



«Քայլ առ քայլ» բարեգործական հիմնադրամ
«Նախադպրոցական հաստատության մանկավարժական աշխատողների
մասնագիտական կարողությունների և հմտությունների զարգացման»
ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները:

Դաստիարակ՝ Աննա Մարտիրոսյան

Մանկապարտեզ՝ «Արարատ քաղաքի Մովսես Գորգիսյանի անվան թիվ 2
մսուր-մանկապարտեզ» ՀՈԱԿ

2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ.....	5
ԳԼՈՒԽ 1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական տարիքում.....	5
1.1 Ֆիզիկական զարգացում և ֆիզիկական դաստիարակություն.....	6
1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, մեթոդները և մանկավարժական պայմանները.....	9
1.3 Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները.....	10
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ.....	14
ԳԼՈՒԽ 2 . Պարապմունք.....	
ՄԵԹՈԴԻՍՏԻ ԴԻՏԱՐԿՈՒՄԸ.....	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

*«Միայն մանկության
երազանքների իրականացումը
կարող է երջանկություն բերել»*

Չ. Ֆրեյդ

Նախադպրոցական տարիքը որոշիչ տարիք է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հիմքի ձևավորման գործում: Մինչև յոթ տարեկանը օրգաններն ինտենսիվ զարգանում են և տեղի է ունենում երեխայի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի ձևավորում, դրվում են անհատականության հիմնական գծերը, ձևավորվում բնավորությունը: Այս փուլում կարևոր է երեխաների մոտ ձևավորել առողջ ապրելակերպի (այսուհետ՝ առողջ ապրելակերպ) գիտելիքների և գործնական հմտությունների հիմքը, համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի իմաստալից անհրաժեշտությունը:

Թեմայի համապատասխանությունը. Առողջապահական մշակույթի վաղ ձևավորման խնդիրը տեղին է, ժամանակին և բավականին բարդ: Ինչպե՞ս ամրացնել և պահպանել մեր երեխաների առողջությունը: Ինչպե՞ս նպաստել երեխայի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորմանը: Ինչպե՞ս ներդնել առողջ ապրելակերպի սովորություններ: Ե՞րբ պետք է սա սկսվի: Նախադպրոցական տարիքը որոշիչ է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հիմքի ձևավորման գործում:

Երկար ապրելու արվեստն առաջին հերթին կայանում է նրանում, որ սովորել մանկուց հոգ տանել առողջության մասին: Մանկության մեջ կորցրածը դժվար է փոխհատուցել: Ուստի այսօր նախադպրոցական կրթության առաջնահերթ ուղղությունը երեխաների առողջության մակարդակի բարձրացումն է, նրանց մոտ առողջ ապրելակերպի հմտությունների ձևավորումը, ինչպես նաև կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունների մշտական կարիքը:

Առողջ երեխան նրա բնավորության ճիշտ ձևավորման, ստեղծագործական նախաձեռնության, ուժեղ կամքի, բնական հակումների զարգացման հիմնական պայմաններից մեկն է: Առողջ երեխան արագ զարգացնում է բոլոր անհրաժեշտ հմտություններն ու կարողությունները, նա ավելի լավ է հարմարվում փոփոխվող պայմաններին և համարժեք ընկալում իր վրա դրված պահանջները:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը կոնկրետացված է նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջության բարելավման, կրթության և դաստիարակության խնդիրներում: Առողջական խնդիրների լուծումն ուղղված է

երեխաների կյանքի պաշտպանությանը և առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի գործառույթների բարելավմանը, ընդհանուր ակտիվության և արդյունավետության բարձրացմանը:

Ուսումնական առաջադրանքները նախատեսում են շարժիչ հմտությունների ձևավորում և ֆիզիկական դաստիարակության գիտելիքների զարգացում: Մինչև նախադպրոցական տարիքի ավարտը երեխան պետք է կարողանա կատարել այնպիսի շարժումներ, որոնք տեղի են ունենում առօրյա կյանքում՝ քայլել, վազել, ցատկել, բռնել, նետել, բարձրանալ, լողալ տարբեր ձևերով:

Երիտասարդ սերնդի առողջ ապրելակերպի ձևավորման կարևորությունը արդիական է երեխաների առողջության ամրապնդման, անհատի համակողմանի զարգացման տեսանկյունից:

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

ԳԼՈՒԽ 1.

1.Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական տարիքում:

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

Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը Ժ.Ժ. Ռուսոյի «Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի» հանրահայտ ձևակերպումն է:

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

- Կառուցվում է երեխայի ֆիզիկական մարմինը,
- Կոփում է օրգանիզմը և ամրապնդում է առողջությունը,
- Չարգացնում են հինական շարժումները,
- Ձևավորում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ
- Ձեռք են բերում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ,
- Դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

Ֆիզիկական զարգացման կենսաբանական սահմանումն արտացոլում է երեխայի ֆիզիկական զարգացման բնականոն գործընթացը և կարևորում ֆիզիկական զարգացման կենսաբանական օրինաչափությունները, որոնք ֆիզիկական հասունացման հիմնական գործոններն են:

Նախադպրոցականի ֆիզիկական զարգացման ընթացքը մեծապես կախված է նրան խնամող մեծահասակներից:

Երեխաների ֆիզիկական զարգացման պայմանները կարող են լինել տարբեր չափով բարենպաստ այն դեպքում, երբ մեծահասակների կողմից այդ ուղությամբ որևէ աշխատանք չի տարվում: Երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը կարելի է նպաստել հատուկ նախատեսված, նպատակասլաց և հետևողական մակավարժական գործընթացի կազմակերպման միջոցով:

Ֆիզիկական զարգացման նպատակը լայն առումով առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի հաստատումը:

Առողջությունն իբրև ամբողջական համակարգ իրենից ներկայացնում է մարդ-անհատին բնորոշ ֆիզիկական, հիգենիկ, հոգեկան և սոցիալական հատկություններ միասնություն, մտածելակերպի և գիտակցության, վարքի և անձնային կուլտուրայի միագումար, ֆիզիկական մարմնի և ներքին բովանդակության ներդաշնակ միաձուլման արդյունք: Առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական խնդիրների միջոցով:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական և սպորտային գործունեության հիման վրա կառուցվող հատուկ կազմակերպված և նպատակաուղղված մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակը երեխայի ֆիզիկական զարգացումն է:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը նախադպրոցական տարիքում իրականացվում է դաստիարակության բոլոր կողմերի հետ, փոխապայմանավորված և ուղղված է երեխայի ներդաշնակ զարգացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է.

- Հուզագրգացմունքային և հուզականային ոլորտի զարգացմանը:
- Ինտելեկտուալ կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը:
- Ստեղծագործական ունակությունների և ընդունակությունների զարգացմանը:
- Գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:
- Բարոյականային հատկությունների ու բարոյականության ձեռքբերմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությանը կարևորել են ոչ միայն հոգեբանամանկավարժության ներկայացուցիչները, այլև այլ բնագավառի գիտնականներ, փիլիսոփաներ և գրողներ: Հետաքրքիր է հանրաճանաչ բժիշկ Ն.Մ. Ամոսովի տեսակետը, համաձայն որի «առողջ լինելու համար, հարկավոր է լինել երջանիկ...», Վիկտոր Հյուգոն նշում էր, որ «Հոգու մաքրությունը պահելու համար հարկավոր է ապահովել մարմնի ամրությունը.» Մեծն լուսավորիչ Խ. Աբովյանն ընդգծում էր, որ մանկուց անհրաժեշտ է մարմինն ընտելացնել, դիմացկուն դարձնել բնության բոլոր պայմաններին՝ ցրտին և տաքին, անձրևին և այլ անհարմարություններին:

1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, մեթոդները և մանկավարժական պայմանները

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում միջոցների, մեթոդների և կազմակերպման ձևերի կիրառումը պայմանավորված է կոնկրետ խնդիրներով: Յուրաքանչյուր խնդիր պահանջում է կազմակերպման ուրույն մանկավարժական եղանակ՝ համեմված մեթոդական տարբեր հնարներով: Ընդհանուր առմամբ, կարելի է առանձնացնել հիմնական միջոցների և մեթոդների համակարգ և ընդգծել նշված համակարգի աշխատանքը խթանող մանկավարժական պայմանները:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցները խմբավորում են և ներկայացնում հետևյալ կերպ.

- ֆիզիկական վարժություններ,
- բնական գործոններ,
- հիգիենիկ գործոններ

Ֆիզիկական վարժությունները նպատական գորշողությունների և գործունեության համակարգ է՝ ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Ֆիզիկական վարժությունների համակարգը նպաստում է երեխայի ֆիզիկական զարգացմանը տարբեր ուղղություններով: Առանձնացվում են ֆիզիկական վարժություններ՝ ուղղված երեխայի հիմնական շարժումների զարգացմանը: Օգտագործվում են տարբեր նպատակների ծառայող խաղային վարժություններ և շարժախաղեր: Նախադպրոցականին հետաքրքիր են սպորտային վարժությունները ու խաղերը:

Ֆիզիկական ռիթմիկ վարժություն է համարվում մարմնամարզությունը և դրա ժամանակակից տարատեսակները:
Բնական գործոնների շարքին են դասվում բնության առողջարար ուժերը (օդը, ջուրը, հողը և արևի ճառագայթները):

Ֆիզիկական դաստիարակության բնագիտական հիմունքները

Հիգիենիկ գործոններն են՝

- ռացիոնալ սնունդը
- ռեժիմը
- հիգիենիկ միջավայրը
- կուլտուրի հիգիենիկ ունակությունները

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական մեթոդներն են՝

- վարժությունը,
- գրույցը,
- խաղը,
- դիտումը,
- պրոբլեմային իրադրությունների ստեղծումը
- փորձարարությունը

Ֆիզակական դաստիարակության մանկավարժական պայմաններն են.

- երեխայի նյարդային համակարգի հավասարակշռության ապահովումը՝ բարոյահոգեբանական մթնոլորտի և բարյացկամ հարաբերությունների հաստատման եղանակով,
- անհարաժեշտ սպորտային գույքի և միջավայրի ապահովումը
- սանիտարահիգիենիկ պայմանների (լուսավորության, մաքրության, օդային և ջերմային ռեժիմների սպասարկող անձնակազմի հագուստի հիգիենայի) առկայությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ճշտում և մասնավորեցնում են երեխայի զարգացման տարիքային առանձնահատկությունների համաձայն և տարբերակված են կազմակերպում մանկապարտեզի տարբեր տարիքային խմբերում:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը մշակում է երեխայի ֆիզիկական զարգացման ուղիներ և հիմնավորում դրանց կազմակերպման մանկավարժական եղանակները, հաշվի առնելով երեխայի կենսաբանական զարգացման օրինաչափություններն ու առանձնահատկությունները: Երեխայի կենսաբանական զարգացման օրինաչափությունները ուսումնասիրում են տեսական դրույթներ: Ֆիզիկական դաստիարակության գիտատեսական հիմունքները առանձնացվում են հանրաճանաչ ֆիզիոլոգներ՝ Ի.Մ.Սեչենովի, Ի.Պ. Պավլովի, Վ.Մ. Բեխտերեվի նյարդա-հոգեբանական զարգացման տեսությունից որի հիմնական դրույթները բնագիտական հիմք են հանդիսանում նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության համար: Տեսության հիմնական դրույթները երեքն են՝

- Առաջին դրույթը բնութագրում է մարդկային օրգանիզմի ամբողջականությունը: Օրգանիզմը մեկ առողջական միավոր է, որի կենսագործունեությանը բնորոշ է չափազանց բարձր համակարգավածություն: Կենսաբանական բարդ կապերով փոխալայմանավորված են առանձին օրգանների գործառույթները, համակարգությունների ներքին և արտաքին գործողությունները, օրգանիզմի և համակարգությունների աշխատանքը: Մեկ օրգանի աշխատանքի խափանումը կարող է արգելակել ամբողջ օրգանիզմի գործունեությունը: Փոխալայմանավորված են ֆիզիկական և հոգեկան գործընթացները:
- Երկրորդ դրույթը բնորոշում է օրգանիզմի և իջավայրի միսնությունը, արտաքին միջավայրի հետ օրգանիզմի մշտական փոխներգործության և միջավայրին պայմանական ռեֆլեքսների օգնությամբ հարմարվելու սկզբունքը: Ի.Պ. Պավլովը, օրգանիզմի միջավայրի հետ հավասարակշռված հարաբերություններ հաստատելու ընդունակությունը համարում է կյանքի հիմնական օրենք:
Յուրաքանչյուր օրգանիզմ ունի հարմարվողականության որոշակի արագություն, մեխանիզմներ, որոնք պետք է ամպայման հաշվի առնեն ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում:
- Երրորդ դրույթը բնութագրում է բարձրագույն նյարդային գործունեության դերը, մարդկային վարքի և գործունեության կարգավորման գործում: Ի. Մ, Սեչենովի (Գլխուղեղի ռեֆլեքսները) աշխատության մեջ նկարագրվում են կենտրոնական նյարդային համակարգին բնորոշ տարիքային առանձնահատկությունները, առանձնացվում են բարձրագույն նյարդային գործունեության տարբեր տիպեր: Երեխան օժտված է հոգեֆիզիոլոգիական լայն հնարավորություններով, որոնք ենթակա են նյարդահոգեկան զարգացման միայն համապատասխան մանկավարժական պայմաններում: Երեխաները տարբերվում են հոգեֆիզիոլոգիական կառուցվածքով և ներուժով, հետևաբար նրանց հոգենյարդայինը զարգացումը պահանջում է անահատական մոտեցում, ֆիզիկական զարգացման անհատական ծրագրերի և մեթոդների մշակում: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը անհրաժեշտ է կառուցել տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման հիման վրա:

1.2 Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորման մեթոդիկա

Այսօր շատ կարևոր է նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ դրդապատճառների, հասկացությունների, համոզմունքների ձևավորումը՝ առողջ ապրելակերպի ներդրմամբ առողջությունը պահպանելու և այն ամրապնդելու անհրաժեշտության վերաբերյալ:

Երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար օգտագործվող միջոցներն են վարժությունները, մանկավարժական տեխնիկան, հրահանգները, բնական էներգիայի օգտագործումը և ճիշտ առօրյան: Ներդաշնակ համադրությամբ այս բոլոր մեթոդները լավագույն արդյունքը կտան ֆիզիկական զարգացման մեջ: Կարևոր է, որ դաստիարակը ընտրի որոշակի մեթոդների ինտենսիվությունը՝ կախված իրավիճակից:

1.3 Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները նախադպրոցական տարիքում դուրս են բերվում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակից: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ծառայելով ֆիզիկական դաստիարակության մեկ ընդհանուր նպատակին, այն է՝ երեխայի առողջության պահպանմանը ու ամրապնդմանը, մանկավարժ գիտնականների կողմից դասակարգում են տարբեր եղանակներով: Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության հարցով զբաղվող բոլոր հեղինակներն էլ փորձում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները տեղադրել որոշակի տրամաբանական հաջորդականությամբ, և ըստ այդմ առանձնացվում են խնդիրների դասակարգման եղանակներ: Նշենք ,որ ժամանակակից նախադպրոցական մանկավարժության կողմից առավել տրամաբանական և ընդունելի է համարվում Գ. Վ. Խուլիլանայի մոտեցումը , ըստ որի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները բաշանվում են երեք խմբի՝

- Առողջապահական
- Դաստիարակչական
- Կրթական

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներ

Յ.Կ. ԲԱԲԱՆՍԿԻ	Վ.Ի. ԼՈԳԻՆՈՎԱ	Գ. Վ. ԽՈՒԽԼԱԵՎԱ ՍԱՄՈՐՈՒԿՈՎԱ	Պ.Գ.
1.Առողջության ամրապնդում, օրգանիզմի կոփում, աշխատության բարձրացում	1. Առողջության պահպանում և ամրապնդում	1.Առողջապահական խնդրախումբ. - առողջության պահպանում և ամրապնդում - օրգանիզմի կոփում - Հիմնական շարժումների զարգացում	

2. Շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում	2. Օրգանիզմի օրգանների և գործառույթների լիարժեք զարգացման ապահովում	2. Դաստիարակչական խնդիրների խումբ - բարոյաֆիզիկական հմտությունների ձևավորում - բարոյականային հմտությունների ձևավորում - ֆիզիկական կատարելագործման ձևավորում -կուլտուր հիգենիկ որակների աստիարակություն
3. Հիմնական շարժողական որակների զարգացում	3. Հիմնական շարժումների և շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում	3. կրթական խնդիրների խումբ - սեփական օրգանիզմի և առողջության մասին պատկերացումների ձևավորում -հիմնական շարժումները կիրառելու հմտությունների ձևավորում -ռեժիմի հանգստի ֆիզիկական ակտիվության մասի պատկերացումների ձևավորում
4. Հիգենիկ հմտությունների ձևավորում և հիգենայի մասին գիտելիքների փոխանցում		
5.Կամային որակների դաստիարակություն		
6. Ֆիզիկական վարժությունների հանդեպ հետաքրքրության և սովորությունների ձևավորում		
7.Կազմակերպչական հմտությունների ձևավորում		

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների հիման վրա մշակվում է ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը, որն իրականացվում է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների , մեթոդների, կազմակերպման ձևերի օգնությամբ, կարևորում է նաև ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական պայմանները: Նախադպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների կազմակերպման եղանակները ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների, միջոցների և կազմակերպման եղանակների հետ փոխկապակցված:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների **առաջին խմբին** են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ կազմակերպման կարևորագույն մանկավարժական պայմաններն են.

Երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների իմացությունն ու հաշվառումը, ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի առկայությունը, համապատասխան մեթոդական աշխատանքի սխեմատիկ և հաջորդական կազմակերպումը, հիգիենիկ պայմանների ապահովումը: Երեխայի առողջության ամրապնդման հիմնական գործոնը նրա ֆիզիկական ակտիվությունն է, առաջին հերթին երեխայի կենսագործունեության ռեժիմային պահերի կազմակերպումը, ռեժիմային պահերի հաջորդականությունը քնի և սննդի գրագետ կազմակերպումը, ֆիզիկական ակտիվության և հանգստի տևողությունը, գործունեության տարբեր ձևերի հերթափոխումը նպաստում են դրական սովորությունների ձևավորմանը, կենսագործունեության կարգավորմանը, առողջության ամրապնդմանը: Ռեժիմի կազմակերպումը նախադպրոցական, կրթական հաստատությունների կարևորագույն խնդիրներից մեկն է:

Չափազանց կարևոր է նախադպրոցականի սննդի ապահովումը:

Ռեժիմի պարտադիր բաղադրամասերից են ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները, առավոտյան մարմնամարզությունը և բացօթյա վարժանքները:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներին կիրառվում են հետևյալ մեթոդները՝

1. Ջննական
2. Խոսքային
3. Խաղային
4. Գործնական

Նախադպրոցական հաստատությունների ռեժիմը պիտի հազեցած լինի շարժողական խաղերով, սպորտային միջոցառումներով, տարբեր ակտիվ բնույթի զվարճանքներով: Ռեժիմային պահերի կազմակերպումը պետք է համապատասխանի երեխայի զարգացման բիոռիթմին և բխի անհատական առանձնահատկություններից: Ռեժիմը չի կարող պարտադրված լինել երեխաներին մեծահասակների կողմից և կրել կարծրացած բնույթ, այն կոչված է ծառայելու երեխայի առողջության պահպանմանը և ֆիզիկական զարգացմանը: Միայն գործիմաց կազմակերպման պարագայում է ռեժիմը նպաստում.

- Երեխայի զարգացող օրգանիզմի կարգավորված սնուցմանը և հանգստի ապահովմանը,
- Պայմանական ռեֆլեքսների ձևավորման,
- Կենսական ուժերի և էներգիայի կուտակմանը,
- Նյարդային համակարգի, գլխուղեղի գործունեության ակտիվացմանը, աշխատունակության բարձրացմանը,
- Գլխուղեղի կեղևի ձևավորմանը

Ռեժիմի դաստիարակչական նշանակությունը ձևավորող պայմանական ռեֆլեքսների ամրապնդան մեջ է, որոնց հիման վրա ձեռք են բերում տարբեր բնույթի կարողություններ և հմտություններ, ձևավորվում են բարոյակամային որակներ և դրական սովորություններ: Առողջապահական խնդիրներից է երեխայի կոփումը:

Կոփման սկզբունքներն են.

- Աստիճանականության և հաջորդականության,
- Միստեմատիկության,
- Երեխայի անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման:

Առողջապահական խնդիրների խմբին են դասվում երեխայի հիմնական արժումների զարգացումը: Նախադպրոցականի հիմնական շարժումների զարգացումը ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից մեկն է: Հիմնական շարժումներն են.

Քայլքը, ցատկը, վազքը, մագլցումը, սողանցումը և նետումը: Շարժումները կոչվում են հիմնական, որովհետև ապահովում են մարդու կենսագործունեությունը և առաջացնում են ապահովության ու հավասարակշռության զգացողություն: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների **երկրորդ խումբ** են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյակամային և կուլտուր- հիգիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը: Նախադպրոցական տարիքում ֆիզիկական որակներից առավել կարևորվում է ճկունության, համարձակության, արագաշարժության, ռեակտիվության դաստիարակությունը: Բարոյակամային որակներից՝ ինքնուրույնության, կազմակերպվածության, կարգապահության, նպատակաուղղվածության և կամքի դաստիարակությունը: Կուլտուր-հիգիենիկ հմտություններն ու սովորությունները իրենցից ներկայացնում են սեփական մարմնի սպասարկման ուղղված գործողություններ, որոնք ձևավորում են նախադպրոցական տարիքում և հետագայում վերածվում կուլտուր-հիգիենիկ որակների ու կենցաղային սովորությունների:

Դաստիարակչական խնդիրներից անհրաժեշտ է առանձնահատուկ կարևորել ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի դաստիարակությունը: Չափազանց կարեվոր է երեխայի մեջ առաջացնել գեղեցիկ և առողջ լինելու ցանկություն, սեփական մարմնի և էության կատարելագործման անհրաժեշտություն: Երկրորդ խմբի խնդիրները կազմակերպվում են հետևյալ միջոցներով:

- Երեխայի գործունեության տարբեր ձևերի մեջ ներգրավելու
- Գեղարվեստական գրականության, կինո և տեսաֆիլմերի, կերպարվեստի
- Ֆիզիկական վարժությունների և պարապմունքների
- Ճանաչված ձևերն են առողջապահական,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտային միջոցառումները, էքսկուրսիաները և տոնահանդեսները:

Մեթոդները պայմանավորված են կոնկրետ խնդիրների իրականացմամբ, դրանցից հիմնականներն են՝ վարժությունները զրույցը, խաղը, օրինակը պրոբլեմային իրադարձությունների ստեղծումը, դաստիարակվող որակների մանկավարժական վերլուծությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության **երրորդ խմբին** են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչվում են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ ապրելակերպի հիմքը: Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեն են խաղում **խաղը**:

Կրթական խնդիրների իրականացման միջոցներն ու մեթոդերը բազմաթիվ են, որոնցից առավել հետաքրքիր է երեխայի փորձարարության մեթոդը, երբ երեխային հնարավորություն է տրվում փորձարկելու սեփական կարողությունները և անելու ինքնուրույն հմտություններ: Ֆիզիկական դաստիարակության կրթական խնդիրներն իրենց կազմակերպման գրագետ մեթոդիկայով կարող են ուղղված լինել նաև նախադպրոցականի սեռային և սեռական դաստիարակության խնդիրների լուծմանը:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

Պարապմունքի նպատակը: 1. Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (դրոշակներով): 2. Սովորեցնել ցատկել զույգ ոտնաթաթերի վրա, զարգացնել համարձակություն, աչքաչափ:

Անհրաժեշտ պարագաներ: Դրոշակներ երեխաների կրկնակի թվով / յուրաքանչյուր երեխային 2 դրոշակ/ , նպաստակի դիմակներ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել իրար հետևից մեկ շարքով և ցրված: Դաստիարակի ազդանշանով վերցնել դրոշակները և շարվել 3 շարքով:

Հիմնական մաս

Վարժություններ դրոշակներով

Վարժ.1 Ե՛՛ր՝ ոտքերը գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած՝ դրոշակները բռնած: 1,2,3 հաշիվներին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, թափահարել դրոշակները, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկ. 6 անգ./:

Վարժ.2 Ե՛՛ր՝ նույնը: 1 հաշվին դրոշակները բարձրացնել առաջ, 2 հաշվին վեր, 3-ին՝ կողմ. 4-ին ընդունել ելման դրություն / կրկ.6 անգ./:

Վարժ.3 Իրանի առաջ թեքում:

Ե՛՛ր՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը դրոշակների հետ միասինտանել ետ: 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն / կրկն. 5-6 անգ./:

Վարժ. 4 ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին կատարել քայլք աջ ոտքով առաջ, դրոշակները տանել կողմ, 2-ին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով / կրկ. 6-7 անգ. /:

Վարժ. 5 ԵՂ՝ նստած հատակին, դրոշակները կրծքի մոտ: 1 հաշվին թեքվել առաջ՝ դրոշակներով հասնել աջ / ձախ / ոտքի թաթին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն / կրկ. 6-8 անգ. /:

Վարժ. 6 *Կքանիստ*

ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, 2-3 հաշիվներին դրոշակի կոթով հարվածել հատակին, 4-ին ընդունել ելման դրություն / կրկ. 6անգ. /:

Ցատկել զույգ ոտքերի վրա և շարժվել 2-3 մետր: Գլորել գնդակը դարպասի միջով / յուր, երեխան 3-4 անգ. / : Չորեքթաթ անցնել գուրգերի միջով առանց նրանց դիպչելու / 2-3 անգ. / : Խաղալ «Որսորդը և նապաստակները» շարժախաղը / կրկ. 6-7 անգ. /:

ՈՐՍՈՐԴԸ ԵՎ ՆԱՊԱՍՏԱԿՆԵՐԸ

Հրապարակի կամ դահլիճի մի մասում գլխում է մի քանի փոքր շրջաններ: Դա լինում է «Նապաստակների բույնը», որից 10-12 քայլ հեռավորության վրա գտնվում է «Որսորդի տնակը»: Երեխաներից մեկը կատարում է «Որսորդի» դերը: Նրան տրվում է երկու փոքր չափսի 8-10 սմ տրամագծով գնդակներ: Մյուս երեխաները լինում են նապաստակները և կանգնում են իրենց բնում (յուր. 4-3 երեխա): «Նապաստակների» բնից մինչև որսորդի տունը լինում է անտառը: Երբ խաղը սկսվում է որսորդը դուրս է գալիս իր տնից, շրջում է անտառում՝ տեսնելով նապաստակ չկա վերադառնում է տուն, նստում է աթոռին և քնում: Դաստիարակն ասում է, որ որսորդը քնած է: Նապաստակները, լսելով այդ ազդանշանը, դուրս են գալիս իրենց բներից, ցատկոտելով ցլրված խաղում, վազում անտառում: Հանկարծ դաստիարակար բացականչում է «որսորդը», որսորդը արթնանում է, վերցնում է իր մոտ դրված երկու գնդակը և հարվածում փաղչող նապաստակներին: Ում որ դիպչում է գնդակը, որսորդը տանում է իր մոտ՝ տուն :

2-3 անգամ կրկնելու հետո ընտրվում է նոր որսորդ: Բռնված երեծաները նորից մասնակցում են խաղին:

Խաղը կարելի է կրկնել 6-8 անգամ:

Խաղի կանոնները

- Նապաստակները դուրս են գալիս բնից, երբ դաստիարակն ասում է ,որ որսորդը քնած է:

- Նապաստակները կարող են փառչել և որսորդը նրանց խփել միայն, որսորդը ազդանշանը լսելու հետո:
- Որսորդը գնդակով պետք է հարվածի միայն նապաստակների ոտքերին, առանց տանից դուրս գալու:

ՄԵԹՈՂԻՍՏԻ ԴԻՏԱՐԿՈՒՄԸ՝

Դահլիճը օդափոխված էր և մաքուր, ֆիզիրահանգիչը ուներ անհրաժեշտ պարագաները՝ դրոշակներ երեխաների կրկնակի թվով, 5 մեծ գնդակ, 10 գուրգ, ուղեգորգ և շարժախաղի համար ստվարաթղթից նապաստակների դիմակներ:

Ֆիզիրահանգիչը և երեխաները հագնված էին եղանակին համապատասխան մարզահագուստ, ֆիզիրահանգիչը կիրառեց տարբեր մեթոդներ՝ ներգրավիչ և հիմնական մասը իրականացվեց երաժշտության ներքո: Նյութի ուսուցում, ապա ամրապնդում, կրկնություն:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման ժամանակ ելադիրքի ընդունում, որը զուգակցեց, հակիրճ բացատրությամբ և ցուցադրմամբ:

- Երեխաների տրամադրությունը բարձր էր, խաղի ընթացքում երեխաները արագ կողմնորոշվում էին տարածության մեջ, ճարպիկ էին և արագաշարժ: Դաստիարակը ցուցադրեց անհատական մոտեցում:
- Երեխաների ուսումնառությունը և զարգացումը բազմակողմանի է, ֆիզիկական զարգացմանը զուգընթաց՝ զարգանում է խոսքը և լեզուն: Զգացմունքները սոցիալական և շփման կարողությունները: Այդ ամենը մեծ դեր և ազդեցություն ունեն երեխաների զարգացման վրա: Երեխաները լավ են զարգանում այն միջավայրում, որտեղ բավարարվում են նրանց ֆիզիկական, մտավոր և հոգեբանական կարիքները, որտեղ նրանք պաշտպանված են զգում, արժևորվում են որպես անհատներ և ակտիվորեն ներգրավվում են նոր հմտություններ և գիտելիքներ ձեռք բերելու նպատակով կազմակերպված բազմազույն աշխատանքներում:

Եզրակացություն

Այսպիսով ֆիզիկական դաստիարակությունը զարգացման արդյունավետ միջոց է, որի օգնությամբ լուծվում է մի շարք առողջապահական, կրթական, դաստիարակչական խնդիրներ: Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությունն ակըն – հայտ է նախադպրոցական տարիքում, երբ երեխան մեծանում և զարգանում է մեծահասակների ակտիվ մասնակությամբ, երբ դրվում են նրա առողջ ապրելակերպի հիմքերը:

Հետազոտական աշխատանքը շատ կարևոր էր ինձ համար: Նոր և շատ հետաքրքիր մեթոդներ սովորեցի և մասնագիտական կարևոր գիտելիքներ ձեռք բերեցի:

Այս ծավալուն և միևնույն ժամանակ արդյունավետ աշխատանքը անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մանկավարժի, ով ցանկանում է վարպետանալ իր գործում:

Պարապմունքի ընթացքում ես հասա իմ նպատակներին:

Երեխայի մարմնի ներդաշնակ զարգացման կարևոր գործոնը առողջությունն է: Առողջ ապրելակերպը բազմաթիվ ներքին և արտաքին գործոնների, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պայմանների աշխատանքի արդյունք է:

Մանկուց անհրաժեշտ է առողջ ապրելակերպի նկատմամբ հետաքրքրություն սերմանել: Նախադպրոցական հաստատությունների պրակտիկայում գիտական հետազոտությունների արդյունքների ներդրմամբ և լավագույն փորձի տարածմամբ զգալիորեն բարելավվում է երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական վիճակը, բարձրանում է նրանց մոտորիկական:

Գիտական և մեթոդական գրականության տվյալների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար առողջ ապրելակերպը երեխայի մաքրության և կոկիկության, վարքի մշակույթի և ինքնուրույն ֆիզիկական ակտիվության կարիքն է: Մինչև ավագ նախադպրոցական տարիքը սաները տիրապետում են առողջության և առողջ ապրելակերպի մասին նախնական պատկերացումներին, սովորում վնասվածքների դեպքում օգնելու որոշ մեթոդների մասին: Այս տարիքում երեխաները ինքնուրույն կատարում են կոփման պրոցեդուրաներ, տիրապետում են հագուստի խնամքի տեխնիկային և այլն:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Ա. Մ. Դալարյան
2. Ռ. Առաքելյան