



## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ  
ապրելակերպի ձևավորումը մանկապարտեզում

Ազգանուն, Անուն, Հայրանուն՝ Այվազյան Լուսինե Վարդանի

Հաստատության անվանում՝ Էջմիածնի թիվ 8 «Ոստան»

մանկապարտեզ ՀՈԱԿ

ԵՐԵՎԱՆ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|  |    |
|--|----|
| Ներածություն .....   | 3  |
| ԳԼՈՒԽ 1. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը մանկապարտեզում.....           | 6  |
| 1.1 Թեմային առնչվող գիտատեսական ակնարկներն ու տեսական հիմքերը .....                                | 6  |
| 1. 2 Մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման եությունը....                           | 7  |
| 1.3 «Առողջություն» և «Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունների վերլուծություն.....                      | 10 |
| 1.4 Երեխայի վերաբերմունքը իր առողջության նկատմամբ մտավոր զարգացման տարբեր տարիքային փուլերում..... | 14 |
| ԳԼՈՒԽ 2. Հետազոտական աշխատանք .....  | 16 |
| Եզրակացություն .....   | 20 |
| Օգտագործված գրականության ցանկ .....  | 21 |

## Ներածություն

Նախադպրոցական երեխայի ընդհանուր զարգացման գործընթացն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա ֆիզիկական զարգացման աստիճանով: Հենց այս փուլում է երեխան ձեռք բերում գործնական հմտություններ առողջ ապրելակերպի համատեքստում: Անձի տարիքային զարգացման ոչ մի շրջանում ֆիզիկական դաստիարակությունը այնպես ցայտուն չի ներգործում առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության վրա, ինչպես նախադպրոցական տարիքում: Եվ, քանի որ երեխան իր օրվա մեծ մասն ու հիմնական ժամանակահատվածը անցկացնում է մանկապարտեզում, ապա դաստիարակի դերը երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության հարցում անվիճելի է:

Այս աշխատությունում փորձելու եմ վերհանել առողջ ապրելակերպին միտված աշխատանքների կազմակերպման ձևերը, և դրանց իրականացման ճանապարհին ծառայող խնդիրներն ու դժվարությունները: Փորձելու եմ գտնել ճանապարհներ վերջնարդյունքներին ավելի նպատակային և արդյունավետ ձևով հասնելու համար: Տեսականորեն և գործնականորեն հիմնավորել առողջ ապրելակերպի մասին նախադպրոցական երեխաների մոտ պատկերացումներ ձևավորելու նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը: Արձանագրել ավագ նախադպրոցականների առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի դրսևորումները:

**Արդիականություն:** Այսօրվա երեխայի հետաքրքրությունները դժվար է համեմատել նախկին երեխայի հետաքրքրությունների հետ: Նախկինում երեխաների հետաքրքրությունների կիզակետում բակային խաղերն էին ու ակտիվ գործունեությունը: Շատերս կհիշենք «Յոթ քար», «Բոնոցի», «Ժամացույց» խաղերը, և այս շարքը դեռ կարող եմ էլի շարունակել, քանի որ դրանք շատ-շատ էին: Իսկ որտե՞ղ են ներկայիս՝ քսանմեկերորդ դարի երեխայի հետաքրքրությունները: Ինչո՞վ է սիրում զբաղվել այսօրվա երեխան. դա մեզ մտորելու տեղիք է տալիս: Այսօրվա երեխայի ընկերը «ուղղանկյունաձև փոքրիկ սարքն» է, որն ի գործու է երեխային պահել իր դաշտում

որքան ուզես: Այսօր երեխան այլևս չի ձգտում գնալ բակ, շփվել հասակակիցների հետ և ՇԱՐԺՎԵԼ: Նա կարող է ժամով անշարժ նստել համակարգչի, բջջայինի առջև՝ չզգալով ժամանակը, ուստի դաստիարակը իր առջև մեծ խնդիր ունի զարգացնել երեխայի հենաշարժողական ապարատը՝ ձևավորելով պարապմունքներին ճիշտ կեցվածքով նստելու, հիգիենայի կանոններին հետևելու, խաղալու, վազելու, միմյանց հետ մրցելու, շփվելու և այլ որակներ: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում առողջ ապրելակերպի մասին չկա բավականաչափ գրականություն, իսկ առկա գրականությունը հարմարեցված չէ Հայաստանում առկա խմբերի քանակին, այսինքն այն իրականացնելը երեսուն հոգանոց խմբերում արդյունավետ չէ և անհրաժեշտ է մշակել մեխանիզմ, որը կաշխատի նաև մեր իրականությունում: Ուստի, առ այսօր թեման մնում է ոչ բավականաչափ ուսումնասիրվածների շարքում: Վերը նշված հիմնահարցերի կարևորությամբ էլ պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը:

**Աշխատանքի նպատակը:** Ուսումնասիրել և ներկայացնել նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը մանկապարտեզում:

### **Նպատակից բխող խնդիրները՝**

1. Ուսումնասիրել և ներկայացնել թեմային առնչվող գիտատեսական ակնարկներն ու տեսական հիմքերը:
2. Ուսումնասիրել և ներկայացնել մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման էությունը:
3. Կատարել «Առողջություն» և «Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունների վերլուծություն:
4. Կազմակերպել և իրականացնել նորարարական շեշտադրումներով մանկավարժական աշխատանքներ ուղղված երեխաների առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքների ձևավորմանն ու ամրապնդմանը:

**Հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները:** Խոսքային, գործնական, խաղային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

**Աշխատանքի կառուցվածքը:** Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլուխներից՝ տեսական և փորձարարական, եզրակացություններից, գրականության ցանկից: Համակարգչային շարվածքով աշխատանքը կազմում է 15 էջ՝ առանց հավելվածի:

# Գլուխ 1. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորումը մանկապարտեզում

## 1.1 Թեմային առնչվող գիտատեսական ակնարկներն ու տեսական հիմքերը

«Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունը գրականության մեջ հստակ սահմանված չէ: Շատ մանկավարժներ, բժիշկներ, ինչպիսիք են *Պ.Ս. Վինոգրադովը, Բ. Ս. Երասովը, Վ. Ի. Ստոյարովը* և այլոք, առողջ ապրելակերպը դիտարկում են, որպես համաշխարհային սոցիալական խնդիր, հասարակության կյանքի անբաժան մաս: *Գ. Պ. Ասկենովը, Վ. Կ. Բալսեվիչը, Լ. Ս. Կոբեյանսկայան* առողջ ապրելակերպը դիտարկում են գիտակցության, մարդու հոգեբանության և մոտիվացիայի տեսանկյունից:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը *Շ. Շ. Ռուսոյի* «Առողջ հոգի առողջ մարմնում» հանրահայտ ձևակերպումն է: Մեծն լուսավորիչ *Խաչատուր Աբովյանն* ընդգծում էր, որ մանկուց անհրաժեշտ է մարմինն ընտելացնել, դիմացկուն դարձնել բնության բոլոր պայմաններին՝ ցրտին և տաքին, անձրևին և այլ անհարմարություններին:

Նախադպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության հիմնադիր, ականավոր գիտնական, մանկավարժ, բժշկության և վիրաբուժության դոկտոր *Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը*, առանձնահատուկ կարևորելով շարժախաղի դերը երեխայի դաստիարակության գործում, նշում էր, որ «շարժախաղը վարժություն է, որը նախապատրաստում է երեխային ապագա կյանքին»:

Ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությունը կարևորել են ոչ միայն հոգեբանամանկավարժական ներկայացուցիչները, այլ նաև այլ բնագավառի գիտնականներ, փիլիսոփաներ և գրողներ:

Հետաքրքիր է հանրաճանաչ բժիշկ *Ն.Ս. Ամնսովի* տեսակետը, համաձայն որի «առոց լինելու համար հարկավոր է լինել երջանիկ...»:

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

Ֆիզիոլոգ *Ի. Պ. Պավլովը* ֆիզիկական աշխատանքն անվանում էր «մկանային բերկրանք», նշելով, որ ֆիզիկական գործոններությամբ կարելի է «լիցքավորել և ամրապնդել» գլխուղեղի կեղևը, բարձրացնել նյարթային ակտիվությունը: <sup>3</sup>

## **1. 2 Մանկապարտեզում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման էությունը**

Ֆիզիկական կրթության և առողջ ապրելակերպի կարողունակությունը նախադպրոցական կրթության պետական կրթական նոր չափորոշչում սահմանված իննը կարողունակություններից մեկն է, որը ձևավորում է պատկերացում ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության, առողջ սննդի, առողջ ապրելակերպի վարման հիմնական կանոնների՝ օրգանիզմի կոփման, օրվա ռեժիմի, հիգիենիկ կանոնների, ճիշտ կեցվածքի պահպանման մասին: Այն սովորեցնում է ընկալել ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման ձևը, ճանաչել և տարբերել ամառային և ձմեռային մարզաձևերը: Ընդհանուր պատկերացում է տալիս շարժողական ընդունակությունների, տարածված մարզաձևերի, մարզագույքի, սպորտային հանդերձանքի մասին: Սովորեցնում է անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածություն և առողջ ապրելակերպի վարման կանոնները, ինչպես նաև ձևավորում է ինքնուրույնություն, կարգապահություն, կամք, պատասխանատվություն, համագործակցություն, վճռականություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն, նախաձեռնողականություն:<sup>1</sup>

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կառուցվում է նախադպրոցականի տարիքային, անհատական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների հիման վրա:

Նպաստում է.

- Հուզագգացմունքային և հուզակամային ոլորտի զարգացմանը,
- Ինտելեկտուալ կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը,
- Ստեղծագործական ունակությունների և ընդունակությունների զարգացմանը,
- Գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,
- Բարոյական հատկությունների ու բարոյականության ձեռքբերմանը: <sup>3</sup>

---

3.Ս. Ա. Մարության, Ա. Մ. Դավթյան, Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան 2008

Նախադպրոցական հաստատություններում ֆիզիկական աշխատանքի կազմակերպման բոլոր ձևերը նպատակաուղղված են ապահովելու երեխաների առողջարական, դաստիարակչական և կրթական բոլոր խնդիրները:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցները խմբավորվում և ներկայացվում են հետևյալ կերպ.

- Ֆիզիկական վարժություններ (նպատակային գործողությունների և գործունեության համակարգ է՝ ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը):
- Բնական գործոններ (օդ, ջուր, հող և արևի ճառագայթներ):
- Հիգիենիկ գործոններ (ռացիոնալ սնունդ, ռեժիմ, հիգիենիկ միջավայր և կուլտուր-հիգիենիկ ունակություններ):

Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր պարապմունքին իրականացվում է երեք կարևոր խնդիր՝ առողջապահական, կրթական, դաստարակչական: Այն երեխայի բազմակողմանի զարգացման մեծ ներուժ է պարունակում: Երեխան ճանաչում է իր մարմինը, բացահայտում է իր շարժողական կարողությունները: Գիտելիք է ստանում բնության, կենդանիների, մարդկանց, բնական նյութերի, տարածության և ժամանակի վերաբերյալ: Շարժումնորի ուսուցման կազմակերպման հիմնական ձևը մանկապարտեզում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքն է: <sup>2</sup>

Ըստ իս մանկապարտեզում պակաս կարևոր չեն նաև պարապմունքների ժամանակ կիրառվող ֆիզկուլտոդադարները, որոնք իրենցից ներկայացնում են պարապմունքների ընթացքում անցկացվող կարճաժամկետ ֆիզիկական վարժություն-խաղ: Անցկացվում է ձանձրույթը կանխելու և մտավոր աշխատունակությունը վերականգնելու նպատակով, քանի որ գրգռում է գլխուղեղի համապատասխան հատվածները, որոնք չեն մասնակցել նախորդող գործողություններին և հանգիստ տալիս ուղեղի այն հատվածներին, որոնք մինչ այդ աշխատում էին: Ճիշտ և նպատակային կատարված ֆիզկուլտոդադարը լավացնում է երեխայի արյան շրջանառությունը, հանում է մկանների և նյարդային

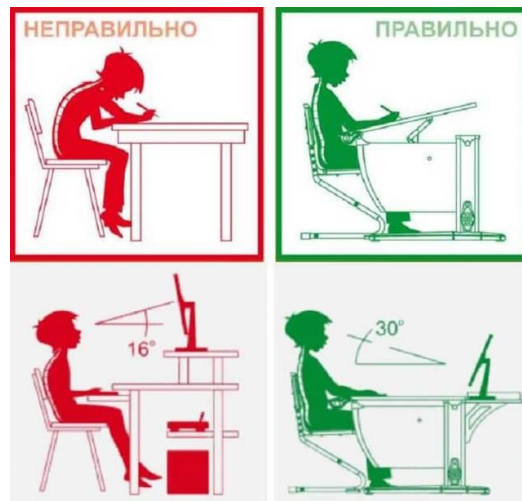
---

2.Ռ. Առաքելյան, Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում (5-6 տարեկաններ), Երևան 2008



համակարգի հոգնածությունը, ակտիվացնում է մտածողությունը, ստեղծում է դրական էմոցիաներ և բարձրացնում է պարապմունքի նկատմամբ հետաքրքրությունը: Ժամանակին կատարված ֆիզկուլտդպարի արդյունքում զարգանում է երեխայի խոսքը, շարժումների կոորդինացիան, խոշոր ու մանր մոտորիկան, ուղղվում է ողնաշարը, ուժեղանում է նյութափոխանակությունը օրգանիզմում, զարգանում է կամային ուշադրությունն ու հիշողությունը, կենտրոնանալու ունակությունը:

Ուզում եմ ձեր ուշադրությունը հրավիրել նախադպրոցականի դիրքին պարապմունքի ժամանակ.



Վարժությունների կանոնավոր կերպով կատարումը ձգում է երեխաների ողնաշարի շուրջ հյուսված մկանների շրջանակը և կանխում է ողնաշարի դեֆորմացիան: Այդպիսի վարժությունները խլում են մինիմալ ժամանակ՝ տալով մաքսիմալ օգուտ երեխային:

Առողջության պահպանման ոչ պակաս կարևոր միջոց է ռեժիմի գրագետ կազմակերպումը: Միայն գործիմաց կազմակերպման պարագայում է ռեժիմը նպաստում.

- Երեխայի զարգացող օրգանիզմի կարգավորված սնուցմանը և հանգստի ապահովմանը,
- Պայմանական ռեֆլեքսների ձևավորմանը,
- Կենսական ուժերի և էներգիայի կուտակմանը,

- Նյարդային համակարգի, գլխուղեղի գործունեության ակտիվացմանը, աշխատունակության բվարձրացմանը,
- Գլխուղի կեղևի ձևավորմանը:

Առողջապահական ոչ կարևոր խնդիր է երեխայի կոփումը, որի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները թելադրում են կազմակերպման որոշակի պահանջներ, որոնց ապահովման պարագայում է կոփման արարողությունը միայն արդյունավետ: Կոփման սկզբունքներն են.

- Աստիճանականություն և հաջորդականության սկզբունք,
- Միատեսափայլության սկզբունք,
- Երեխայի անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման սկզբունք:

Մեթոդները պայմանավորված են կոնկրետ խնդիրների իրականացմամբ, դրանցից հիմնականներն են՝ վարժությունները, զրույցը, խաղը, օրինակը, դաստիարակվող որակների մանկավարժական վերլուծությունը:<sup>3</sup>

### 1.3 «Առողջություն» և «Առողջ ապրելակերպ» հասկացությունների վերլուծություն

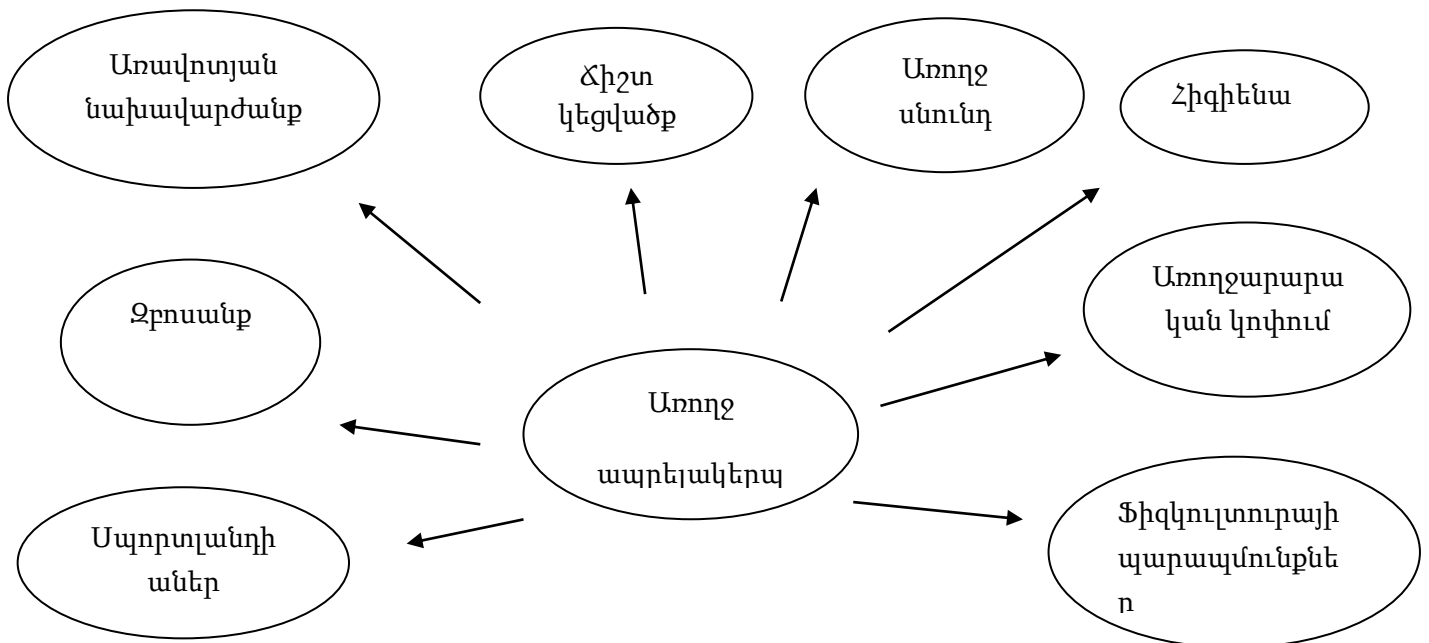
Առողջ ապրելակերպ հասկացությունը վերլուծելիս առաջնորդվում ենք նրանով, որ այն կենսագործունեության ձև է, որը համապատասխանում է տվյալ մարդու կյանքի որոշակի պայմաններին և ուղորդված է մարդու առողջության ամրապնդմանը, հիգիենիկ առանձնահատկություններին, սոցիալ կենսաբանական ֆունկցիաների լիարժեք կատարմանը, որտեղ առանձնացվում է այն միտքը, որ յուրաքանչյուր մարդ պետք է ունենա միայն իրեն բնորոշ անհատական առողջ ապրելակերպ:

Մասնագետների ուսումնասիրությունների համաձայն, մեծահասակների հիվանդությունների զգալի մասը գալիս են դեռևս մանկությունից: Երեխաների հիվանդությունների աճը բացատրվում է սահմանափակ շարժողական ակտիվության պայմաններում երեխայի օրգանիզմի ֆունկցիաների խանգարումով: Ժամանակակից երեխաների շրջանում «շարժողական դեֆիցիտ» կա, այսինքն օրվա ընթացքում նրանց

3.Ս. Ա. Մարության, Ա. Մ. Դալլաբյան, Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան 2008

կողմից կատարվող շարժումների քանակը չի համապատասխանում /բավարար չէ/ տարիքային չափորոշիչներին: Որն իր հերթին հանգեցնում է ֆիզիկական անգործության, առաջացնելով նյութափոխանակության խանգարումներ և ավելորդ ճարպային կուտակումներ: Վերջին շրջանում գիտնականները մեծ ուշադրություն են դարձնում մանկական սթրեսներին, որոնք արդյունք են երեխայի դրական հույզերի սակավության, ընտանիքում բացասական հոգեբանական մթնոլորտի և մանկապարտեզում ճկուն ռեժիմի բացակայության: Արդյունքում շատ հաճախ նկատվում է մանկական օրգանիզմի արտաքին տվյալների և ներքին օրգանների զարգացման անհամապատասխանելիություն, որն էլ պատճառ է հանդիսանում տարբեր հիվանդությունների առաջացման համար: <sup>5</sup>

**Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում առողջ ապրելակերպի ձևավորման սխեմա**



Դաստիարակի առաջնային խնդիրներից է դաստիարակել առողջ երեխա: Առողջությունը երեխաների կատարողականության եւ ներդաշնակ զարգացման կարեւոր գործոն է: Հենց նախադպրոցական տարիքում է, որ նպատակաուղղված մանկավարժական ազդեցության արդյունքում ձևավորվում է առողջություն, առողջ ապրելակերպի սովորություն, տոկունություն, մարմնի կատարողականություն եւ անհատի լիարժեք զարգացման համար անհրաժեշտ այլ որակներ:

5. Байкова, Г.Ю. Моргачева, В.А. Реализация образовательной области <<физическое развитие >>] Волгоград: Учитель, 2015г

Առողջ ապրելակերպը մարդու ապրելակերպն է, որն ուղղված է հիվանդությունների կանխարգելմանը եւ առողջության պահպանմանը: Այն թույլ է տալիս պահպանել առողջությունը, գերազանց իմունիտետը, գերազանց ֆիզիկական կազմվածքը:

Ի՞նչ է ներառում այս հայեցակարգը: Առաջին հերթին անձնական հիգիենա. Երեխաներին պետք է սովորեցնել, որ նրանք պետք է պարբերաբար լվանան իրենց դեմքը, խոզանակեն ատամները, լվանան ձեռքերը զբոսանքից հետո, յուրաքանչյուր ուտելուց առաջ և այլն: Բացի այդ, կարևոր է վերահսկել սենյակի, հագուստի, կոշիկների մաքրությունը: Սահմանել հերթապահություն, յուրաքանչյուր օր, ուղղորդելով երեխաներին տարբեր գործողությունների կատարմանը: Անհրաժեշտ է սա երեխայի մեջ սերմանել աստիճանաբար եւ պարբերաբար, եւ այդ դեպքում երեխայի համար հիգիենայի նման միջոցները կդառնան պարզ, կարևոր եւ անհրաժեշտ գործողություններ:

Երեխաների առողջ ապրելակերպն անպայմանորեն ենթադրում է ամենօրյա ռեժիմ: Այս համատեքստում օգտակար են բոլոր տեսակի բացօթյա խաղերը, զբոսանքները եւ նույնիսկ պարզ առավոտյան վարժությունները: Ճիշտ կլինի երեխային վաղ մանկությունից սովորեցնել առավոտյան վարժություններ անել: Կարելի է վերցնել ցանկացած վարժություն, որոնք նպաստում են խոշոր և մանր մկանախմբերի զարգացմանը:

Երեխայի համար շատ կարևոր է առողջ սնունդը առողջ մեծանալու եւ հասունանալու համար, ուստի նրանք պետք է ստանան բոլոր անհրաժեշտ վիտամիններն ու հանքանյութերը սննդից: Ճաշացանկը պետք է կազմվի՝ հաշվի առնելով երեխայի տարիքը:

Նախադպրոցական հաստատություններում սաների առողջ ապրելակերպի կարևորությունը պայմանավորված է նրանց առողջության ամրապնդման և բարելավման, կեցվածքի ձևավորման ու օրգանիզմի կոփման անհրաժեշտությունով: Նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունը պատասխանատվություն է կրում երեխայի բնականոն զարգացման համար, ինչն էլ հիմք է հանդիսանում, որ դեպի դպրոց

երեխայի անցումը լինի սահուն և հեշտ: Այս ամենը մեծապես կախված է բոլոր այն մասնագետների նվիրումից ու արհեստավարժությունից, ովքեր անմիջականորեն աշխատում են երեխայի հետ՝ դաստիարակ, դայակ, զարգացման առանձնահատկություններ ունեցող երեխաների դեպքում՝ հատուկ մանկավարժներ ու այլ մասնագետներ, ովքեր պատրաստ են արդյունավետ համագործակցության, բաց են փոխանակելու կիրառած մեթոդներն ու մոտեցումները՝ ապահովելու երեխայի զարգացման շարունակականությունը:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպի մասին պատկերացումների ձևավորման գործում էական դեր է խաղում մանկավարժի գործունեությունը և, քանի որ մանկապարտեզ ընդունվելով երեխայի ապրելակերպի մեջ նոր փոփոխություններ են լինում, այդ իսկ պատճառով առողջ ապրելակերպի մասին պատկերացումների ձևավորումը համարվում է հոգեբանական եւ մանկավարժական խնդիր:<sup>6</sup>

Դաստիարակի խնդիրն է երեխաների համար հասկանալիի սահմաններում ձևավորել այն գաղափարը, որ առողջությունն իրենց կյանքի ամենամեծ արժեքն է և ծանոթացնել երեխաներին առողջ ապրելակերպի հիմնական սկզբունքներին: Սակայն այսօր բավականին բարդ է մանկավարժի համար հասնել իր առջև դրված այդ նպատակին, քանի որ այդ ամենն իրականացնելու համար չկան այնպիսի բավարար միջոցներ և պայմաններ, որոնց առկայությունը երաշխավորում է առողջ ապրելակերպի հիմունքների վերաբերյալ տեսակետների ներկայացումն ու զարգացումը:

Նախադպրոցական երեխայի առողջ ապրելակերպի կազմակերպումը հնարավոր չէ առանց դրա մասին որոշակի գիտելիքների: Երեխայի վերաբերմունքը առողջությանը ուղղակիորեն կախված է նրա մտքում այդ հայեցակարգի ձևավորումից: Սակայն, ինչպես այս, այնպես էլ նախադպրոցական պրակտիկայում այլ շատ խնդիրներ մնում են անբավարար ուսումնասիրված:

---

6. Шевеленко, Л.А. Формирование представлений об основах здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.А.Шевеленко //

Дошкольное воспитание. – 2017. – №3.

#### **1.4 Երեխայի վերաբերմունքը իր առողջության նկատմամբ մտավոր զարգացման տարբեր տարիքային փուլերում**

Երեխայի վերաբերմունքն իր առողջության նկատմամբ այն հիմքն է, որի վրա կարելի է կառուցել առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը: Այն առաջանում և զարգանում է երեխայի՝ որպես անձի և անհատականության մասին իրազեկման գործընթացում: Սկզբում այս վերաբերմունքը դրսևորվում է վախի տեսքով, որն առաջանում է երեխայի մոտ՝ կապված այն տհաճ մանիպուլյացիաների հետ, որոնք մեծահասակները կատարում են նրա վրա: Բոլորը գիտեն, որ փոքր երեխաները շատ զգուշավոր և նույնիսկ բացասական են վերաբերվում սպիտակ վերարկուներով մարդկանց: Քանի որ հիվանդության փորձը և բժշկական պրոցեդուրաներ ստանալու հետ կապված փորձը կուտակվում է, վախի զգացումը փոխարինվում է անհանգիստ ակնկալիքի զգացումով, իսկ ավելի մեծ նախադպրոցական տարիքում այն փոխարինվում է հետաքրքրասիրությամբ:

Իհարկե, սա երեխաների առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի մոտավոր նկարագրությունն է:

Եվ, իհարկե, երեխայի վերաբերմունքը, թե ինչ է կապված նրա հիվանդության հետ, զուտ անհատական է և մեծապես կախված է ծնողների վերաբերմունքից այս երևույթին: Նրանք անհանգստանում են-երեխան անհանգստանում է: Ծնողները անփույթ են իրենց առողջության նկատմամբ, և նրանց երեխան հավանաբար նույնքան անզգույշ կլինի:

Բայց փորձերը համոզիչ կերպով ապացուցել են, որ երեխայի վերաբերմունքը առողջությանը ուղղակիորեն կախված է նրա գիտակցության մեջ այս հայեցակարգի ձևավորումից: Քանի որ այս հայեցակարգը բավականին բարդ և բազմակողմանի է, վաղ նախադպրոցական տարիքում երեխաները չեն կարողանում յուրացնել այն, ինչպես տեսանք, նույնիսկ ընդհանուր գաղափարի մակարդակով: Այս տարիքի երեխաները հասկանում են, թե ինչ է հիվանդությունը, բայց դեռևս չեն կարող տալ առողջության ամենահիմնական բնութագրերը: Արդյունքում փոքր երեխան գործնականում ոչ մի հարաբերություն չի զարգացնում նրա հետ:

Ավագ նախադպրոցական տարիքում անձնական փորձի ավելացման շնորհիվ էապես փոխվում է վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ: Բայց կա «առողջ»

հասկացությունների շփոթություն՝ որպես մեծ, լավ (դա հիանալի է!) և «առողջ», որպես ոչ հիվանդ հասկացություններ: Երեխաները դեռևս կապում են առողջությունը հիվանդության հետ, սակայն առողջությանը սպառնացող վտանգներն ավելի պարզորոշ բացահայտում են ինչպես իրենց գործողություններից («չես կարող կեղտոտ միրգ ուտել», «կեղտոտ ձեռքերով սնունդ չես կարող վերցնել» և այլն), այնպես էլ արտաքին միջավայրից: Երեխաները որոշակի կրթական աշխատանքի հետ կապում են «առողջություն» հասկացությունը հիգիենայի կանոնների պահպանման հետ:

Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տվել, որ ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ինքնապաշտպանական վարքագծի զգալի մասը պայմանավորված է առողջության մասին նրանց պատկերացումներով: Նպատակային դաստիարակության, վերապատրաստման, առօրյա կյանքում հիգիենայի կանոնների ամրապնդման և ֆիզիկական դաստիարակության համապատասխան մոտիվացիայի շնորհիվ երեխաների վերաբերմունքն իրենց առողջության նկատմամբ էապես փոխվում է:<sup>4</sup>

---

4. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное

## Գլուխ 2. Հետազոտական աշխատանք

Հետազոտական աշխատանքի նպատակը՝ ձևավորել և զարգացնել երեխաների պատկերացումները առողջ ապրելակերպի մասին:

Նպատակից բխող խնդիրները՝

- Հայտորոշել առողջ ապրելակերպի մասին ավագ նախադպրոցականների գիտելիքների առկա մակարդակը:
- Մշակել և կիրառել նորարարական մեթոդներով պարապմունքներ և խաղեր՝ ուղղված առողջ ապրելակերպի մասին երեխաների գիտելիքների ձևավորմանը:
- Իրականացնել համեմատական վերլուծություն ստացված արդյունքների միջև:

**Հետազոտության իրականացման վայրը՝** Էջմիածնի թիվ 8 «Ոստան» մանկապարտեզ ՀՈԱԿ

**Հետազոտական աշխատանքներին ներգրավված մասնակիցներ՝** ավագ «Բ» խումբ 30 երեխա

**Կիրառված հետազոտության մեթոդները** հետևյալն էին՝

1. Էմպիրիկ /դիտումներ, զրույց/
2. Խոսքային
3. Գործնական

Թեմայի շրջանակներում ունեցանք մեղիա դիտումներ, և մի շարք պարապմունքների ընթացքում սովորեցինք «Փնթի Սեթը» բանաստեղծությունը, ունեցանք թեմատիկ զրույցներ, այուժետային նկարի պատմում, որը ուղեկցվեց ամփոփիչ հարցուպատասխանով:

Այն հարցին, թե ինչ է առողջությունը, երեխաների պատասխանները միանշանակ էին՝ «չհիվանդանալ»: Ասեմ, որ մանկապարտեզում երեխաները սիստեմատիկաբար լվացվում են, կատարում են կոփումներ (*տե՛ս հավելված 1*) և այլ առողջարարական միջոցառումներ:

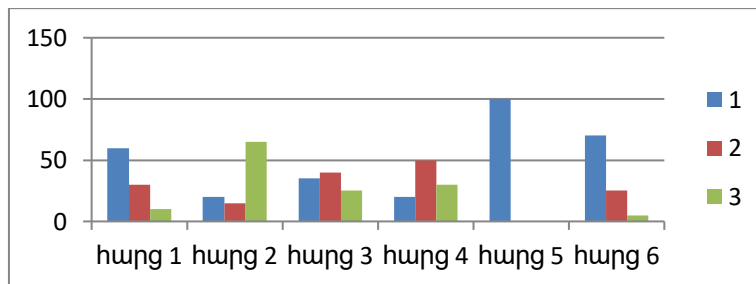
*Աղյուսակ 1*

|   | Դաստիարակի հարցերը            | Երեխաների պատասխանները                           |
|---|-------------------------------|--|
| 1 | Ի՞նչ է առողջությունը          | 1. Հիվանդ չլինել , 2. Ժպտալ, 3. ոչ մի տեղը չցավի |
| 2 | Ի՞նչ անել առողջ լինելու համար | 1. Գնալ բժշկի, 2. լվացվել, 3. դեղ խմել           |



|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| 3 | Ինչպե՞ս սնվել առողջ լինելու համար     | 1.Մրգեր ուտել, 2.բանջարեղեն, 3. լվանալ,նոր ուտել      |
| 4 | Ե՞րբ է անհրաժեշտ լվացվել              | 1. Ուտելուց առաջ, 2. գուգարանից հետո, 3. ներս մտնելիս |
| 5 | Ինչո՞ւ էին բոլորը նախատում Փնթի Սեթին | 1.Որովհետև նրա քիթ ու մուրթը կեղտոտ էր,               |
| 6 | Լվանո՞ւմ եք ձեր ատամները ամեն օր      | 1.Մայրիկս մածուկ չի գնում Թ_Թ, 2.այո, 3.ոչ            |

Դիագրամա 1



Վերջին պատասխանը պատճառ դարձավ անցկացնել բացօթյա սպորտլանդիա՝ խաղին ներգրավելով նաև ծնողներին (*տես հավելված 2*): Արդյունքում ունեցանք մանկապարտեզ-ընտանիք կապի ամրապնդում, որն էլ նպաստեց ակնկալվող արդյունքների ձևավորմանը:

Այս ամենի արդյունքների հիման վրա մշակեցի «Ինձ շրջապատող աշխարհը» բաղադրիչից հետևյալ նորարարական մեթոդներով պարապմունքը:

Աղյուսակ 2

|   |  |
|---|--|
| <b>Տեսակը՝ ինտեգրված</b>  |  |
| <b>Բաղադրիչներ՝ Ինձ շրջապատող աշխարհը, երաժշտություն, մաթեմատիկական տարրական պատկերացումներ, խոսքի զարգացում, կառուցողական աշխատանք</b> |  |
| <b>Թեման</b>  | <b>«Առողջ ապրելակերպ»</b>  |
| <b>Նպատակը</b>  | <i>Ամրակայել և ընդլայնել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ սաների տարրական պատկերացումները:</i>                               |
| <b>Խնդիրները</b><br><i>Զարգացնող</i>  | <i>Զարգացնել անձանոթ բառերը գուշակելու, ընդհանրացնող բառը ճիշտ հասկանալու և խոսքի մեջ այն օգտագործելու կարողություն:</i> |
| <b>Ուսուցողական</b>   | <i>Սովորեցնել տարբերել առողջ ու անառողջ սնունդը, Հասկանալ միջավայրի դերը մարդու կյանքում, ձևավորել հետաքրքրություն</i>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <i>սպորտի նկատմամբ:</i>   |
| <b>Դաստիարակող</b>  | <i>Դաստիարակել դրական վերաբերմունք հիգիենայի կանոնների պահպանման վերաբերյալ, շարունակել ձևավորել համագործակցային կարողություններ:</i>   |
| <b>Վերջնարդյունքներ</b>                                       | <i>Տարբերեն առողջ և անառողջ սնունդը, հետևեն անձնական հիգիենային, ներկայացնեն ծառերի կարևորությունն ու օգտակարությունը, հասկանան աղտոտված միջավայրի ազդեցությունը մարդու վրա, մասնակցեն խաղերին և խաղային հրավիճակներին:</i>   |
| <b>Կարողունակությունը</b>                                     | <i>Երեխաները պատկերացում ունեն ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության, առողջ սննդի, առողջ ապրելակերպի վարման հիմնական կանոնների՝ օրգանիզմի կոփման, օրվա ռեժիմի, հիգիենիկ կանոնների, ճիշտ կեցվածքի պահպանման մասին:</i>  |
| <b>Անհրաժեշտ նյութեր</b>                                      | <i>Ցուղադրական՝ «Առողջության» ծառ, առողջ և վատառողջ մարդուկներ, մաքուր և աղտոտված միջավայրի քարտեր, մանրադիտակ:<br/>Բաշխիչ նյութեր՝ մրգերի, բանջարեղենի, օգտակար և վնասակար սննդի քարտեր, թարմ բանջարեղեն՝ մոդելավորման համար:</i>  |
| <b>Կիրառվող մեթոդներ</b>                                      | <b>Ինտերակտիվ, գործնական</b>  |
| <b>Ընթացքը</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ներկայացնել ուսումնական նյութը,</li> <li>• խոսել մաքուր և աղտոտված միջավայրի մասին (տե՛ս հավելված 8),</li> <li>• ներկայացնել վիտամինների անհրաժեշտությունը,</li> <li>• խաղ՝ «Միրգ- բանջարեղեն» (տե՛ս հավելված 5),</li> <li>• երգ՝ «Արև» Կոմիտաս,</li> <li>• խոսել մանրէների մասին,</li> <li>• ֆիզկուլտդադար,</li> <li>• Գործնական աշխատանք՝ առողջ և վնասակար սնունդ,</li> <li>• Կատարել մկանախմբերը զարգացնող 3 վարժություն,</li> <li>• Հեքիաթի մոդելավորում:</li> </ul> |
| <b>Ֆիզկուլտդադար քայլաշարային նկարներով (տե՛ս հավելված 3)</b> | <i>Առավոտյան արթնացա,<br/>Ծորակի մոտ վազեցի,<br/>Այ այսպես ես ձեռքերս լվացի,<br/>Այ այսպես ես այտերս լվացի,<br/>Խոզանակով ատամներս մաքրեցի,<br/>Հետո մի լավ մարզվեցի 1, 2, 3, 4,<br/>Մի բաժակ կաթ խմեցի կըլլ՞, կըլլ՞, կըլլ՞, կըլլ՞,<br/>Մանկապարտեզ վազեցի,<br/>Մտա, այսպես ժպտացի,<br/>Ընկերոջս գրկեցի:</i>  |
| <b>Ամփոփում</b>   | <i>վերլուծել օրվա սովորածը, հորդորել երեխաներին, որ տանը նույնպես պետք է պահեն սովորած կանոնները:</i>   |
| <b>Մեթոդական ցուցումներ</b>                                   | <i>խոսել հերթով՝ ձեռք բարձրացնելով, օգնել իրար գործնական աշխատանք կատարելիս, հետևել ցուցումներին:</i>   |

Վերլուծություն: Երբ երեխաներ հետ պարզեցինք «Առողջության» ծառի (տե՛ս հավելված 6) մրգերի պարունակությունը, կերակրեցինք տիկնիկներին առողջ ու անառողջ սնունդով (տե՛ս հավելված 7), ծանոթացանք որոշ վիտամինների, մանրադիտակի օգնությամբ ուսումնասիրեցինք մանրէներին և բանջարեղենով մոդելավորեցինք Հ. Թումանյանի ա՛յն հեքիաթը, որտեղ հերոսուհին չէր հետևում առողջ ապրելակերպի կանոններին, քնում էր մինչև կեսօր, կտերը նստած ամբողջ օրը մաստակ էր ծամում (տե՛ս հավելված 4) , թեման ավելի հստակ ձևավորվեց երեխաների մոտ: Այն գիտելիքներից ու հմտությունից դարձավ կարողություն և արժեհամակարգ: Հետագայում նան՝ դիրքորոշում:

## Եզրակացություն

1. Երեխայի առողջության և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ պատկերացումների ձևավորման գործընթացը չափազանց կարևոր և շարունակական աշխատանք է, որը պահանջում է համապատասխան մանկավարժական պայմանների առկայություն, հստակ և համակարգված գործողությունների հաջորդականություն՝ երեխաների տարիքային առանձնահատկությունների պարտադիր հաշվառմամբ:
2. Պարզեցինք, որ առողջության պահպանումը նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում սկսվում է ռեժիմի գրագետ կազմակերպումից, որը պետք է համապատասխանի երեխայի զարգացման ռիթմին և բխի անհատական առանձնահատկություններից: Այն չի կարող կրել կարծրացած բնույթ, քանի որ կոչված է ծառայելու երեխայի առողջության պահպանմանը և ֆիզիկական զարգացմանը:
3. Հետևաբար նախադպրոցական տարիքի երեխայի առողջ ապրելակերպը առօրյան է, ճիշտ սնունդը, ֆիզիկական ակտիվությունն ու հիգիենան: Ե՛վ ծնողները, եւ՛ մանկավարժները պետք է իրենց օրինակով ցույց տան, որ առողջ ապրելակերպը ճիշտ եւ անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարդու համար:
4. Առողջության հանդեպ գիտակցված վերաբերմունքի ձևավորումը շարունակվում է մնալ պետության կրթական խնդիր, որի լուծումը մեծապես կախված է նախադպրոցական հաստատության կազմակերպված և ուղղորդված աշխատանքից, որն էլ իր հերթին մեծ դեր է խաղում երեխայի ձևավորման գործում, քանի որ ստեղծում է բարենպաստ պայմաններ՝ ապահովելով նրանց առողջ ապրելակերպի մասին գիտակցված վերաբերմունքի փոխանցումը: Համեմատելով կատարված երկու աշխատանքները, հանգեցի այն եզրահանգման, որ նոր մեթոդներն ու նոր շեշտադրումները աշխատանքն ավելի արդյունավետ ու նպատակային են դարձնում: Երեխաները մեծ հետաքրքրությամբ և հեշտությամբ յուրացրեցին նյութը երբ այն մատուցվեց նորովի, նոր տեխնոլոգիաներով:

Այսպիսով, առողջությունը պետք է դիտարկել որպես մարմնի բնական վիճակ, որը բնութագրվում է շրջակա միջավայրի հետ ներդաշնակության զգացումով:

## Առաջարկություն

Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում առողջ ապրելակերպի մասին չկա բավականաչափ գրականություն, իսկ առկա գրականությունը հարմարեցված չէ Հայաստանում առկա խմբերի քանակին, այսինքն այն իրականացնելը երեսուն հոգանոց խմբերում արդյունավետ չէ և անհրաժեշտ է մշակել մեխանիզմ, որը կաշխատի նաև մեր իրականությունում:

## Օգտագործված գրականության ցանկ

1. ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԶԱՓՈՐՈՇԻՉ, 2021թ.
2. Ռ. Առաքելյան, Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում (5-6 տարեկաններ), Երևան 2008
3. Ս. Ա. Մարության, Ա. Մ. Դալարյան, Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան 2008
4. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование 2004. - N 17-24
5. Байкова, Г.Ю. Моргачева, В.А. Реализация образовательной области <<физическое развитие >>] Волгоград: Учитель, 2015г
6. Шевеленко, Л.А. Формирование представлений об основах здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.А.Шевеленко // Дошкольное воспитание. – 2017. – №3.

## Հավելված

Հավելված 1՝ Կոփում (ջուր, արև)



Հավելված 2՝ Սպորտաձևի մայրիկների և երեխաների մասնակցությամբ



Հավելված 3՝ Քայլաչարային նկարներով ֆիզկուլտդպար



Հավելված 4՝ «Անբան Հուռին» հեքիաթի մոդելավորում բանջարեղենով







Հավելված 5՝ Խաղ «Միրգ, բանջարեղեն»



Հավելված 6՝ «Առողջության» ծառ



Հավելված 7՝ «Առողջ և անառողջ սնունդ»



Հավելված 8՝ «Մաքուր և աղտոտված միջավայր»

