



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

Դաստիարակ՝ Ռուզաննա Գրիգորյան

Մանկապարտեզ՝ «Աղավնաձորի մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ

2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1.....	5
1.1 ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.....	5
1.2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՔ.....	7
ԳԼՈՒԽ 2.....	9
2.1 ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՆՄՈՒՇՕՐԻՆԱԿ.....	9
2.2 ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ.....	11
ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ.....	12
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	13

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխայի առողջությունը, կյանքը թանկ են ոչ միայն ծնողների, այլև պետության համար: Եվ պետական խնդիրներ են համարվում երեխայի առողջության պահպանումը, ամրապնդումը: Այդ խնդիրների լուծման մեջ մեծ դեր ունի նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունը իր ճիշտ կազմակերպված աշխատանքով: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական հաստատությունների ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մասն է: Նախադպրոցական հաստատություններում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը նպատակաուղղված է նրանց առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի, մարմնի համաչափ կառուցվածքի, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատության նպատակն է նպաստել երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը, կանխարգելել հիվանդությունները, նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ ձևավորել ճիշտ վերաբերմունք սեփական առողջության նկատմամբ, ստեղծել պայմաններ երեխաների հոգեֆիզիկական զարգացման համար, նպաստել նրանց կողմից առողջ ապրելակերպի արժևորմանը, ստեղծել լայն հնարավորություններ երեխաների շարժողական ակտիվության համար, նպաստել երեխաների ֆիզիկական զարգացմանն ու կայացմանը:

«Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակությունը մնացած ամեն ինչի հիմքն է: Երեխայի զարգացման մեջ առանց հիգիենայի ճիշտ կիրառման, առանց ֆիզիկական ճիշտ դաստիարակության և սպորտի մենք երբեք առողջ սերունդ չենք ունենա:», - Ա.Վ.Լուինաչարսկի:

Մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, կոփել օրգանիզմը, ապահովել ֆիզիկական և

հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, դաստիարակել բարոյականային որակներ:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և վերլուծել նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները և ներկայացնել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորմանն ուղղված գործընթացների կազմակերպումը մանկապարտեզում: Չէ որ երեխայի առողջության ամրապնդումը ոչ միայն բժշկական խնդիր է, այլ նաև՝ մանկավարժական, քանի որ գրագետ կազմակերպված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքը երեխաների հետ ոչ պակաս կարևոր է, որքան բժշկական և հիգիենիկ միջոցառումները, որոնք ապահովում են նախադպրոցականի առողջ ապրելակերպի հանդեպ վերաբերմունքի ձևավորումը: Ուստի բնակչության մտավոր և ֆիզիկական զարգացման մակարդակից է կախված հասարակության բարեկեցությունը:

ԳԼՈՒԽ 1.

1.1 ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Անձի տարիքային զարգացման ոչ մի շրջանում ֆիզիկական դաստիարակությունը այնպես ցայտուն չի ներգործում առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնման և սոցիալականացման վրա, ինչպես նախադպրոցական տարիքում: Նախադպրոցականի ֆիզիկական կուրլտուրան ոչ միայն մկանային վարժություն է, հիգիենիկ հմտությունների և առողջության ամրապնդում, այլև զգացմունքի, ուշադրության, կամքի արտահայտություն: Սաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները իրականացվում են հիմնականում շարժողական նպատակային ռեժիմի պայմաններում, որի հիմքում ընկած են տարբեր ձևերով կազմակերպվող ֆիզկուլտուրային ամենօրյա միջոցառումները, սաների ազատ, ինքնուրույն շարժողական գործունեությունը: Մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակներն են պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, կոփել օրգանիզմը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, դաստիարակել բարոյականային որակներ: Եվ դրանց կազմակերպման հիմնական ձևը մանկապարտեզում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքն է, որը պետք է հաճույք պատճառի երեխային, հետաքրքրասիրություն առաջացնի և զարգացնի սոցիալական ակտիվություն, ձևավորի շարժողական ունակություններ, հմտություններ, բավարարի երեխայի շարժվելու պահանջմունքը: Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր պարապմունքի իրականացվում է երեք կարևոր խնդիր՝ առողջապահական, կրթական, դաստիարակչական:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը, ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից, ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը, բարելավում է գլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառական համակարգերի գործունեությունը, արագացնում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հողակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ճկունությունը: Այն երեխայի բազմակողմանի զարգացման մեծ ներուժ է պարունակում: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական դաստիարակությունը լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

1. Առողջության պահպանումը և ամրապնդումը, օրգանիզմի կոփումը և դիմադրողականության բարձրացումը, հենաշարժողական ապարատի ամրապնդումը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը և հարթաթաթայության կանխարգելումը:
2. Կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների/ քայլք, ցատկ, սողանցում, մագլցում, նետում/ ձևավորումը:
3. Շարժողական ընդունակությունների /արագաշարժության, դիմացկունության, մկանային ուժի, ճարպկության, հավասարակշռության, կոորդինացիայի/ մշակում:
4. Շարժախաղերի և մարզախաղերի տարրերի ուսուցում, խաղային գործողությունների ձևավորում, զարգացում:
5. Շնչառական և մանր մոտորիկայի զարգացման վարժությունների ուսուցում, տեսական գիտելիքների հաղորդում ֆիզկուլտուրայի պատմության, օլիմպիական խաղերի, առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:
6. Անձի բարոյականային դրական գծերի՝ ինքնուրույնության, ակտիվության, ընկերասիրության, համագործակցության դաստիարակում:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծման գործում էական նշանակություն ունեն նաև նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունում հիգիենիկ բարենպաստ պայմանների ստեղծումը, բավարար չափով բաց օդում լինելը և

ամենակարևորը սաների նկատմամբ դրսևորվող բարեխիղճ վերաբերմունքը, հոգատարությունն ու խնամքը:

Առողջ երեխան պետք է շատ շարժվի:

1.2 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԻՄՔ

Նախադպրոցական տարիքի երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացը առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Միայն ֆիզիկապես առողջ և առույգ երեխայի հոգեկանն է ենթակա լիարժեք զարգացման: Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման նպատակը լայն առումով առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի հաստատումը: Ֆիզիկական դաստարակության կարգախոսը Ժ.Ժ.Ռուսոյի «Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի» հանրահայտ ձևակերպումն է: Առողջությունը՝ ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական կատարելագործման հիմնական նպատակն է ու երաշխիքը, միևնույն ժամանակ այն արդյունք է ֆիզիկական նպատակային զարգացման, ֆիզիկական դաստիարակության գրագետ կազմակերպման: Առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական խնդիրների միջոցով: Ֆիզիկական զարգացման ընթացքը կրթում է ոչ միայն մարմինը, այլև հոգին և երեխաներից պահանջում է լարված, նպատակասլաց աշխատանք: Ֆիզիկական կրթվածությունը դրսևորվում է հպարտ և ինքնավստահ կեցվածքում, ֆիզիկական կառուցվածքի առավելությունները և թերությունները մատուցելու և թաքցնելու կարողություններով: Ֆիզիկական դաստիարակությունը ենթադրում է նաև գիտելիքի որոշակի պաշար առողջ ապրելակերպի, մարմնակրթության սկզբունքների և պարզապես սպորտի մասին: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևորել են ոչ միայն

հոգեմանկավարժության ներկայացուցիչներ, այլ նաև այլ բնագավառի գիտնականներ, փիլիսոփաներ և գրողներ:

Հետաքրքիր է հանրաճանաչ բժիշկ Ն.Մ. Ամսուվի տեսակետը, համաձայն որի «Առողջ լինելու համար պետք է լինել երջանիկ»:

Վիկտոր Հյուգոն նշում էր, որ «Հոգու մաքրությունը պահպանելու համար հարկավոր է ապահովել մարմնի ամրությունը»:

Ֆիզիոլոգ Ի.Պ.Պավլովը ֆիզիկական աշխատանքը անվանում էր «մկանային բերկրանք»՝ նշելով, որ ֆիզիկական գործունեությամբ կարելի է լիցքավորել և ամրապնդել գլխուղեղի կեղևը, բարձրացնել նյարդային ակտիվությունը:

Մեծն Լուսավորիչ Խ.Աբովյանն ընդգծում էր, որ մանկուց անհրաժեշտ է մարմինն ընտելացնել, դիմացկուն դարձնել բնության բոլոր պայմաններին՝ ցրտին և տաքին, անձրևին և այլ անհարմարություններին: Նախադպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության տեսության հիմնադիր, ականավոր գիտնական, մանկավարժ, բժշկագիտության և վիրաբուժության դոցենտ Պ.Ֆ. Լեսգաֆտը, առանձնահատուկ կարևորելով շարժախաղի դերը երեխայի դաստիարակության գործում, նշում էր, որ «Շարժախաղը վարժություն է, որը նախապատրաստում է երեխային ապագա կյանքին»:

Այսպիսով նախադպրոցական ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է երեխայի առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, շարժողական և կուլտուրիզիզիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությանը:

ԳԼՈՒԽ 2

2.1 ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՆՄՈՒՇՕՐԻՆԱԿ

Ստորև ներկայացնում եմ ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի նմուշօրինակ ավագ խմբում, որի ժամանակ ընդգրկված վարժությունները կատարելիս երեխաների մոտ զարգացել է տարածության մեջ արագ կողմնորոշվելու, սողանցում կատարելու, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակություններ, ինչպես նաև նպաստել է երեխաների ոսկրային, մկանային, շնչառական համակարգերի ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը:

Պարապմունքն անց է կացվել լավ օդափոխված և հարմարավետ դահլիճում: Անհրաժեշտ մարզագույքի՝ մարզանստարանի, գուրզերի, մարզագորգի և մարզափայտիկների օգտագործմամբ ստացել ենք գեղեցիկ պարապմունք, որի ողջ ընթացքում ուշադրություն ենք դարձրել երեխաներին, որպեսզի ցրված քայլքի ժամանակ միմյանց չհրեն և օգտվեն ազատ տարածությունից, փայտիկը բռնեն ճիշտ՝ բութ մատը տակից, փայտիկը բարձրացնելիս և վեր նայելիս խորը շնչեն, առաջ թեքվելիս՝ ծնկները չծալեն և պարանի տակով սողանցելիս պարանին չդիպչեն: Իսկ պարապմունքի վերջում՝ շարժախաղի ժամանակ «անցում կամրջակների տակով» ամրապնդել ենք սողանցելու կարողությունը, ինչպես նաև զարգացել է ճկունությունը, արգելքների հաղթահարման կարողությունը, ամրացել է երեխաների իրանի մկանները:

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (փայտիկներով): 2. Զարգացնել սողանցում կատարելու կարողությունը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Երեխաների թվով փայտիկներ, մեծ խորանարդներ և մարզանստարան:

Ներգրավիչ մաս: Քայլք մեկ շարքով՝ իրար հետևից և ցրված: Քայլք լայն քայլերով, կազմել երեք շարք:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

Վարժ.1 Փայտիկը բարձրացնել վեր և նայել փայտիկին:

Վարժ.2 Փայտիկը բարձրացնել վեր, աջ ոտքը տանել հետ, դնել թաթին: Նույնը կատարել ձախ ոտքով:

Վարժ.3 Փայտիկը դնել ուսերին, իրանով դառնալ աջ, ուղղվել, փայտիկը իջեցնել, նույնը կատարել դեպի ձախ:

Վարժ.4 Իրանի առաջ թեքում:

Վարժ.5 Փայտիկը հետևից բարձրացնել վեր, գլուխը պահել ուղիղ:

Հիմնական մաս

Սողանցել 60սմ բարձրություն ունեցող պարանի տակով, ցատկել զույգ ոտնաթաթերին՝ անցնելով խորանարդների արանքով:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով



Նկար 1



Նկար 2

2.2 ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ

Մեծ ուշադրություն դարձնելով նաև սպորտային միջոցառումներին, ամռանը կազմակերպեցի սպորտլանդիա միջոցառում, որի ժամանակ երեխաները ցուցաբերեցին ակտիվ մասնակցություն: Նպատակը՝ ամրապնդել երեխաների հենաշարժողական համակարգը, քայլելու, վազելու, հրահանգներին ճիշտ հետևելու կարողությունը, նպատակին հասնելու ձգտումը: Անհրաժեշտ պարագաները՝ մարզանստարան, գնդակներ, օղակներ, մոմլաթե ուղի, կանգնակներ, մարզագորգ:Սահմանվել էր որոշակի ժամանակ, որի ընթացքում երեխան պետք է կարողանար ավարտին հասցնել իրեն տրված հանձնարարությունը: Միջոցառումը անց էր կացվում դրսում՝ նախապես հարմարեցված և կահավորված պայմաններում: Ներկա էին մանկապարտեզի ողջ անձնակազմը՝ տնօրենի գլխավորությամբ և ծնորդները: Միջոցառումը սկսվեց երեխաների շարքերով խաղահրապարակ մտնելով և ՀՀ օրհներգը երգելով:

Զրույց սկսվեց ծնողների հետ իրենց երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մասին և ներկայացվեց մրցակցային խաղերի խնդիրները: Այնուհետև սկսվեց մրցումը, «Զատիկ» և «Մեղու» թիմերը մրցեցին չորս խաղերում՝ ցուցաբերելով ճարակություն, արագություն, սողալու և արագ կողմնորոշվելու կարողություն: Այս միջոցառումը բարձրացրել էր նաև երեխաների գեղագիտական ճաշակը՝ գեղեցիկ ձևավորված բակը, համապատասխան հագուստները, կրծքանշանները, ճիշտ ընտրված երաժշտությունը խոսում էին այդ մասին: Իսկ ետ ընկած ընկերոջը օգնելը, խաղի կանոնների պահպանումը, համբերատարությունը խոսում են երեխայի բարոյական դաստիարակության մասին: Միջոցառման վերջում ելույթ ունեցավ տնօրենը, ով իր խոսքում կարևորեց ֆիզիկական դաստիարակությունը և դրան ուղղված յուրաքանչյուր քայլ խրախուսեց: Հորդորեց սպորտային միջոցառումները լինեն շարունակական և ավելի հաճախ:

Ելույթ ունեցավ նաև երաժիշտ-դաստիարակը, ում նույնպես շատ էր դուր եկել միջոցառումը և առաջարկներ արեց, որոնք հաջորդ միջոցառմանը անպայման կկիրառեն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, ուսումնասիրելով գիտական գրականություն և իրականացնելով գործնական աշխատանքներ եկանք հետևյալ եզրակացությունների. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Առողջության ամրապնդման և պահպանման գործում կարևոր դեր ունի առողջ ապրելակերպը, որը հիմնված է բավարար ֆիզիկական ակտիվության, փոփոխվող գործունեության, առօրյա ռեժիմի պահպանման, ճիշտ և ռացիոնալ սնվելու, մարմնի մասին առաջնային գիտելիքների և այն ամրապնդելու ուղիների վրա: Առողջ սովորությունները ձևավորվում են վաղ տարիքից: Ձևավորելով առողջ ապրելակերպի հիմքերը անհրաժեշտ է, որ երեխան հասկանա, որ մարդու առողջությունը կախված է հենց մարդուց:

Դեռ նախադպրոցական տարիքից երեխաների մեջ պետք է ձևավորել համապատասխան վերաբերմունք առողջությունը որպես կարևորագույն արժեք ընկալելու և ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես առողջ ապրելակերպի մաս համարելու մասին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ազարյան Ռ.Ն., Ղիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզություն, Երևան 2006թ.
2. Առաքելյան Ռ., Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում, Երևան 2008թ.
3. Կարեպովա Թ.Գ., Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորում, 2009թ.
4. Նախադպրոցական կրթական հիմնական ծրագիր «Ավագ խումբ» (5-6 տարեկաններ) 2023թ.
5. Քամայան Լ.Գ., Նախադպրոցական հասակի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, Երևան 1967թ.