

«Էդիթ Պրինտ» հրատարակչություն

Ավարտական հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական
դաստիարակության մեթոդիկա

Հաստատություն՝ <<Երևանի հ.144 մսուր-մանկապարտեզ>> ՀՈԱԿ

Ֆիզ.հրահանգիչ՝ Արտյոմ Թադևոսյան

2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա

1.1 Մարմնամարզության նշանակությունը

1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության դասի կառուցվածքը

1.3 Շարժախաղեր, ազգային խաղեր

2. Եզրակացություն

3. Գրականություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

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 զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է ն/դ տարիքում: Ֆիզիկական դաստիարակության կարգախոսը Ժ.Ժ Ռուսոյի՝

<<Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի>> հանրահայտ ձևակերպումն է:

Ն/դ-ի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխայի առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, շարժադական և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:

«Ֆիզիկական դաստիարակությունը» հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեքորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել «ֆիզկուլտուրային կրթությունը» «ֆիզիկական կրթությունից»: Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներն են հատուկ ուսումնական հաստատություններում, իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական

դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջության ամրապնդումը;
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզելոգիական գործառույթները;
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում;
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Մարմնամարզության նշանակությունը

Երեխաների կյանքի կազմակերպման, համակողմանի զարգացման, առողջության ամրապնդման և դաստիարակության կարևոր պայման է օրվա ռեժիմը: Այն անհրաժեշտ միջոց է երեխաների կրթադաստիարակչական աշխատանքների ու գործունեության ազատ ձևերի պլանավորման, ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքների ճիշտ կազմակերպման, ծանրաբեռնվածության համաչափ բաշխման համար:

Օրվա ռեժիմը բաժանվում է այնպիսի ժամանակահատվածների, որոնք երեխաներին հնարավորություն են տալիս ներգրավվել ակտիվ մասնակցային գործունեության մեջ:

Օրը պետք է բնական ձևով կազմակերպել: Ռեժիմը պետք է արտացոլի տվյալ տարիքային խմբի երեխաների զարգացման առանձնահատկությունները:

Օրվա ընթացքում դաստիարակները նաև պետք է ժամանակ հատկացնեն երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյաժողովրդական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

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 հոդակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ճկությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ լուծում է հետևյալ խնդիրները.

- 1) երեխաների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում
- 2) շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմնացկունություն, ճկունություն) մշակում
- 3) երեխաների մոտ պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում
- 4) առողջ ապրելակերպի պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը
- 5) ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

Սպորտը կարևոր նշանակություն ունի մարդու ամբողջ կյանքի ընթացքում: Իզուր չէ ասված << Սպորտը գեղեցկացնում է մարդուն>>: Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին խաղերի միջոցով պարզից դեպի բարդ մարմնամարզական վարժությունները ավելի հեշտ են ընկալվում, երկար ժամանակ կատարում և հաճույք են ստանում:

Ֆիզիկական դաստիարակության դասի կառուցվածքը

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է երեխայի շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- երեխայի առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- երեխայի շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- բարձր աշխատունակության ապահովում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում:

Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

— ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,

— կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,

— ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,

— դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,

— զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

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 զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է ն/դ 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

-կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը

-զարգանում են հիմնական շարժումները

-ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ

-ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ

-դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

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

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

Ն/դ-ի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխայի առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, շարժական և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները ըստ Գ.Վ. Խուխլաեվայի և Պ.Գ.Սամորուկովայի հետևյալն են՝

1. Առողջապահական խնդրախումբ.

- առողջության պահպանում և ամրապնդում
- օրգանիզմի կոփում
- հիմնական շարժումների զարգացում

2.Դաստիարակչական խնդիրների խումբ.

- բարոյա-ֆիզիկական հմտությունների ձևավորում
- բարոյա-կամային հատկությունների հատկությունների ձևավորում
- ֆիզիկական կատարելագործման պահանջմունքի ձևավորում
- կուլտուր-հիգիենիկ որակների դաստիարակություն

3.Կրթական խնդիրների խումբ.

- սեփական օրգանիզմի և առողջության մասին պատկերացումների ձևավորում
- հիմնական շարժումները կիրառելու հմտությունների ձևավորում
- ռեժիմի, հանգստի, ֆիզիկական ակտիվության մասին պատկերացումների ձևավորում

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների առաջին խմբին են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ կազմակերպման կարևորագույն մանկավարժական պայմաններն են երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հիմնարկությունն ու հաշվառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների երկրորդ խումբն են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյականային և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը:

Երրորդ խմբին են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչված են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ ապրելակերպի հիմքեր: Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեր են խաղում դաստիարակող մեծահասակների օրինակը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներն են՝

- ֆիզիկական վարժություններ
- բնական գործոններ
- հիգիենիկ գործոններ

Ֆիզիկական վարժությունները նպատակային գործողությունների և գործունեության համակարգ է՝ ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Բնական գործոնների շարքին են դասվում բնության առողջարար ուժերը/ օդը, ջուրը, հողը և արևի ճառագայթները/: Հիգիենիկ գործոններն են՝ ռացիոնալ սնունդը, ռեժիմը, հիգիենիկ միջավայրը և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ամբողջ դաստիարակության համակարգում զբաղեցնում է յուրահատուկ տեղ: Այս տարիքի յուրահատկությունն այն է, որ

մինչդպրոցականների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հենց մինչդպրոցական հասակում են ձևավորվում առողջությունը, ընդհանուր դիմադրողականությունը, աշխատունակությունը, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, օրգանիզմի ֆունկցիաների բարելավումը և ակտիվության մեծացումը^[1](ռուս.): Ձևավորվում են նյարդային համակարգը, մկանային համակարգը, շնչառական ապարատը: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը համարվում է երեխաների մոտ կյանքի առողջ ապրելակերպի ձևավորումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցները.

- Ֆիզիկական վարժությունները;
- Բնական ֆակտոր;
- Մերսումեր;
- Անձնական հիգիենա:

Ամբողջական ֆիզիկական դաստիարակությունը ներառում է բոլոր միջոցների միաժամանակյա օգտագործում, քանի որ նրանցից յուրաքանչյուրը յուրովի է ազդում մարդու օրգանիզմի վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների առաջին խմբին են դասվում առողջապահական խնդիրները: Առողջապահական խնդիրների արդյունավետ կազմակերպման կարևորագույն մանկավարժական պայմաններն են երեխայի կենսաբանական զարգացման տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հիմնադրությունն ու հաշվառումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների երկրորդ խումբն են կազմում դաստիարակչական խնդիրները՝ ուղղված ֆիզիկական, բարոյականային և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կատարելագործվելու պահանջմունքի բավարարմանը:

Երրորդ խմբին են պատկանում կրթական խնդիրները, որոնք կոչված են երեխայի մեջ ձևավորելու գիտակից վերաբերմունք սեփական առողջության հանդեպ և առողջ

ապրելակերպի հիմքեր: Կրթական խնդիրների իրականացման գործում առաջատար դեր են խաղում դաստիարակող մեծահասակների օրինակը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներն են`

- ֆիզիկական վարժություններ
- բնական գործոններ
- հիգիենիկ գործոններ

Ֆիզիկական վարժությունները նպատակային գործողությունների և գործունեության համակարգ է` ուղղված երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Բնական գործոնների շարքին են դասվում բնության առողջարար ուժերը/ օդը, ջուրը, հողը և արևի ճառագայթները/: Հիգիենիկ գործոններն են` ռացիոնալ սնունդը, ռեժիմը, հիգիենիկ միջավայրը և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունները:

Շարժախաղեր, ազգային խաղեր

Շարժախաղերի դերը երեխայի ֆիզիկական զարգացման գործում. տեսակները.

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 ճկունությունը:

Շարժախաղերի միջոցով երեխան ճանաչում է իր մարմինը, բացահայտում է իր շարժողական կարողությունները, դաստիարակվում է բարոյական որակներով, համագործակցելու հմտություններ:

Սահմանափակ շարժողականությունը օրգանիզմը դարձնում է առավել խոցելի` հիվանդությունների նկատմամբ: Ժամանակակից երեխաները ավելի քիչ են շարժվում , քան նախկինում: Հեռուստացույցի և համակարգչային խաղերի հանդեպ

ցուցաբերած հետաքրքրությունը շարժունակության նվազման պատճառ է հանդիսանում: Ակտիվ շարժումների չափաքանակը պահպանելու համար նախադպրոցականը պետք է օրական կատարի տասներկու հազար քայլ: Մակայն ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ այն կատարվում է կիսով չափ:

Ըստ շարժումների քանակի և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության՝ տարբերում ենք մեծ, միջին և քիչ շարժողականություն պահանջող խաղեր:

Մեծ շարժողականություն պահանջող են համարվում այն խաղերը, որոնք կառուցված են հիմնականում այնպիսի շարժումների հիման վրա, ինչպիսիք են վազքը և ցատկը:

Միջին շարժողականություն պահանջող խաղերը առանձնանում են ֆիզիկական համեմատաբար քիչ ծանրաբեռնվածությամբ (քայլք, առարկաների փոխանցում և այլն):

Այն խաղերը, որոնք ավելի քիչ շարժումներ են պահանջում, կատարվում են համեմատաբար դանդաղ տեմպով: Բացի այն, դրանց ներգործությունը գրեթե աննշան է:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը համարվելով ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մաս՝ իրականացնում է նրանց համակողմանի, ներդաշնակ զարգացումը:

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

Կարևորելով երեխայի ֆիզիկական զարգացումը՝ պետք է հիշել, որ չափից ավելի կամ միակողմանի ֆիզիկական ծանրաբեռնումը շատ ավելի վտանգավոր է, քան դրա բացակայությունը: Այս առումով կարևոր է պարապմունքի ճիշտ պլանավորումը: Այն հնարավորություն է տալիս չափավորելու ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, աստիճանաբար և զգույշ ավելացնելու այն:

Մանկապարտեզում երեխաների շարժումների զարգացման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները բխում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներից: Երեխայի համակողմանի զարգացման համար շարժումները կարևոր և կենսական նշանակություն ունեն:

5 տարեկան երեխան տիրապետում է բնական շարժումներին՝ քայլք, վազք, ցատկ, նետում, մագլցում, սողանցում, քայլում է սահմանափակ հենման մակերես ունեցող նստարանի, տախտակի, գերանի վրայով:

Շարժումների, շարժախաղերի ճիշտ կատարումը նպաստում է 5 տարեկան երեխայի ոսկրային, մկանային, նյարդային, սիրտ-անոթային, շնչառական համակարգերի ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը:

Շարժախաղերի հիմնական խնդիրն է՝ զարգացնել շարժողական ակտիվությունը համարձակությունը ընկերներին օգնելու, համագործակցելու կարողությունները կամքը և ուշադրությունը:

մշակել արագաշարժություն, ճկունություն արագ կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի հիմնական մասում ուսուցանվում են ընդհանուր զարգացման վարժություններ, որոնք ամրապնդվում են շարժախաղերի միջոցով:

Յուրաքանչյուր պարապմունքի հիմնական մասում պետք է տրվի մեկ շարժախաղ՝ մեծ կամ միջին շարժունակության: Հիմնական մասի տևողությունն է 15-20 րոպե:

Եզրափակիչ մասի խնդիրն է՝ հիմնական ծանրաբեռնվածությունից հետո երեխայի օրգանիզմը բերել ավելի հանգիստ վիճակի, վերականգնել սրտի զարկերի թիվը, շնչառությունը: Այս մասում տրվում են հանգիստ խաղեր կամ քայլք: Այն տևում է 2-3 րոպե:

Խաղում են 2-4տարեկանները

Ազգային խաղ- Խաշիլ փափա

Ազգային պաղերգ – Հախչա-հուխչա

Ազգային խաղ- Օիտը

Ազգային խաղ -Զրմփիկ-զրմփիկ գարինա

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 հոդակապերը, ջլերը, մեծանում է ողնաշարի ճկունությունը:

Շարժախաղերի միջոցով երեխան ճանաչում է իր մարմինը, բացահայտում է իր շարժողական կարողությունները, դաստիարակվում է բարոյական որակներով, համագործակցելու հմտություններ:

Սահմանափակ շարժողականությունը օրգանիզմը դարձնում է առավել խոցելի՝ հիվանդությունների նկատմամբ: Ժամանակակից երեխաները ավելի քիչ են շարժվում, քան նախկինում: Հեռուստացույցի և համակարգչային խաղերի հանդեպ ցուցաբերած հետաքրքրությունը շարժունակության նվազման պատճառ է հանդիսանում: Ակտիվ շարժումների չափաքանակը պահպանելու համար նախադպրոցականը պետք է օրական կատարի տասներկու հազար քայլ: Սակայն ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ այն կատարվում է կիսով չափ:

Ըստ շարժումների քանակի և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության՝ տարբերում ենք մեծ, միջին և քիչ շարժողականություն պահանջող խաղեր:

Մեծ շարժողականություն պահանջող են համարվում այն խաղերը, որոնք կառուցված են հիմնականում այնպիսի շարժումների հիման վրա, ինչպիսիք են վազքը և ցատկը:

Միջին շարժողականություն պահանջող խաղերը առանձնանում են ֆիզիկական համեմատաբար քիչ ծանրաբեռնվածությամբ (քայլք, առարկաների փոխանցում և այլն):

Այն խաղերը, որոնք ավելի քիչ շարժումներ են պահանջում, կատարվում են համեմատաբար դանդաղ տեմպով: Բացի այն, դրանց ներգործությունը գրեթե աննշան է:

Տարբերում ենք շարժուն խաղերի հետևյալ տեսակները.

1. Ազգային շարժախաղեր՝ <<Ծուղրուղու>>, <<Զիլինա>>, <<Խնոցի-հարոցի>>, <<Ալիս պալիս>>, <<Աղջիկ փախցնոցի>>, <<Թզուկներ և հսկաներ>>, <<Գործնագործ>> և այլն:
2. Մարզական խաղեր՝ <<Օղակների միջով>>, <<Վերցրու գնդակը>>, <<Բասկետբոլ>>, <<Գնդակը պարկուճ>>, <<Ծափով վազել>>, <<Նստարանների վրայով>> և այլն:
3. Ձեռնախաղեր՝ <<Ափ ու պտղունց>>, <<Ափ ու բռունցք>>, <<Քարկտիկ>>, <<Կոտոշ-կոտոշ>>, <<Ծափոցիկ>>, <<Թռավ-թռավ>>, <<Մատ ճանաչել>>, <<Մատնամիջի կամ միջնամատի>>:

Եզրակացություն

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 զարգացման լավագույն միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն է, որի անհրաժեշտությունն առավել կարևորվում է ն/դ 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
- կոփվում է օրգանիզմը և ամրապնդվում է առողջությունը
- զարգանում են հիմնական շարժումները
- ձևավորվում են շարժողական կարողություններ ու հմտություններ
- ձեռք են բերվում ֆիզիկական հատկություններ և որակներ
- դրսևորվում է ֆիզիկական ակտիվություն և որոշակի կենսակերպ:

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

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

Ն/դ-ի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխայի առողջության պահպանումն է ու ամրապնդումը, շարժողական և կուլտուր-հիգիենիկ ունակությունների ձևավորումը, ֆիզիկական որակների և կուլտուրայի դաստիարակությունը:

Գրականության ցանկ

1. «Պարտեզ» էլեկտրոնային ամսագիր
2. «Դպիր» էլեկտրոնային ամսագիր
3. «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/Նախադպրոցականի զարգացումը նախակրթարանում 3-5 տարեկաններ Միխիթար Սեբաստացի կրթահամալիր / Երևան – 2009/«Շարժուն խաղեր» պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում>> / Ռիմա Առաքելյան, Երևան- 2008/
4. В.Р.Курчма "Гигиена детей и подростков" Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа"2010г.
5. И.Н.Усов "Здоровый ребёнок"справочник педиатра 2-е издание,Минск "Беларусь"1994г.
6. А.А.Потапчук,С.В.Матвеев,М.Д.Дидур "Лечебная физическая культура в детском возрасте",Издательская группа"Речь",Санкт-Петербург 2007г.