

**<<ԷԴԻԹ ՊՐԻՆՏ>> ՍՊԸ**

**ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ  
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՖԻԶԿՐԱՀԱՆԳՉԻ  
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ՝ ՄԻՋԻՆ ԽՄԲԻ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԵՏ  
ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ՝ ՄԳԹ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ  
ՍՈՒՍԱՆՆԱ ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄԻ ՀՈՎԵՅԱՆ**

**«23» Նոյեմբերի 2023Թ**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Թեմայի արդիականությունը:** Ժամանակակից գիտատեխնիկական առաջընթացի պայմաններում, երբ մարդկանց փոխարինելու են գալիս մեքենաները, մարդկանց առօրյայում գերակշռում է սակավաշարժությունը, նվազում է ֆիզիկական ակտիվությունը: Նման պայմաններում կարևոր է երեխաներին դեռ փոքր հասակից ֆիզիկապես դաստիարակել և սովորեցնել ֆիզիկական ակտիվությունը դարձնել ամենօրյա գործունեության միջոց:

Նախադպրոցական կրթությունը երեխաներին դպրոցին, հանրօգուտ աշխատանքին, կյանքին նախապատրաստելու սկզբնական փուլն է, որն իրականացվում է ընտանիքի հետ սերտորեն համագործակցության պայմաններում: Նախադպրոցականների դաստիարակության ծրագիրը նախատեսում է երեխաների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, աշխատանքային և գեղագիտական դաստիարակությունը՝ հաշվի առնելով նրանց տարիքային և անհատական հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները: Նախադպրոցական կրթության ծրագրերը սահմանվում են երեխաների տարիքային առանձնահատկություններից ելնելով, ինչի արդյունքում նախադպրոցական տարիքի երեխաներին բաժանում են փոքր, ավագ և միջին խմբի: Մեր ուսումնասիրության շրջանակներում անդրադարձել ենք միջին խմբի (4-5տ.) նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկություններին: Ուսումնասիրություն իրականացնելու նպատակով սահմանվել է նպատակ, դրանից բխող խնդիրներ և մեթոդներ:

**Թեմայի նպատակն** է ուսումնասիրել միջին խմբի (4-5տ.) նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը, հիմնախնդիրները, պարապմունքների կառուցվածքը և ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման ուղիները:

### **Խնդիրներն են՝**

- Բացահայտել միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության առանձնահատկությունները,
- Ուսումնասիրել բնակլիմայական, սեռատարիքային և մի շարք այլ գործոնների ազդեցությունը երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վրա,
- Ուսումնասիրել և բացահայտել միջին խմբի (4-5տ.) նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բովանդակությունը օրվա ռեժիմում:

### **Մեթոդներն են՝**

- Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն
- Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնասիրություն՝ դիտում, զրույց:

**ԳԼՈՒԽ I: ՄԻՋԻՆ ԽՄԲԻ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**I.1. Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական  
դաստիարակության բնութագրումը**

Յուրաքանչյուր երկրում, այդ թվում Հայաստանի Հանրապետությունում, երեխաները, նրանց առողջությունն ու ֆիզիկական զարգացվածությունը համարվում են պետության ռազմավարական ծրագրի թերևս ամենակարևոր բաղադրատարր: Երեխաները համարվում են պետության տնտեսական ներուժ, ապագայի հենասյուն, իսկ նրանց առողջությունն ու ֆիզիկական պատրաստվածությունը պետությունը դարձնում է առավել ուժեղ և զարգացած: Հատկապես ժամանակակից աշխարհում, երբ մարդը գնալով հեռանում է բնությունից, աշխարհը գնում է տեխնոլոգիականացման և ավտոմատացման, երեխաները դառնում են ավելի խոցելի, քանի որ մեծանում է տարբեր հիվանդություններով ծնվող երեխաների թվաքանակը: Նման պայմաններում կարևորվում է հենց մանկական տարիքում սահմանել երեխաների առողջության նախադրյալներ, ապահովել մտավոր և ֆիզիկական զարգացման բարենպաստ պայմաններ:

Նախադպրոցական կրթությունը Հայաստանի Հանրապետությունում համարվում է շարունակական կրթության համակարգի սկզբնական բաղկացուցիչ տարր: Նախադպրոցական կրթական ծրագրերը իրենցից ներկայացնում են մեկ ամբողջական համակարգ, որը կազմված է երեխայի կրթության և դաստիարակության համար կարևոր մի շարք առարկաներից (մայրենի լեզու, մաթեմատիկա, կերպարվեստ, ֆիզկուլտուրա, երաժշտություն, գործունեության ձևեր՝ խաղ, աշխատանք): Դրանց մեջ իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում երեխայի ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Ժամանակակից «Ֆիզիկական դաստիարակություն» լայն հասկացության ներքո հասկանում ենք ընդհանուր դաստիարակության այն բաղադրիչը, որը մարդու կողմից ֆիզիկական կուլտուրայի անհատական արժեքների ընկալմանն ուղղված ուսումնական և մանկավարժական գործընթացն է: Այլ կերպ ասած՝ ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է անհատի մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորում, այսինքն՝ մարդու ողջ կենսաբանական և հոգևոր ներուժի օգտագործում:

Ֆիզիկական կուլտուրան սկսվում է մարդու ծնվելու առաջին օրվանից: Երեխայի մտավոր զարգացումը և բարոյական դաստիարակությունը խթանող ֆիզիկական դաստիարակության գիտական համակարգի հիմնադիրը ռուս մանկավարժ, մարդաբան և բժիշկ Պյոտր Ֆրանցևիչ Լեսգաֆտն է (1837-1909): 1896 թվականին նրա կողմից ստեղծված «Ֆիզիկական կրթության դասընթացներ դասղեկների և դաստիարակների համար» ձեռնարկն առաջինն էր, որ կիրառվեց Ռուսաստանի բարձրագույն կրթական հաստատություններում ֆիզիկական կրթության ոլորտում մասնագետների վերապատրաստման նպատակով՝ հանդիսանալով ժամանակակից Սանկտ-Պետերբուրգի Պ.Ֆ. Լեսգաֆտի անվան ֆիզիկական դաստիարակության ակադեմիայի նախատիպը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակության հետ համատեղ ապահովում է անհատի համակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է հասնել վերականգնողական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման կարևոր բաղադրիչն է: Վերջինիս նպատակն է ժամանակին ձևավորել երեխաների շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, զարգացնել հետաքրքրություն՝ երեխային մատչելի շարժողական գործունեության զանազան ձևերի նկատմամբ, դաստիարակել անձի բարոյականային հատկանիշներ, որի իրագործման համար պետք է լուծվեն հետևյալ խնդիրները.

- Առողջության պահպանում և ամրապնդում,

- Օրգանիզմի կոփում, ճիշտ կառուցվածքի ձևավորում, հարթաթաթաթության կանխում,
- Անձի բարոյականային որակական գծերի՝ ինքնուրույնության, ակտիվության, մարդկային փոխհարաբերությունների ձևավորման կուլտուրայի դաստիարակում,
- Կենսականորեն անհրաժեշտ կարողությունների և շարժողական հմտությունների ձևավորում, վազքի, քայլքի, ցատկի, մագլցելու, նետելու ունակությունների մշակում,
- Ֆիզիկական այնպիսի ընդունակությունների զարգացում, ինչպիսիք են ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, մկանային ուժ, կատարելագործում
- Իսաղային գործողությունների տարրերի ուսուցում,
- Պարապմունքների օգտակարության, հիգիենայի պահանջների և գիտելիքների ձևավորում և կատարելագործում:

Հայաստանի Հանրապետությունում նախադպրոցական կրթությունը իրականացվում է օրենսդրության շրջանակներում, կարգավորվում է օրենքով, նորմատիվ իրավական ակտերով: ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանվում են նախադպրոցական կրթության նպատակները, խնդիրները, սկզբունքները, սահմանվում են նորմաներ նախադպրոցականների զարգացման ծրագրերի համար, ինչպես նաև վերահսկվում են նախադպրոցական կրթական հաստատությունների աշխատանքները: Այսպես օրինակ ՀՀ օրենսդրության համաձայն նախադպրոցական կրթության սկզբունքներն են՝

ա) յուրաքանչյուր երեխայի բազմակողմանի զարգացման, ունակությունների, հակումների, կարողությունների, ընդունակությունների, ձիրքերի դրսևորման համար պայմանների հավասարությունը.

բ) երեխաների զարգացման, դաստիարակության, ուսուցման և առողջարարական, վերականգնողական խնդիրներին միասնական մոտեցումը.

գ) ընտանիքի և նախադպրոցական ուսումնական հաստատության ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համադասվածությունը

դ) նախադպրոցական և ընդհանուր կրթության հաջորդայնությունն ու շարունակականությունը.

ե) նախադպրոցական կրթության աշխարհիկ բնույթը.

զ) երեխայի անձնային զարգացման նպատակով անհատական մոտեցման ապահովումը.

է) նախադպրոցական տարիքի երեխայի զարգացման առանձնահատկություններին և առողջական վիճակին նախադպրոցական կրթության բովանդակության, մակարդակի և ծավալի համապատասխանությունը:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն իրականացվում են հիմնականում շարժողական նպատակային ռեժիմի պայմաններում, որի հիմքում ընկած են տարբեր ձևերով կազմակերպվող մարմնամարզական ամենօրյա միջոցառումները, վարժությունները, խաղերը, երեխաների ազատ, ինքնուրույն, շարժուն գործունեությունը:

Առհասարակ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մի շարք գործոնների վրա, ինչպիսիք են քաշը, տարիքը, հասակը: Սովորաբար այս տարիքում երեխաները փորձի բացակայության պայմաններում իրենց կյանքը վարում են նմանակումների միջոցով, ինչի հետևանքով մեծանում է վնասվածքներ ստանալու հավանականությունը, բացակայում է նախաձեռնողականությունը: Կամ օրինակ նախադպրոցական տարիքի երեխաների օրգանիզմն ավելի զգայուն է տարբեր ինֆեկցիաների հանդեպ, սակայն միևնույն ժամանակ առավել հեշտությամբ է դիմակայում դրանց, ընդ որում առանց լրացուցիչ հետևանքների: Այս ամենով պայմանավորված նախադպրոցական տարիքի երեխաներն ընդգրկում են տարբեր խմբերի (վաղ նախադպրոցական տարիք, փոքր, միջին, ավագ) մեջ և ելնելով

Ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից մշակվում են վերջիններիս ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերը:

Թեմայի ուսումնասիրության շրջանակներում այժմ առավել մանրամասն անդրադառնանք միջին տարիքի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրներին, առանձնահատկություններին, բացահայտենք վերջիններիս կարևորությունը երեխաների ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործում:

Նախադպրոցական տարիքը յուրաքանչյուր մարդու կյանքում ամենակարևոր շրջանն է: Հենց այս ժամանակ են դրվում բազմաթիվ հիմնական հմտությունների և կարողությունների հիմքը, ձևավորվում է բնավորություն, զարգանում են բարոյական արժեքներ: Այն, ինչ երեխան ստանում է զարգացման այս փուլում, հենց դրանից է մեծապես կախված նրա չափահաս կյանքը: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների համակողմանի զարգացման հիմքը ֆիզիկական դաստիարակությունն է թե՛ ընտանիքում, թե՛ շրջապատում: Սա նպատակաուղղված գործընթաց է, որի նպատակը երեխայի մոտ շարժողական հմտությունների ձևավորումն ու զարգացումն է:



## **1.2. Միջին տարիքի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակները, խնդիրներն ու մեթոդները**

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ընտանեկան և հանրային ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը աշխատանքին, կյանքին նախապատրաստվելն է: Երեխաները դպրոց ընդունվելուց առաջ պետք է ձեռք բերեն մի շարք գիտելիքներ և շարժողական հմտություններ, որոնք կօգնեն ավելի լավ սովորել դպրոցական ծրագիրը կրթության տարբեր փուլերում, ավելի քիչ հիվանդանալ և ֆիզիկապես ճիշտ ձևավորվել: Դրանում նրանց օգնում են ֆիզիկական վարժությունները:

Միջին տարիքի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրներն են.

1. երեխայի առողջության պաշտպանություն, իմունային համակարգի ամրապնդում, կոփում,
2. շարժողական հմտությունների ձևավորման համար անհրաժեշտ պայմանների ստեղծում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության ընտելացում,
3. լիարժեք զարգացում ( ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ մտավոր),
4. ակտիվ ֆիզիկական գործունեության նկատմամբ հետաքրքրության խթանում, դրա անհրաժեշտության ձևավորում,
5. շարժողական գործունեության հիմնական տեսակների զարգացում (վազք, ցատկ, քայլք, նետում, լող և այլն),
6. հարթաթաթության կանխարգելում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
7. տոկունության, ճարպկության, ուժի և արագության զարգացում,
8. երեխայի մոտ ֆիզիկական դաստիարակության առավելությունների, հիգիենայի կանոնների և պահանջների մասին գիտելիքների համալիրի ձևավորում:

Նշված խնդիրների լուծման նպատակով միջին տարիքի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համար կիրառվում են հետևյալ միջոցները.

1. **Առօրյա ռեժիմ**- Այն պետք է համապատասխանի բոլոր անհրաժեշտ պահանջներին և չափանիշներին: Երեխան պետք է քնի մինչև տասը ժամ, քնի և արթնանա ժամանակին: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների առօրյայում կարևորվում է ժամանակ հատկացնել ոչ միայն ֆիզիկական դաստիարակությանը, այլև ֆիզիկական ակտիվությանը:

2. **Բնական գործոններ**- Սրանք բնության գործոններն են, որոնք օգտագործվում են երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համար երկու հիմնական ուղղություններով.

- Օգնում են երեխաներին- այս դեպքում բնական գործոնները նպաստում են գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը: Տաք եղանակին դրսում մի շարք վարժություններ կատարելը մեծացնում է ներքին օրգանների և համակարգերի ֆունկցիոնալությունը, արագացնում նյութափոխանակությունը, բարելավում է երեխաների տրամադրությունը, լիցքավորումը դրական էներգիայով:

- Օգտագործվում են որպես կազդուրիչ միջոց- օդի, ջրի, արևի օգնությամբ բարելավում են երեխայի ֆիզիկական զարգացումը: Այն իր մեջ կարող է ներառել սառը ջրով լվացվելը, լոգանքը և այլն: Օդային և արևային լոգանքները բարելավում են նյութափոխանակությունը, օրգանիզմը մատակարարում էական սննդանյութերով, նպաստում են նորմալ աճին և ֆիզիկական զարգացմանը: Կարևոր է հասկանալ, որ պետք է ռացիոնալ օգտագործել բնության ուժերը, միայն այս դեպքում դրանք կտան ցանկալի արդյունք:

3. **Ֆիզիկական վարժություններ**- սրանք միջին խմբի (4-5տ.) նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական

միջոցներն են: Ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են բոլոր օրգան-  
համակարգերի աշխատանքի բարելավմանը:

4. **Սանիտարահիգիենիկ պայմաններ-** չափազանց կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դահլիճում պահպանել ջերմաստիճանի և լուսավորության պայմանները, կարգուկանոնն ու մաքրությունը: Երեխայի հագուստը պետք է լինի մաքուր, բամբակյա: Չպետք է մոռանալ ճիշտ սնվելու մասին: Հավասարակշռված ռացիոնալ սննդակարգը հսկայական դեր է խաղում երեխայի ֆիզիկական զարգացման և մարմնի աճի գործում, ինչպես նաև կանխում է տարբեր պաթոլոգիաների զարգացումը:

Մեկ այլ սահմանամաճ միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները բաժանվում են երեք խմբի՝ առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական:

**Առողջարարական խնդիրներ:** Նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության առաջնահերթ խնդիրներից է առողջության ամրապնդումը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման օժանդակումը, երեխաների օրգանիզմի կոփումը, կեցվածքի ձևավորումը, տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Երեխաների առողջությունը բնութագրվում է բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի բնականոն աշխատանքով:

**Կոփումը** երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր տարրերից է: Այն բարձրացնում է երեխաների օրգանիզմի դիմադրողականությունն արտաքին միջավայրի ոչ բարենպաստ պայմանների հանդեպ: Երեխաների մոտ թույլ են օրգանիզմի պաշտպանողական ռեակցիաները, ինչի համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական վարժությունների միջոցով, ինչպես նաև բնության կոփիչ գործոնների նպատակաուղղված կիրառման պայմաններում ապահովել երեխաների կոփվածությունը: Կոփումը բարենպաստ ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների վրա:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ շատ կարևոր է ձևավորել ճիշտ կեցվածք պահպանելու հմտություն, այսինքն՝ կարողանալ պահպանել մարմնի ճիշտ

դիրքը՝ նստած, կանգնած, ինչպես նաև քայլքի ժամանակ: Այս խնդրի լուծման նպատակով կարևոր է կիրառել որովայնի և մեջքի մկանախմբերի զարգացմանը նպաստող վարժություններ: Անհրաժեշտ է նաև օգտագործել հատուկ վարժություններ՝ ոտնաթաթերի մկանների ամրապնդման համար:

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շնչառական ապարատի ամրապնդման հետ մեկտեղ կատարելագործվում է արյան շրջանառության ֆունկցիան՝ բարձրացնելով սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

Ֆիզիկական ընունակություններից միջին խմբի նախադպրոցականների մոտ հատկապես կարևորվում են ճարպկությունը, արագաշարժությունը, ուժային ընդունակությունները, ընդհանուր դիմացկունությունը: Ճարպկությունն իրենից ենթադրում է շարժումների ճշգրտություն, ռիթմայնություն, տարածական կողմնորոշում, հավասարակշռության պահպանում: Արագաշարժությունը երեխայի արագացումներ, պոկումներ կատարելու կարողությունն է: Ուժային ընդունակությունները ենթադրում են, որ երեխան պետք է կարողանա դրսևորել չափավոր բնույթի մկանային ճիգեր: Ընդհանուր դիմացկունության շրջանակներում անհրաժեշտ է մշակել համեմատաբար երկարատև, բայց չափավոր բնույթի ցիկլիկ գործողությունների կատարելու կարողություններ:

**Կրթական խնդիրներ:** Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հաջորդ՝ ոչ պակաս խումբը նախադպրոցականների նախնական ֆիզիկական կրթության ապահովումն է, այսինքն՝ կյանքի պահանջներին անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռքբերում: Կրթական խնդիրների յուրացումը յուրաքանչյուր տարիքային շրջանում ունի իր յուրահատկությունը: 3-4 տարեկանում երեխան վազում, ցատկում է երկու, նույնիսկ մեկ ոտքի վրա, մարմնամարզական պատի վրայով մագլցում, գնդակը նետում և բռնում, երեքականի հեծանիվ վարում: Այս տարիքում երեխան կարող է կատարել մի քանի շարժողական գործողություն՝ մեկը

մյուսի հետևից: 4-5 տարեկանում երեխան յուրացնում, տիրապետում է ամբողջական շարժողական գործողություններին: Շարժումները դառնում են ճիշտ և եռանդուն, առաջանում է կարողություն՝ պահել ելադիրքը, պահպանել ուղղությունը, լայնույթը և շարժումների տեմպը, ձևավորում կարողություն՝ մասնակցելու տարաբնույթ խաղերին՝ խույս տալու, բռնելու և այլն:

Այս ձևավորված շարժողական հմտությունները թույլ են տալիս երեխաներին խնայել ֆիզիկական ուժը: Եթե երեխան վարժությունը կատարում է թեթև, առանց լարվածության, ապա քիչ է նյարդայնանում: Դրա շնորհիվ ստեղծվում են պայմաններ վարժությունը կատարել բազում անգամներ: Այդ ամենը բարենպաստ ազդեցություն են թողնում երեխայի սրտանոթային և շնչառական համակարգերի վրա, նաև մշակվում են շարժողական ընդունակություններ:

Շարժողական հմտությունները, որոնք ձևավորվում են մինչև յոթ տարեկան դառնալը, հանդիսանում են երեխաների հետագայում դպրոցում կատարելագործվելու հիմքը: Դա էլ իր հերթին նպաստում է սպորտում բարձր նվաճումների հասնելուն:

**Դաստիարակչական խնդիրներ:** Դեռևս փոքր տարիքից անհրաժեշտ է երեխայի մեջ ձևավորել պահանջմունք՝ ամենօրյա ֆիզիկական ակտիվության հանդեպ: Ֆիզիկական դաստիարակություն սերտորեն կապված է նաև մտավոր դաստիարակության հետ: Ֆիզիկական վարժություններով ուղեկցվող պարապմունքները նպաստում են երեխայի մտավոր դաստիարակությանը, ստեղծում են բարենպաստ պայմաններ նյարդային համակարգի նորմալ գործունեության համար, որն էլ իր հերթին նպաստում է երեխայի լավ հիշողությանը և ընկալմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նաև գեղագիտական դաստիարակությանը: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման գործընթացում անհրաժեշտ է սովորեցնել ճիշտ ընկալել գեղեցկությունը, նրբագեղությունը, երաժշտությունը, շարժումների, կեցվածքի արտահայտչությունը, հագուստի, գույքի գեղեցկությունը, շրջապատող պայմանները:

**ԳԼՈՒԽ II. ՄԻՋԻՆ ԽՄԲԻ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**II.1. Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների բովանդակությունը**

Հետազոտության շրջանակներում ուսումնասիրելով տարբեր մասնագիտական գրականություններ և իրականացնելով դիտում Երևանի թիվ 60 և 79 մանկապարտեզներում՝ առանձնացրել ենք 4-5տ. միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի անցկացման ծրագրերի բովանդակությունը:

Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում հիմնականում ներառվում են.

- ✓ առավոտյան մարմնամարզության ժամանակ ակտիվորեն կատարել քայլքի, վազքի, ցատկի տարբեր ձևեր՝ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի վարժություններ,
- ✓ հասնել ընդունած դիրքի ճշգրտությանը, կարողանալ պահպանել ճիշտ կեցվածք,
- ✓ զբոսանքների ժամանակ կազմակերպվող շարժաձաղերի և ֆիզիկական վորժությունների ընթացքում երեխաներին սովորեցնել ենթարկվել խաղի կանոններին, կատարել գլխավոր դեր, դրսևորել հնարամտություն, ճարակություն,
- ✓ բոլոր տեսակի աշխատանքների ժամանակ երեխաներին սովորեցնել լինել կազմակերպված, հասակակիցների հետ պահպանել ընկերական փոխհարաբերություններ:

Միջին խմբի նախադպրոցականների հիմնական շարժումներով վարժություններն ունեն հետևյալ բովանդակությունը.

- Քայլքի վարժություններ- քայլել թաթերի, կրունկների, ներբանների արտաքին կողմի վրա՝ փոքր և լայն քայլերով, օձաձև՝ դրված

առարկաների միջով, ձեռքերի տարբեր դիրքով՝ գոտկատեղին, դեպի կողմ, մեջքի հետևում պահած, կատարել կից քայլեր դեպի հետ, առաջ, ցատկով և այլ շարժումներով:

- Վազքի վարժություններ-վազել՝ թաթերի վրա, ծնկները բարձր, լայն քայլերով, զույգերով՝ տարբեր ուղղություններով, շրջանով միմյանց ձեռք բռնած, պարանը բռնած, փոխելով շարժման ուղղությունը և տեմպը, առաջատարի փոխելով, վազել՝ բռնելով խաղընկերոջը և խուսափել նրանից տարբեր իրավիճակներում: Վազել անընդմեջ՝ 1-1,5 րոպե, վազել 40-60 մետր՝ միջին արագությամբ, փոխել վազքը քայլքով: Վազել դանդաղ 240 մետր հատվող տեղանքով, վազել արագ՝ 10 մետր (2-3 անգամ) ընդմիջումներով:
- Ցատկի վարժություններ- ցատկոտել տեղում՝ երկու ոտքով, ոտքերը միասին, ոտքերը տարածած, պտտվել իր շուրջը՝ ջանալ երկու ձեռքով դիպչել ձեռքերը վեր բարձրացրած բարձրությամբ կախված առարկային, կատարել 20 ցատկ՝ 2-3 անգամ՝ ոչ մեծ ընդմիջումներով: Ցատկել մեկ ոտքի վրա (աջ, ձախ), ցատկել 5-10 սմ բարձրությամբ՝ 2-3 առարկաների վրայով:

Ուսումնասիրելով վերոնշյալ նախադրոցական կրթական հաստատություններում միջին խմբի (4-5տ.) երեխաների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները՝ ներկայացնենք 4-5տ. միջին խմբի նախադրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների պլան- կոնսպեկտի մի քանի օրինակներ: Դրանք լավագույնս համապատասխանում են միջին խմբի նախադրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրին: Այժմ աղյուսակների տեսքով ներկայացնենք միջին խմբի նախադրոցականների դասի բովանդակությունը:

**Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքի պլան-կոնսպեկտ**

Դասի մասը	Դասի բովանդակությունը	Չափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս	Շարք, միասյուն	1	Ճակատային մեթոդ
	Քայլք, դանդաղ վազք, վազք արագացումներով, ոտնաթաթերը առաջ գցելով, սրունքները ետ գցելով, աջ ուսն առաջ՝ կից քայլերով, ձախ ուսն առաջ՝ կից քայլերով:	2 շրջ.	Հետևել շարքին, հետևել շնչառությանը
	<p>Ընդհանուր զարգացման վարժություններ</p> <p>I «Մեծացիր»: Ե.դ.՝ կանգնած, ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած, բարձրանալ վեր, թաթերի վրա:</p> <p>II «Բռնիր մոճակին»: Ե.դ.՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած: Ծափեր կրծքի , դեմքի առաջ, գլխի վերևում:</p> <p>III «Ձեռքերը թափահարիր»: Ե.դ.՝ ոտքերը «Ձեռքերը թափահարիր»: Ե.դ.՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած: Ձեռքերով թափահարել առաջ-հետ :</p> <p>IV «Հեծանվորդ»: Ե.դ.՝ պառկած: Ոտքերը ծալել, բարձրացնել, կատարել հեծանվորդի իմիտացիոն շարժումներ՝ (5-8 վրկ.), ե.դ.:</p> <p>V Ե.դ.՝ ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած, 10-12 ցատկ:</p>	<p>3-4 անգամ</p> <p>4-5 անգամ</p> <p>8-10 անգամ</p> <p>5 անգամ</p> <p>3-4 անգամ</p>	<p>Կատարել դանդաղ տեմպով</p> <p>Կատարել միջին տեմպով</p> <p>Մեջքը ուղիղ</p>
Հիմնական մաս	<p>«Նապաստակները»</p> <p>Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի և միասյուն շարքով շարվում է իրարից 2մ հեռավորությամբ: Յուրաքանչյուր շարքի առջևից մինչև եզրագիծը միմյանցից 50-70սմ հեռավորությամբ նշագծվում են 25-30 սմ տրամագծով 2 շրջաններ կամ դրվում են 2 օղակներ: Ուսուցչի ազդանշանով շարասյուների ուղղապահները 2 ոտքերն իրար կպցրած վիճակում ցատկոտելով հասնում են օղակներին, պտտվում և արդեն վազելով հետ են վերադառնում: Ետդարձի ժամանակ ձեռքով հարվածում են մյուս խաղացողին, ով էլ կատարում է նույն խաղականոնը:</p> <p>Խաղը համարվում է ավարտված, երբ շարքերից մեկի ուղղապահը նորից հայտնվում է առաջապահի դիրքում:</p>	15	<p>Տեղադրել օղակները կամ գծանշել շրջաններ:</p> <p>Հետևել, որ երեխաները ուշադիր լինեն խաղի կանոններին:</p>



Եզրափակիչ մաս	Կատարել շնչառությունը լիցքաթափող, թուլացնող, վարժություններ դասի վերջում: Ամփոփում ենք դասը:	վերականգնող, հանգստացնող	
---------------	---	-----------------------------	--

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ միջին խմբի նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունն ունի որոշակի առանձնահատկություններ: Ուսումնասիրության արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն ունի մի շարք հիմնախնդիրներ: Դրանք են առողջության պահպանում և ամրապնդում, կոփում, անձի բարոյականային որակների ձևավորում և կատարելագործում:
2. Նշված հիմնախնդիրների լուծման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել այնպիսի գործոնների ազդեցությունը, ինչպիսիք են՝ բնակլիմայական պայմանները, սեռատարիքային կազմը, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:
3. Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են Երևան քաղաքի միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների բովանդակությունը, ինչի արդյունքում առանձնացվել է օրինակելի պարապմունքների համալիրներ, որոնք լավագույնս համապատասխանում են միջին խմբի նախադպրոցականների տարիքային առանձնահատկություններին:
4. Քանի որ միջին խմբի նախադպրոցական տարիքը երեխաներին դպրոցին պատրաստելու ժամանակն է, ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրեր կազմելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել շարժումները ճիշտ կատարելու կարողություններին և ունակություններին, սովորեցնել երեխաներին գործունեության տարբեր ձևերի ժամանակ հետևել կեցվածքին, դրսևորելով կազմակերպվածություն՝ շարժվել ճարպկորեն:

## ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ուսումնասիրության արդյունքում հարկ ենք համարում հանդես գալ հետևյալ առաջարկություններով.

1. Միջին խմբի նախադպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ծրագիր կազմելիս մշակել համալիր վարժություններ տանը կատարելու համար՝ ծնողների ներգրավվածությամբ:
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներ իրականացնելիս ցուցաբերել անհատական մոտեցում՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր երեխայի մտավոր և ֆիզիկական առանձնահատկությունները:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններ մանկապարտեզի միջին խմբում-Մեթոդական հանձնարարականներ. Երևան, 1986, 104 էջ
2. Գրիգորյան Յու. Գ., Ընտանիքում նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդրի շուրջ// Ընտանիք և դպրոց, 2007
3. Ղազարյան Ֆ.Գ.-Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ: Հեղինակային հրատարակություն, 2007, 195 էջ
4. Մանկապարտեզի միջին խմբի 4-5 տարեկանների կրթական համալիր ծրագիր, Երևան, 2008, 141 էջ
5. Մարության Ա.Ա., Դալլաքյան Ա.Մ., Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան, Ջասպրինտ, 2005, 288 էջ
6. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքներ, Երևան, 1987, 75 էջ
7. Մուրադյան Լ.Բ., Վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման գնահատականը/ մեթոդական հանձնարարական/, Երևան, 1979, 18 էջ
8. Նահապետյան Ե.Ն.-Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, Երևան, 2018, 144 էջ
9. Ֆիզիկական կուլտուրան մանկապարտեզում-Տիպային ծրագիր, Երևան, 2015
10. Кажухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Бориссова М.М., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва. 1985. 272 стр.
11. Курамшин Ю. Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник, 3-е изд., М.: 2007, 236 стр.
12. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д.: Лечебная физическая культура в детском возрасте. Санкт-Петербург. 2007

13. Филипова С.О.- Теория и методика физической культуры дошкольников. Санкт-Петербург. 2008. 653 стр.
14. Robert C. Pianta: Early Childhood Rresearch Quarterly, 4<sup>th</sup> Quarter, 2008, 598 p.
15. <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?docid=21490> - ՀՀ օրենքը նախադպրոցա-կան կրթության մասին. Հոդված 5
16. <http://lib.sportedu.ru/>