը պետք է համապատասխանի տվյալ տարիքի երեխաների ֆիզիկական, մտավոր պահանջներին, մատչելի լինի ամեն մի երեխայի համար:

Խաղն ընտրելիս պետք է ուշադրություն դարձնել յուրաքանչյուր խաղի գաղափարական բովանդակությանը: Չնայած նրան, որ շարժուն խաղերի մեջ առաջին պլանում դրվում է գործողությունը, շարժումների զարգացումը, այնուամենայնիվ խաղի ղեկավարը պետք է դուրս բերի այն ամենը, ինչը կարող է դաստիարակչական ազդեցություն թողնել երեխաների վրա: Առաջին հերթին խաղի ժամանակ է, որ երեխաները հանդիպում են իրար՝ շփվելով իրենց հասակակից մանկական փոքրիկ կոլեկտիվի հետ: Այստեղ է, որ երեխան առաջին անգամ սովորում և վարժվում է գնահատել կոլեկտիվը, իր անձնական փոքրիկ շահերը ենթարկելով այդ կոլեկտիվի շահերին՝ սովորելով օգնել ընկերներին, համագործակցել նրանց հետ, ձեռք է բերում ղեկավարելու և ենթարկվելու սովորություններ: Կոլեկտիվ խաղերի պայմաններում երեխաները դառնում են ավելի կարգապահ, սրտաբաց, նրանցից յուրաքանչյուրը սովորում է գնահատել իր ուժերը,

իր ընկերների և կոլեկտիվի ուժերը՝ հասկանալով, որ ինքը հանդիսանում է այդ փոքրիկ կոլեկտիվի մի մասնիկը և առանց այդ լավ համախմբված կոլեկտիվի, խաղը կորցնում է իր հետաքրքրությունն ու գեղեցկությունը:

Դասի նմուշ-օրինակ՝ Շարժախաղերի կիրառումը սաների ֆիզիկական զարգացման գործում

Միջին խումբ

Պարապմունքի նպատակը: Ամրապնդել ճիշտ քայլելու և ցատկելու հմտություններ և հետևել կեցվածքին: Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: Ամրապնդել վազքի, ցատկի, նետումների, գնդակը ճիշտ վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակություններ: Անհրաժեշտ նյութեր՝ օղակ, կանգնակ:

Ներգրավվիչ մաս: Շարվել միասյուն շարք քայլել միմյանց ետևից, կատարել քայլք թաթերի և կրունկների վրա, ներքանների արտաքին կողմի վրա՝ փոքր և լայն քայլերով:

Հիմնական մաս.

1. Ձեռքերը տարածել կողմ, ապա վեր՝ ծափ տալ գլխավերևում:
2. Կատարել թեքումներ աջ և ձախ
3. Ուսագոտու պտույտներ 8 անգամ
4. Կքանիստ, ձեռքերը առջևում պահած
5. Ուսոյուններ տեղում:

Ձեռքերը կողմ պահած քայլել մարզանստարանի վրայով, ցատկել օղակների մեջ: Շարժախաղ <<Օղակներով խաղ>> օղակների միջով շրջանցելով անցնում է կանգնակի շուրջ վերադառնալով ձեռքը խփելով խաղընկերոջ ձեռքին, խաղը փոխանցում է ընկերոջը:

Եզրափակիչ մաս: Կանգնել ոտքերը միասին, կողմ տարածած թեքվել առաջ մատներով հասնել ոտնաթաթին:

Վերջնարդյունքներ: Կցուցաբերի ուշադրություն, ճկունություն և ճարպկություն: Արագ կկողմնորոշվի տվյալ իրավիճակում: Կհամագործակցի թիմակիցների հետ:

Կապը չափորոշիչի հետ: Շ ա գ թ ՀՍԱ (ա), (բ), (գ) ԽՀ (թ) ՀՍԱ (գ)(գ):

Դիտարկում տնօրենի կողմից

Պարապմունքը համապատասխանում է տարիքային խմբին: Ընտրված էին անհրաժեշտ նյութեր և պարագաներ: Կիրառվել են զանազան մեթոդներ, խաղի միջոցով ամրապնդվել է երեխաներին տրված տեսական գիտելիքները: Նախ սկզբում ֆիզիքահանգիչը երեխաներին բացատրեց թե ինչպես պետք է խաղը ընթանա, ցույց տվեց խաղի ընթացքը, այնուհետև առանձին-առանձին յուրաքանչյուր երեխայի հետ փորձեց, որպեսզի խմբային խաղի ընթացքում երեխաները կարողանան լավագույնս իրենց դրսևորել: Երեխաները բավականին ոգևորված էին, շատ ուրախ, երբ նրանցից մեկը չէր կարողանում կիրառել շարժախաղը մյուսները նրան օգնում էին և ցույց էին տալիս, թե ինչպես է ճիշտ ձևը, նրանց մոտ վառ արտահայտվում էր փոխօգնությունը և ընկերասիրությունը:

Ֆիզիքահանգիչը կարողացավ հասնել իր նպատակին, երեխաները շատ ակտիվ էին, խաղի ընթացքում երեխաները կարողացան ամրապնդել իրենց գիտելիքները, դրսևորել ճկունություն, միմյանց օգնել թիմային մրցության ժամանակ, նաև նրանց մոտ ձևավորվեց մրցակցային հոգեբանություն:

Կառաջարկեի պարապմունքի ընթացքում հաճախակի կրառել շարժախաղեր, նաև դրանց կիրառումը կխրախուսեի բացօդյա տարածքում՝ բնության գրկում:

Եզրակացություններ

Շարժախաղերը խաղային գործունեության այնպիսի ձև են, որտեղ ցայտուն կերպով արտահայտվում է շարժման դերը. դրանք կազմված են տարբեր բնույթի շարժումներից (քայլք, վազք, ցատք, մագլցում և այլն): 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 ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից՝ ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը՝ բարելավվում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառության համակարգերի գործունեությունը, արագանում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հողակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ճկությունը: Շարժախաղերը երեք տեսակ են՝ ազգային («Ծուղրուղու», «Զիլինա», Գործնագործ», «Աղջիկ փախցնոցի» և այլն:), մարզական («Օղակների միջով», «Բասկետբոլ», «Նստարանների վրայով» և այլն:), ձեռնախաղեր («Քարկտիկ», «Մատ ճանաչել», «Թռավ-թռավ», «Ծափոցիկ» և այլն:):

Խաղի վրա հիմնված կրթությունը երեխաների մոտ ձևավորում է համագործակցելու կարողություն, ստեղծագործ միտք ու հետաքրքրասիրություն, ինչն էլ 21-րդ դարի աշխատուժի համար շատ կարևոր հմտություններ են: Հարկ է նշել նաև մի կարևոր հանգամանք ևս, շարժախաղերն արդյունավետ գործիք են ԿԶԱՊԿՈՒ

երեխաներին ներգրավվելու տարատեսակ խաղերի մեջ ու զարգացնելու նրանց կարողունակությունները: Շարժախաղերի օգնությամբ կարելի է սաների մեջ ստեղծել փոխօգնության և համագործակցության մթնոլորտ, որը կնպաստի ԿԶԱՊԿՈւ երեխաների ներառմանն ու որոշակի խնդիրների լուծմանը: Խաղերն իրենց բովանդակությամբ և ձևով մատչելի են բոլոր տարիքի երեխաների համար: Նրանք խաղում են տարբեր բովանդակության, շարժունակության և իրենց պահում բնական, առանց լարվածության, անկեղծորեն դրսևորում բնավորության դրական և բացասական գծերը, դա էլ իր հերթին հնարավորություն է տալիս ուսուցչին ծանոթանալու յուրաքանչյուր երեխայի անհատական առանձնահատկություններին և ներգործելու դրանց վրա՝ տալով որոշակի դրական ուղղվածություն:

Օգտագործված գրականության ցանկ

- <<Ծուղրուղու>> զարգացնող նյութերի ժողովածու 2-6 տարեկանների համար/
Հեղինակներ՝ Աիդա Պետրոսյան, Գոհար Բադալյան, Ռուզան Խաչատրյան,
Աննա Ադամյան, Անի Ժամհարյան/:
- Նախադպրոցական կրթական համալիր ծրագիր /Երևան – 1999/
- Մխիթար Սեբաստացի կրթահամալիր / Երևան – 2009/
- <<Շարժուն խաղեր>> /Մ. Մամիկոնյան, Երևան-1974/
- Վարդյան Անժելա, Շարժախաղեր, Երևան, 2007, էջ 3-8:
- <<Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում>> /
Ռիմա Առաքելյան, Երևան- 2008/