

Ռիմա Առաքելյան

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները
մանկապարտեզի ավագ խմբում
(5-6 տարեկաններ)



Երևան
2008

Ռիմա Առաքելյան

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները
մանկապարտեզի ավագ խմբում
(5-6 տարեկաններ)

Երևան
«Աստղիկ Գրատուն»
Հրատարակչություն
2008

ՀՏՆ 7361739

ԳՍԴ 75

Ա 706

Ռ. Առաքելյան

Ա 706

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում
(5-6 տարեկաններ). Եր.: «Աստղիկ Գրատուն», 2008. - 48 էջ:

«Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում» (5-6 տարեկաններ) ծեռնարկի լրանջակման նախաձեռնությունը խրախուսելի է:

Ծեռնարկում համակարգված ձևով ներկայացված են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և դրանց իրականացման միջոցները մանկապարտեզում. Տրված են ընդհանուր զարգացման վարժությունների, հիմնական շարժումների, շարժախաղերի ուսուցման և անցկացման մեթոդական ցուցումներ: Ներկայացված են պարապմունքների օրինակներ: Մանրամասն բացատրված են պարապմունքի երեք մասերը՝ յուրաքանչյուր մասում իրականացվող խնդիրները և բեռնվածության չափավորման առանձնահատկություններ: Տեղ են տրված նաև դաստիարակի ստեղծագործական աշխատանքին Հավելվածում գետնեղված նյութերը կօգնեն նրան ինքնուրույն պլանավորելու այլ պարապմունքներ:

ԳՍԴ 75

ՀՀ ԿԳՆ «Ֆիզկուլտուրա» առարկայական հանձնաժողովի նախագահ, մ.գ.թ., պրոֆ.

ՀՀ ֆիզիկական կուլտ. և սպորտի վաստակավոր գործիչ՝

Ֆ. Գ. Դազարյան

Լրանջակողներ՝ Ռիմա Առաքելյան (ՀՊՄՀ և Երևանի Հ.Աճառյանի հ. դասախոս դոցենտ)

Լայա Սարգսյան (Կրթության ազգային ինստիտուտի մասնագետ)

Վաճառքի ենթակա չէ

ISBN 978-99941-76-21-2

Հեղինակի կողմից

Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը համարվելով բնդիանուր դաստիարակության անբաժանելի մասն իրականացնում է նրանց համակողմանի, ներքաշնակ զարգացումը

6 տարեկանից դպրոցական ուսուցման համակարգի անցնելը մեծացնում է պահանջը ավագ խմբի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության հանդեպ

Նախադպրոցական կրթա-դաստիարակչական համալիր ծրագրում առանձնահատուկ դերը պատկանում է ֆիզիկական դաստիարակությանը, ինչը կառուցվում է նախադպրոցականի տարիքային, անհատական և հոգե-ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների հիման վրա

Հաճախելով դպրոց երեխաները պետք է ունենան շարժողական ընդունակությունների որոշակի պաշար:

Նախադպրոցական հիմնարկներում ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքի կազմակերպման բոլոր ձևերը նպատակատուղոված են ապահովելու երեխաների առողջարարական, դաստիարակչական և կրթական խնդիրները: Վերը նշված խնդիրները հիմնականում իրականացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի պարսպանույթների ժամանակակից նպատակատուղոված կազմակերպման միջոցով:

Ներկա աշխատանքը լուսարևում է 5-6 տարեկան երեխաների ֆիզկուլտուրայի պարսպանույթների անցկացման մեթոդները, պլանավորումը, տարբեր շարժման բնույթի և շարժունակության շարժախաղերի կազմակերպման առանձնահատկությունները ու տեղը պատրաստության համակարգում: Մատչելի ձևով ներկայացված են ֆիզկուլտուրայի պարսպանույթների կառուցվածքը, հիմնական շարժումների, բնդիանուր զարգացմանը նպաստող վարժությունների ուսուցման մեթոդներն ու միջոցները

Աշխատությունը, որի հիմքում ընկած է հեղինակի տարիներ ի վեր մշակված «Շարժախաղեր և պարսպանույթներ» մեթոդական ձեռնարկի կյուրը, լրամշակվել է, նորացվել ժամանակակից շարժումների ու վարժությունների ներդրմամբ, տարբեր ազգային շարժախաղերով, ինչը նպաստում է մատաղ սերնդի հայեցի դաստիարակության արդյունավետ գործընթացին: Հեղինակ կողմից առաջադրված են ամբողջ տարվա ուսումնական պլաններն ու կոնսպեկտները, որոնք բխում են մանկապարտեզի 5-6 տարեկան երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի սրահանշններից ու համապատասխանում են ուսումնական փաստաթղթերի մատչելի վարման ժամանակակից ձևերին

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում

5-6 տարեկան երեխային դպրոցական ուսուցմանը նախապատրաստելիս կարևոր տեղ է տրվում ֆիզիկական դաստիարակությանը: Այն երեխաները, որոնց շարժողական ակտիվությունը ստիճանաբար է, հաճախ առողջական խնդիրներ են ունենում Հայտնի է նաև, որ երեխայի կողմից ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ոչ միայն սեփականում է նրա շարժողական ակտիվությունը, այլև խթանում է մտավոր զարգացումը, բարձրացնում է հուզականությունը, զարգացնում է կոլեկտիվիզմի գգացում և կանոններով գործելու կարողություն:

Մանկապարտեզում/ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է պահպանել և ամրապնդել երեխայի առողջությունը, կոփել օրգանիզմը, ապահովել ֆիզիկական և հոգևոր ներդաշնակ զարգացումը, զարգացնել կենսական նշանակություն ունեցող շարժումները, դաստիարակել բարոյականային որակներ:

Շարժումների ուսուցման կազմակերպման հիմնական ձևը մանկապարտեզում ֆիզկուլտուրայի պարապմունքն է, որը պետք է հաճույք պատճառի երեխային, հետաքրքրություն արթնացնի և զարգացնի սոցիալական ակտիվություն, ձևավորի շարժողական ունակություններ և հմտություններ, բավարարի երեխայի շարժելու պահանջմունքը:

Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր պարապմունքին իրականացվում է երեք կարևոր խնդիր՝ առողջապահական, կրթական, դաստիարակչական:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը ամբողջությամբ կազմված լինելով տարբեր բնույթի շարժումներից ակտիվ աշխատանքի մեջ է ընդգրկում երեխայի օրգանիզմը: Բարելավվում է զլխուղեղի աշխատանքը, սրտի և շնչառական համակարգերի գործունեությունը, արագանում է նյութափոխանակությունը, ամրանում են հոդակապերը, շերտը սեփականում է ողնաշարի ձկունությունը:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը երեխայի բազմակողմանի զարգացման մեծ ներուժ է պարունակում: Երեխան ձանաչում է իր մարմինը, բացահայտում է իր շարժողական կարողությունները: Գիտելիք է ստանում բնության, կենդանիների, մարդկանց բնական նյութերի, տարածության և ժամանակի վերաբերյալ:

Ղաստիարակվում են բարոյականային որակներ, համագործակցելու հնարություններ, կուլտուր-հիգիենիկ ունակություններ.

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: Պարապմունքի ճիշտ պլանավորումը հնարավորություն է տալիս չափավորելու ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, աստիճանաբար և զգույշ ավելացնելու այն: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներում շատ կարևոր է ճիշտ ընտրել և տարվա ընթացքում ճիշտ տեղաբաշխել քայլքի և շարժումների ձևերը, վարժությունները, շարժախաղերը:)

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը կազմված է հիմնական շարժումներից՝ վազք, ցատկ, նետում, սողանցում, մազլցում, ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններից, տարբեր բնույթի շարունակներից և շարժախաղերից:

Մանկապարտեզում երեխաների շարժումների զարգացման ուղղությամբ տարվող աշխատանքները բխում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներից: Երեխայի համակողմանի զարգացման համար շարժումները կարևոր և կենսական նշանակություն ունեն: 5-6 տարեկան երեխան տիրապետում է բնական շարժումներին՝ քայլք, վազք, ցատկ, նետում, մազլցում, սողանցում, քայլում է սահմանափակ հենման մակերես ունեցող նստարանի, տախտակի, գերանի վրայով: Մեր խնդիրն է սովորեցնել քայլել ազատ, առանց լարվածության, ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով՝ պահպանելով ճիշտ կենցվածք, Մարմնի կայուն դիրքի, ճիշտ կենցվածքի պահպանումը ձեռք է բերվում բազմաթիվ խումբ մկանների համաձայնեցված գործունեության հաշվին՝ քայլք տարբեր բարձրությունների վրայով, արգելքները հաղթահարելով, մարզանստարանի վրայով տուպրակը գլխին քայլելով և այլն, ինչը կարևոր է մարմինը ճիշտ դիրքով պահելու համար:

5-6 տարեկան երեխային պետք է սովորեցնել ցատկել բարձրություն և երկարություն՝ կատարելով ոչ երկար թափավազք /4-5 մետր/, առանց կանգնելու հրվելով մեկ ոտքով /աջ-ձախ/ և փափուկ վայրէջք կատարել զույգ ոտքի վրա /թաթկրունկ՝ բարձրացատկի, կրունկ-թաթ՝ հեռացատկի ժամանակ/: Կարևորը ոչ թե բարձրություն կամ երկարություն ցատկելն է, այլ ճիշտ թափավազքը, հրումը և ճիշտ վայրէջքը:

5-6 տարեկան երեխան կարողանում է մազլցել և սողանցել: Այդ շարժումների զարգացումը կարելի է իրականացնել լրացուցիչ խնդիրներ առաջադրելով, անցնել

պարանի կամ աթոռակի տակով՝ գլխով գլորելով մեծ գնդակը, փոփոխական քայլքով բարձրանալ մարզապատի կամ ելարանի վրա, մարզապատի մի հատվածից(փեղկից) անցնել մյուս հատվածը և այլն: Դաստիարակը պետք է ուշադրություն դարձնի, որ երեխաները սողանցեն և մագլցեն ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով:

Այս տարիքում մեծ նշանակություն ունեն նետումները, գնդակը, ավազի պարկը, օղակը նպտակակետին և հեռու, նետելը՝ աջ և ձախ ձեռքերով՝ ընդունելով ճիշտ ելման դրություն, գնդակը գցել վեր, բռնել գույգ կամ մեկ ձեռքով:

Մանկապրտեզի ավագ խմբում ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժությունները զգալիորեն բարդանում են, մեծանում է պահանջը դրանց կատարման որակի նկատմամբ: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքին հատուկ նշանակություն է տրվում վարժությունների կրկնությանը, ինչն էլ կախված է վարժության բարդությունից: Մեկ պարապմունքի ընթացքում յուրաքանչյուր վարժություն կարելի է կրկնել միջինը 6-8 անգամ, տարբեր տեմպով՝ կախված վարժության բնույթից: Վարժության կատարման տեմպը (արագությունը) կարող է հեշտացնել կամ դժվարացնել վարժությունը: Օրինակ՝ մի քանի անգամ արագ կքանիստ կատարելը ավելի հեշտ է, քան նույն վարժությունը դանդաղ կատարելը:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը պետք է անցկացնել առողջապահական բարենպաստ պայմաններում /տարվա տաք եղանակին՝ բացօթյա, ձմռանը՝ լավ օդափոխված դահլիճներում/: Դա բարենպաստ ազդեցություն է թողնում երեխայի առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական զարգացման վրա, կոփում է օրգանիզմը:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքը բաղկացած է 3 իրար հետ սերտորեն կապված մասերից՝ **Ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ**: Յուրաքանչյուր մաս ունի իր խնդիրները և այդ խնդիրներն իրականացնելու միջոցները:

Ներգրավիչ մասի խնդիրն է՝ կազմակերպել մանկական կոլեկտիվը, կենտրոնացնել երեխաների ուշադրությունը, հետաքրքրություն առաջացնել պարապմունքի նկատմամբ, բարձրացնել տրամադրությունը, աշխատունակությունը, զարգացնել տարածության մեջ կողմնորոշումը և երեխաների յոզանիզմը նախապատրաստել պարապմունքի հիմնական մասին /տաքացնել հողերն ու մկանները համեմատաբար արագացնել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի աշխատանքը/, մշակել ճիշտ կեցվածք, ինչպես նաև լուծել կրթադաստիարակչական խնդիրներ: Այս խնդիրները իրականացվում են տարբեր շարժումների քայլերի (նմանողական և խաղ-քայլերի) միջոցով: Պարապմունքի

այս մասում դաստիարակի հրահանգով երեխաները շարվում են կիսաշրջանաձև, մեկ շարքով, հանձնարարվում է քայլք /մեկ շարքով, անսպասելի կանգառումներով, ծնկները վեր բարձրացնելով, առաջապահի փոփոխմամբ, տարբեր ուղղություններով, զիգզագաձև, օձաձև և այլն/ և կազմում են եռյակներ կամ քառյակներ: Այս մասի տևողությունը 3-4 րոպե է:

Հիմնական մասի խնդիրն է՝ զարգացնել երեխաների շարժողական ակտիվությունը /հիմնական շարժումները՝ վազք, ցատկ, նետում, մագլցում, սողանցում/, . աչքաչափ, մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն կողմնորոշվելու, դժվարությունները հաղթահարելու ընդունակություններ, համարձակություն, ընկերներին օգնելու, համագործակցելու կարողություններ, կամք, ուշադրություն և այլն:

Պարապմունքի այս մասում կատարվում են օրգանիզմի ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ, որոնք նպաստում են երեխայի ճիշտ կեցվածքի մշակմանը, հարթաթաթության կանխմանը: Այդ նպատակով հանձնարարվում է 5-6 վարժություն, որոնք ամրացնում են ուսագոտու, մեջքի, որովայնի, ոտքերի մկանները, մեծացնում են ողնաշարի ճկունությունը, լայնացնում են կրծքավանդակը Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ սովորած վարժությունները երեխաները կատարում են առավոտյան մարմնամարզության ժամանակ: Հաշվի առնելով, որ երեխաները առարկաներով վարժությունները ավելի հաճույքով են կատարում, այս մասում ընդգրկված են փայտիկներով, գնդակներով, ցատկապարաններով, օղակներով վարժություններ:

Պարապմունքի հիմնական մասում ուսուցանվում են ընդհանուր զարգացման վարժություններ և հիմնական շարժումներ, որոնք ամրապնդվում են շարժախաղերի միջոցով: Յուրաքանչյուր պարապմունքի հիմնական մասում պետք է տրվի մեկ շարժախաղ՝ մեծ կամ միջին շարժունակության: Հիմնական մասի տևողությունը 18-20 րոպե է:

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: Այս մասը տևում է 2-3 րոպե:

Պարապմունքի մասերի տևողությունը կախված է պարապմունքի յուրաքանչյուր մասի համար ընտրված նյութից: Եթե պարապմունքի առաջին մասում դաստիարակը նախատեսում է քայլքի նոր ձևի կամ նոր վարժության ուսուցում, ապա ավելանում է

այդ մասի տևողությունը, և սխալաբանում է այդու մասին: Մեկ սխալաբանակցությունացրում չի կարելի մի բանի նոր նորս սովորեցնել: Եթե վարժությունները նույն խաղը պետք է լինի լավ ծանոթ, և համարանկը

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները պետք է նպատակն ունենան զարգացնել համակարգի կայացմանը և զարգացմանը, օրգանիզմի քանակական, հնարավորությունների բարձրացմանը և շրջապատի սննդամթերքի սպառմանը, դիմակայելուն:

Պարապմունքի անցկացման մեթոդիկան

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքի ժամանակ շարժումների ուսուցման և շարժողական հմտությունների զարգացման նպատակով կիրառվում են տարբեր մեթոդներ՝ գնահատական խոսքային, խաղային, գործնական: Պատժարանի կիրառման վարժության ցուցադրումը և բացատրումը օգնում է երեխային տեսնել թե ինչպես պետք է կատարել այն: Պատժարանը վարժությունը պետք է կատարի գեղեցիկ սահուն, առանց ավելորդ լարվածության, պետք է կրի մարզադաստի սիրություն է այն դեպքում ցուցադրությունը և բացատրությունը մեծ տեղ է ստանում խոսքի և ցուցադրության զուգակցումը հնարավորություն է տալիս երեխային ոչ միայն տեսնել, այլև հասկանալ, իմաստավորել իր գործողությունները, օգնում է լուծել իրեն առաջադրվող խնդիրները, իսկ եթե վարժությունը ծանոթ է երեխաներին դաստիարակը հիշեցնում է, երեխաները կատարում են: Երեք դեպքերում, երբ երեխաները լավ են յուրացրել վարժությունը, դաստիարակի առաջադրվող կողմը է ցուցադրել և բացատրել երեխաներին մեկը: Այսպիսի մեթոդական հնարի կիրառումը մեծացնում է երեխայի փոստիությունը սեփական ուժերի նկատմամբ և օգնում է առաջացնում հնարավորինս ճիշտ և գեղեցիկ կատարել վարժությունը:

Պարապմունքի ժամանակ դաստիարակի ուշադրության կենտրոնում պետք է լինի երեխաների ճիշտ կերպաների մշակումը: Եղանակ պետք է բալլեն առաջնորդելով բարձրագույնը, ուսնար մի բիջ էտ, գլուխն ուղիղ, սրունկներ ճարձ, համաձայնեցված շարժեն ոտները և ձեռքերը, շեշտությունը չարժեն, շեշտ քրով՝ Վազրի ժամանակ պետք է տեսնել ժամանակին /30վրկ/, ընդհանուր զարգացմանը նպատակ վարժությունների կատարման ժամանակ երեխաները պետք է ճիշտ շեշտ

և արտաշնչեն/ ձեռքերը կողմ բարձրացնելիս շնչեն, իջեցնելիս արտաշնչեն կամ իրանը առաջ թեքելիս արտաշնչեն, ուղղելիս շնչեն/

Ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրությունը պահպանելու համար, դրանք կարելի է տալ տարբեր շարային դրություններից /շրջանաձև, եռյակներով, քառյակներով և այլն/, ինչպես նաև՝ խնդրի ձևով, այդ դեպքում երեխայի ուշադրությունը կենտրոնանում է ոչ այնքան վարժության ձևի, որքան շարժողական խնդրի կատարման վրա: Օրինակ՝ գնդակը ոտքի տակով մի ձեռքից մյուսին փոխանցելը:

Նոր վարժությունը երեխաների կողմից լավ յուրացվելուց հետո միայն այն կարելի է տալ փոխված տարբերակով: Օրինակ՝ եթե սովորել են ցատկել 15 սմ բարձրություն ունեցող պարանի վրայով, մյուս պարապմունքներին էլ հանձնարարությունը տրվում է անփոփոխ այնքան ժամանակ մինչև բոլորը լավ յուրացնեն: Հետո կարելի է պարանը մի քանի սմ բարձրացնել «Ով շուտ կհասնի դրոշակին» շարժախաղի ժամանակ:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքին մեծ տեղ է տրվում շարժախաղերին, որոնց ժամանակ երեխան բավական բարձր շարժողական ակտիվություն է դրսևորում: Շարժախաղերում ձևավորվում են պատասխանատվություն՝ կանոնները պահպանելու և կամք՝ որոշակի արդյունքի հասնելու համար: Մի խումբ շարժախաղեր նպաստում են նետման և ցատկելու /«Որսորդը և նապաստակները», «Անբույն նապաստակը»/, մազլցելու և վազելու /«Արջը և մեղուները», «Կապիկների որսը»/ կարողությունների ամրապնդմանը, մեկ այլ խումբ շարժախաղերում դաստիարակվում են վճռականություն, կամք /«Ով շուտ կհասնի դրոշակին», «Ծիտը ծառին»/, համարձակություն, զսպվածություն /«Արջը և երեխաները», «Բու»/, ընկերասիրություն, փոխօգնություն /«Երկու սառնամանիք», «Ձկները և գալլածուկը»/ և այլն: Դաստիարակը պետք է հետևի, որ երեխաները անպայման պահպանեն շարժախաղի կանոնները: Շարժախաղի ընտրությունը պայմանավորված է տվյալ պարապմունքի խնդիրներով և բնույթով:

Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներին երեխաների տրամադրությունը բարձրացնող գործոններից մեկը երաժշտությունն է: Երաժշտական ուղեկցումը ցանկալի է ներգրավիչ մասում կամ ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություն կատարելիս: Այն բարձրացնում է հուզականությունը, նպաստում է ուշադրության զարգացմանը, ռիթմի զգացողությանը: Պարապմունքի վերջում երաժշտությունը օգնում է ազատվել հոգնածությունից:

Ղաստիարակը պետք է իմանա, որ նոր վարժության ուսուցումը կատարվում է առանց երաժշտության երգչակցության, իսկ կրկնության ժամանակ երաժշտության ուղեկցությամբ՝ երաժշտության հնչյունների ներքո ղաստիարակը չի հաշվում այլ միայն ցուցումներ է տալիս վարժության կատարման վերաբերյալ /ձեռքերը կողմ վեր, առաջ, ներքև /

Պարապմունքներում մեծ տեղ է տրվում նաև նյութի կրկնությանը՝ վարժությունների կրկնության բանակը կախված է յուրաքանչյուր վարժության բնույթից՝ Որքան բարդ է վարժությունը, այնքան քիչ է տվյալ պարապմունքի ժամանակ նրա կրկնության բանակը։ Օրինակ՝ «Կատուն ձկնո՞ւմ է մեջք» վարժությունը կատարվում է 4-5 անգամ Այլ վարժություն մեջքի և որովայնի մկանների ամրացման համար չի տրվում, որովհետև այդ վարժությունն իր մեջ ընդգրկում է մկանային բոլոր խմբերը և բարդ վարժություն է։

Պարապմունքի հիմնական մասում՝ շարժումների ուսուցման ժամանակ ղաստիարակը անհատապես կարող է աշխատել յուրաքանչյուր երեխայի հետ, տեսնել և ուղղել նրա սխալները Օրինակ մարզանստարանի վրայից ցատկելիս, ղաստիարակը հետևում է, որ յուրաքանչյուր երեխա վայրէջքը կատարի ոտնաթաթերին՝ անցում կատարելով ներբաններին։

Հիմնական շարժումները՝ վազք, ցատկ, նետում, մազլցում, սողանցում ուսուցանելիս ղաստիարակը մեծ ուշադրություն պետք է դարձնի երեխաների կողմից դրանց ճիշտ կատարմանը։ Սողանցելիս և մազլցելիս շատ կարևոր է, որ երեխաները համաձայնեցված շարժեն ոտքերը և ձեռքերը, նետելիս ընդունեն ճիշտ էլման դրություն, հաճախակալչությունը պահելուն ուղղված շարժումները կատարելիս գլուխը և մեջքը պահեն ուղիղ, ցատկերի ժամանակ ճիշտ կատարեն հրումը, հատկապես վայրէջքը՝ բարձրագույն կատարելիս՝ թաթերին անցում կատարելով ներբաններին, հեռացուսկի ժամանակ վայրէջքը կատարել կրունկներին անցում կատարելով ներբաններին՝ վայրէջքը կատարել փափուկ, թեթև՝ ծնկները քիչ ծալելով։

Ճեզկուպտուրայի պարապմունքներում ընդգրկված վարժությունների, շարժումների, շարժամասերի ճիշտ կատարումը նպաստում է 6 տարեկան երեխայի ուսկալին, մկանային երգրդային սկզբ-ամբողջին, նստածական համակարգերի ներդաշնակ գարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը։

Ընդհանուր գարգացմանը նպաստող վարժությունները ամրապնդում են երեխայի մկանները՝ մշակում ճիշտ կենցիածք, կանխում հարթաթևաբութությունը, ճիշտ

Կեցվածքի դաստիարակումը կախված է մկանների ընդհանուր զարգացումից՝ Կարծությունների ճիշտ ընտրությունը, չափավորումը, կատարման ուժը և տեմպը նպաստում են ճիշտ կեցվածքի մշակմանը և հարթաթության կանխմանը:

Մեթոդական ձեռնարկի վերջում տրվում է հավելված, որտեղ տրվում են հիմնական շարժումների, ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժությունների օրինակներ: Քանի որ մեկ տարվա ընթացքում մանկապարտեզի ավագ խմբում նախատեսվում է անցկացնել 120 պարապմունք, հավելվածում ընդգրկված շարժումները և վարժությունները հնարավորություն կտան դաստիարակին ֆիզկուլտուրայի մյուս պարապմունքները պլանավորելիս ստեղծագործաբար ընտրել շարժումները և վարժությունները՝ ելնելով խմբի երեխաների ֆիզիկական զարգացման աստիճանից, ֆիզիկական պատրաստականության ցուցանիշներից, խմբում առկա խնդիրներից, մանկապարտեզի պայմաններից:

Սեպտեմբեր

Պարապմունք 1

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Մշակել հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, զույգ ոտքով հրում կատարելու կարողությունը, զարգացնել արագ կողմնորոշումը:

Անհրաժեշտ զույգ և պարագաներ: Մարզանստարան /լայն.՝ 20սմ, բարձր.՝ 20սմ/, երեխաների թվով գնդակներ / 10-12սմ տրամագծով/:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել միասյուն, քայլել միմյանց հետևից, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: Թռչունները թափահարում են թևերը

Ե՛ր՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1,2,3 հաշիվներին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել, թափահարել մի քանի անգամ: 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8-10 անգ./:

Վարժ. 2: Քային ճոճում է ծառերը

Ե՛ր՝ կանգնել՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր՝ միաժամանակ իրանով թեքվել աջ, 2 հաշվին նույն ձևով թեքվել ձախ, 2-3 անգամ կրկնությունից հետո՝ ձեռքերը իջեցնել /կրկն. 4-6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ձեռքերը վեր 1 հաշվին թեքվել առաջ ձեռքերով դիպչել կրունկներին՝ ներսի կողմից, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8-10 անգ./:

Վարժ. 4: *Թռչունները կուտ են ուտում*

ԵՂ՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած : 1-3 հաշիվներին կատարել կքանիստ, ձեռքերով հարվածել ծնկներին /կուտ ուտել/, 4 հաշվին կանգնել և ուղղվել /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ձեռքերը գոտկատեղին: 1 հաշվին ծնկում ծալված մեկ ոտքը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել նյուս ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 6: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին ձեռքերը թափով բարձրացնել վեր, աջ ոտքը տանել հետ, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

1. Քայլել մարմնամարզական նստարանի վրայով /բարձրությունը՝ 20սմ, լայնությունը՝ 20սմ/: Հասնել նստարանի ծայրին և ցատկել փափուկ վայրէջք կատարելով զույգ ոտնաթաթերին՝ անցնելով ներբաններին: 2. Կատարել ուսույուններ տեղում՝ դարձումներով /յուրաքանչյուր կողմում 4 ցատկ/: /կրկն. 2անգ./: 3. Չնդակը նետել վեր, ծափ տալ առջևում, բռնել զույգ ձեռքով /կրկն. 10-12 անգ./: Խաղալ «Գունավոր ավտոմեքենաներ» շարժախաղը /կրկն. 5-6 ան./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով:

Մեթոդադական ցուցումներ: Քայլքի ժամանակ հետևել, որ երեխաները գլուխները պահեն ուղիղ, ուսերը՝ հետ: Վարժությունները կատարել միասին, շունչը չպահել: Մարմնամարզական նստարանից վայր ցատկել ոտնաթաթերի վրա՝ անցում կատարելով ներբաններին, ծնկները մի փոքր ծալել: Ուսույուններ կատարելիս թափով պոկվել հատակից: Նետումներ կատարելիս չնդակը բռնել ձեռքերի ափերով՝ առանց կտրվելու վահան դարձնելու:

Պարապմունք 2

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել ընդհանուր գարգացմանը նպաստող վարժություններ (դրոշակներով): 2. Կատարելագործել զույգ ոտնաթաթերի վրա ցատկելու ընդունակությունը, գարգացնել համարձակություն, աչքաչափ:

Անհրաժեշտ պարագաներ: Ղրոշակներ երեխաների կրկնակի թվով /յուրաքանչյուր երեխային 2 զրոշակ/, ստվարաթղթից արջի գլխարկ, 4-5 մեծ գնդակ /բասկետբոլի/, 8-10 գուրգ, ուղեգորգ.

Ներդրակիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել իրար հետևից մեկ շարքով և ցրված: Ղաստիարակի ազդանշանով վերցնել զրոշակները և շարվել 3 շարքով.

Հիմնական մաս

Վարժություններ զրոշակներով

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ոտքերը գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած՝ զրոշակները բռնած: 1, 2, 3 հաշիվներին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, թափահարել զրոշակները, 4 հաշիվին ընդունել ելման դրություն /կրկն, 6 անգ./

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշիվին զրոշակները բարձրացնել առաջ, 2 հաշիվին վեր, 3-ին՝ կողմ, 4-ին ընդունել ելման դրություն /կրկն, 6 անգ./:

Վարժ. 3 : Իրանի առաջ թեքում

ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ:

1 հաշիվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը զրոշակների հետ միասին տանել ետ: 2 հաշիվին ընդունել ելման դրություն /կրկն, 5-6 անգ./:

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

Վարժ. 5: ԵՂ՝ նստած հատակին, զրոշակները կրծքի մոտ: 1 հաշիվին թեքվել առաջ՝ զրոշակներով հասնել աջ /ձախ/ ոտքի թաթին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն, 6-8 անգ./:

Վարժ. 6 : Կքանիստ

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

Ցատկել զույգ ոտնաթաթերի վրա և շարժվել 2-3 մետր: Գլորել գնդակը դարպասի միջով /յուր, երեխա 3-4 անգ./: Չորեքթաթ անցնել գուրգերի միջով առանց նրանց դիպչելու /2-3 անգ./: Խաղալ «Արջի մոտ՝ անտառում» շարժախաղը /կրկն, 6-7 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով:

Սեթողական ցուցումներ: Ցրված քայլքի ժամանակ երեխաները իրար պետք է չհրեն, իրանն առաջ թեքելիս, կքանիստ կատարելիս պետք է արտաշնչեն, ցատկը կատարեն ոտնաթաթերի վրա և շնչեն ազատ, չորեքթաթ սողանցելիս պետք է

համաձայնեցված շարժեն ոտքերը և ձեռքերը, խաղի կանոնների կատարեն ձիւղ /մինչև չի լսվում «մոնչում» բառը՝ երեխաները չեն փախչում, իսկ «արջը» չի բռնում:

Պարապմունք 3

Պարապմունքի խնդիրները 1.Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (փայտիկներով): 2.Զարգացնել տարածության մեջ կողմնորոշվելու, սողանցում կատարելու կարողությունը, ցատկելու, հավասարակշռությունը աստիճանորենակությունները:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Երեխաների թվով փայտիկներ, կանգնակներ, երկար պարան՝ ծայրերին ավազի պարկեր, 8-10 մեծ խորանարդ:

Ներգրավիչ մաս:Քայլք մեկ շարքով իրար հետևից և ցրված Քայլք լայն քայլերով՝ ոտքերը վեր բարձրացնելով /ինչպես ձիեր/: Օգտագործելով ողջ տարածությունը՝ կազմել 3 շարք:

Վիճակնական մաս

Վարժ. 1: Ե՛ր՝ ձեռքերը ցած փայտիկները բռնած, ոտքերը քիչ կողմ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ՝ 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր և նայել փայտիկներին 2 հաշվին ձեռքերն իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 2: Ե՛ր՝ հիմնական կանգ: Ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած՝ 1 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, աջ ոտքը տանել հետ, դնել թաթին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն.6-8 անգ./:

Վարժ. 3: Ե՛ր՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1 հաշվին փայտիկը դնել ուսերին, 2 հաշվին իրանով դառնալ աջ, 3 հաշվին ուղղվել, 4 հաշվին փայտիկը իջեցնել, նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: Իրանի առաջ թեքում

Ե՛ր՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1,2 հաշվներին՝ իրանը թեքել առաջ, փայտիկը հասցնել ոտնաթաթերին, 3-4 հաշվներին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 5: Ե՛ր՝ կանգնել ոտքերը ուսերի լայնությամբ գատած, ձեռքերը մեջքի հետևում ցած՝ փայտը բռնած: 1 հաշվին թեքվել առաջ, փայտը հետևից բարձրացնել վեր, գլուխը սլաքել ուղիղ, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 6: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1 հաշվին ցատկով ոտքերը տանել կողմ, փայտիկը բարձացնել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 10-12 անգ./:

Սողանցել 60 սմ բարձրություն ունեցող պարանի տակով: Հետևել, որ սողանցումը կատարվի ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով: Քայլք անելով անցնել հատակին դրված խորանարդների վրայից: Ցատկել զույգ ոտնաթաթերին՝ անցնելով խորանարդների արանքով: Խաղալ «Մենք ուրախ երեխաներ ենք» շարժախաղը /կրկն. 6-7 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով:

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլքի ժամանակ միմյանց չհրել և օգտվել ազատ տարածությունից, ոտքեր ծալել ծնկներում, թաթը ձգված, փայտիկը բռնել ճիշտ՝ բութ մատը տակից, առաջին վարժության կատարման ժամանակ փայտիկը վեր բարձրացնելիս անպայման նայել վեր՝ փայտիկին և խորը շնչել, երկրորդ վարժությունը կատարելիս՝ դարձումների ժամանակ, ոտքերը չշարժել, երրորդ վարժության ժամանակ իրանը առաջ թեքելիս ծնկները չծալել, պարանի տակով սողանցելիս չդիպչել պարանին:

Պարապմունք 4

Պարապմունքի խնդիրները: 1.Սովորեցնել թափ առնել գնդակը հեռու նետելու համար: 2. Զարգացնել արագ կողմնորոշումը, կատարելագործել հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, ամրապնդել ճիշտ քայլելու և վազելու հմտությունները:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: 8-10 սմ տրամագծով, փոքր չափսի 8 գնդակ, երեխաների թվով անհատական գորգեր կամ երկար ուղեգորգ, 2 մարզանստարան:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել միմյանց հետևից, վազել ոտնաթաթերի վրա, քայլել և կազմել 3 շարք:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: Ծախ առջևում

ԵՂ՝ պատկել մեջքի վրա, ոտքերն ուղիղ, ձեռքերը կողմ 1 հաշվին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել, ծախ տակ առջևում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն.8 անգ./:

Վարժ. 2: Կարծև երկար ոտքեր

ԵՂ՝ պատկել մեջքի վրա, ձեռքերն ուղիղ, 1 հաշվին ոտքերը ծալել ծնկներում /կարծև ոտքեր/, 2 հաշվին ոտքերը ձգել առաջ /երկար ոտքեր/ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նույնը՝ 1 հաշվին բարձրացնել աջ ոտքը վեր, 2 հաշվին մոտեցնել ծախ ոտքին դնել հատակին, 3-ին բարձրացնել վեր, 4-ին ընդունել ելման դրություն՝ նույնը կատարել ծախ ոտքով /կրկն.8 անգ./:

Վարժ. 4: Նստել-պատկել

ԵՂ՝ նույնը, 1 հաշվին նստել, 2 հաշվին պատկել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ պատկել փորի վրա, ծնկները ծալված: 1 հաշվին բռնել բաթերը, ձգվել՝ կուրծքը և կոնքերը վեր, 2-3 հաշվներին ձոճվել, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Հիմնական մաս: Նստել գնդակը հեռու, աջ և ծախ ձեռքերով նստելիս բաթ առնել, ընդունել նետման ճիշտ կեցվածք՝ Կից քայլերով ձեռքերը գոտկատեղին քայլել մարզանստարանի վրայով /3-4 անգ./: Խաղալ «Սկան թակարդ» շարժախաղը /կրկն.6-8 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք՝ առաջապահի փոփոխմամբ:

Սերբոսլավյան ցուցումներ, Շարժվել արագ, իրար չհրել, թեթև, վազել ոտնաքաթերի վրա՝ վազքի ընդհանուր տևողությունը չպետք է անցնի 20 վարկյանը: Անասին վարժության ժամանակ ձեռքերը դանդաղ իջեցնել հատակին: Երկրորդ վարժության ժամանակ ոտքերը ծալելիս արտաշնչել, ուղղելիս շնչել: «Նստել-պատկել» վարժության ժամանակ պատկելիս շնչել, նստելիս արտաշնչել, նստել ոտքերիսները նետումը կատարեն ճիշտ՝ ձեռքը ուսի վրայով ետևից առաջ բերելով:

Հոկտեմբեր

Պարապմունք 5

Պարապմունքի խնդիրները: 1.Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (պարանով): 2. Ամրապնդել հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, զարգացնել արագ կողմնորոշումը, աչքաչափը, ոտքերի մկանային ուժը:

Անհրաժեշտ պարագաներ և գույք: Մեկ երկար՝ ծայրերը կապած պարան, մարմնամարզական նստարան կամ տախտակ /լայն. 15 սմ, բարձր.՝ 20սմ/, կանգնակներ՝ վրան ամրացված 4 տարբեր գույնի դրոշակներ, 10 տափակ օղակ, 12 ավազի պարկ /200գ. և 150գ. քաշով/:

Ներդրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլք միմյանց հետևից՝ անսպասելի կանգառումներով, կազմել մեծ շրջան:

Հիմնական մաս: *Վարժություններ պարանով (Երեխաները կանգնում են շրջանով, պարանը դրվում է հատակին՝ երեխաների ոտքերի մոտ):*

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ զատած, ոտնաթաթերը իրար զուգահեռ, զույգ ձեռքով պարանը բռնած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր, նայել պարանին, 2 հաշվին ձեռքերն իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն.8 անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, պարանը մոտեցնել ծնկներին, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն.6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին բարձրացնել պարանը վեր, աջ ոտքը դնել ենթաթաթին, 2-ին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, պարանը դնել հատակին. 2 հաշվին կանգնել և ուղղվել, 3 հաշվին կատարել կքանիստ, վերցնել պարանը, 4 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն.6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, պարանը հատակին: 1 հաշվին ցատկել պարանի վրայով առաջ /ներս/, 2 հաշվին ցատկել հետ /դուրս/, /կրկն. 6-8 անգ./:

Ձեռքերը կողմ տարածած քայլել մարմնամարզական նստարանի վրայով /լայն. 15սմ, բարձր.՝ 20սմ/, հասնել եզրին և վայրէջք կատարել զույգ ոտնաթաթերի վրա՝ անցում կատարելով ներքաններին. ծնկները քիչ ծալել: Փոփոխական քայլքով ցատկել տափակ օղակների միջով /3-4 անգ./: Ավազի պարկը նետել 2,5 մետր

հեռավորության վրա դրված գամբյուղի մեջ՝ աջ և ձախ ձեռքերով: Խաղալ «Ուս
ողակը շուտ կշարվի» շարժախաղը /կրկ.6-8 անգ./:

Եզրափակիչ մաս- Հանգիստ քայլք անսպասելի կանգառումներով:

Մեթոդական ցուցումներ: Իրանն առաջ թեքելիս ծնկները չծալել, պարանո
հատակին դնելուց հետո ուղղվել: Մարմնամարզական նստարանի վրայով քայլելիս
գլուխը չկախել, նստարանի վրայից ցատկելիս թեթև հենվել
ոտնաթաթերին՝ անցնելով ներբաններին, ծնկները մի քիչ ծալել: Օղակների միջով
ցատկելիթեթև՝ առանց օղակներին դիպչելու: 200գ. և 150գ. ավազի պարկերը նետել
աջ և ձախ ձեռքերով, ընդունել ճիշտ ելման դրությունը: Խաղի ժամանակ չպտտվել
դրոշակի շուրջ: Խաղի կրկնության ժամանակ փակել աչքերը:

Պարապմունք 6

Պարապմունքի խնդիրները: 1.Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող
վարժություններ (գնդակներով): 2. Ամրապնդել լայն քայլերով քայլքը, մշակել
ճարպկություն, զարգացնել աչքաչափ:

Անհրաժեշտ պարագաներ: Երեխաների թվով միջին չափսի գնդակներ, 2-3
օղակներ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել միասյուն, քայլել լայն քայլերով՝ ոտքերը վեր
բարձրացնելով, ինչպես ձիեր, դաստիարակի հրահանգով վերցնել գնդակները և
կազմել 3-4 շրջան:

Հիմնական մաս: *Գնդակով վարժություններ*

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ոտքերը կողմ գատած, ոտնաթաթերը իրար գուգահեռ, ձեռքերը
ցած՝ գնդակը գույգ ձեռքով բռնած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր, նայել
գնդակին, 2 հաշվին ձեռքերն իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8-10անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը, գնդակը աջ ձեռքում: 1 հաշվին գնդակը հարվածել
հատակին, բռնել գույգ ձեռքով /8-10անգամ անընդմեջ/: Նույնը կատարել ձախ
ձեռքով:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, գնդակը՝ ձեռքերում: 1
հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, գնդակը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման
դրություն, նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: Իրանի առաջ թեքում

Ձեռքերի ելման դրությունը նույնը, ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ /ծնկները չծալել/, գնդակը հասցնել հատակին, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն.6անգ./:

Վարժ. 5: Կքանհստ

ԵՂ՝ հիմնական կանգ, գնդակը ձեռքերով բռնած: 1 հաշվին կատարել կքանհստ, ծնկները կողմ տանել, ձեռքերը գնդակի հետ միասին բարձրացնել առաջ, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն.6-8անգ./:

Փմնական մաս: Աջ և ձախ ձեռքերով նետել գնդակը հատակին ամրացված օղակի մեջ /հեռավորությունը՝ 3-4մ/: Ջույգ ոտքով ցատկելով շարժվել առաջ՝ 4-5 մետր /կրկն.3-4 անգ./: Խաղալ «Ո՛վ շուտ կանցնի օղակի միջով» շարժախաղը /կրկն. 6 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միմյանց հետևից: «Գտիր և լռիր» խաղը:

Մեթոդական ցուցումներ: *Գնդակները վերցնել և շրջաններ կազմել առանց միմյանց հրելու /յուրաքանչյուր շրջանում 6-8 երեխա/: Նետման ժամանակ ծնկները մի քիչ ծալել: Ցատկել թեթև և փափուկ ձեռքերը գոտկատեղին: Խաղի ժամանակ աշխատել արագ անցնել օղակի միջով, առանց օղակին դիպչելու:*

Պարապմունք 7

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (պարանոյ): 2. Ամրապնդել հեռացատկ կատարելու կարողությունը, չորեքթաթ սողանցումը, զարգացնել ուշադրությունը և արագ կողմնորոշումը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Մեկ մեծ գորգ, մեկ երկար պարան, մի քանի խորանարդ կամ կառուցողական նյութեր:

Ներգրավիչ մաս. Եարվել մեկ շարքով իրար հետևից, քայլել շարասյունով գետնին դրված առարկաների միջով՝ առանց նրանց դիպչելու, կազմել մեծ շրջան:

Փմնական մաս: *Պարանով վարժություններ*

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, երկու ձեռքով պարանից բռնած, 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել վեր, նայել պարանին, 2 հաշվին ձեռքերն իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը, հիմնական կանգ. 1 հաշվին ծալել աջ ոտքը, պարանը մոտեցնել ծնկին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով/կրկն. 6-8 անգ. /

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ձեռքերի ելման դրությունը նույնը, ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ: 1 հաշվին թեքվել առաջ, պարանը դնել հատակին՝ ծնկները մի փոքր ծալելով, 2 հաշվին ուղղվել, 3-ին՝ թեքվել առաջ, վերցնել պարանը, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ նստել հատակին՝ ոտքերը կողմ տարածած, երկու ձեռքով բռնել պարանը՝ 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, պարանը հասցնել ոտնաթաթերին, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ պառկած փորի վրա, պարանը բռնած դեմքի մոտ: 1 հաշվին պարանը բարձրացնել առաջ, ձգվել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./

Վարժ. 6: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, պարանը բռնել զույգ ձեռքով: 1-2 հաշիվներին կբանստել, պարանը տանել առաջ, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./

Հեռացատկ տեղից /երկարությունը՝ 40-50սմ/ կանգնել սահմանագծի(նեղնարկային գծի) մոտ և ցատկել երկու ոտքով, փափուկ վայրէջք կատարել՝ ծնկները մի փոքր ծալելով, Սողանցել 3-4 մետր, խաղալ «խորամանկ աղվես» շարժախաղը /կրկն. 5անգ./

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ թալք միասյունով.

Մեթոդական ցուցումներ. Առարկաները գետնին դասավորել այնպես, որ երեխաները առանց իրար հրելու նրանց միջով քայլելու հնարավորություն ունենան. Առաջին վարժության ժամանակ ձեռքերը վեր բարձրացնելիս բարձրանալ ոտնաթաթերին՝ ձեռքերն իջեցնելիս իջնել ներքաններին՝ իրանը առաջ թեքելիս ծնկները չծալել. Ցատկի ժամանակ հրումը կատարել երկու ոտնաթաթով, կատարել փափուկ վայրէջք. Սողանցել ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով. Պահպանել խաղի կանոնները:

Պարապմունք 8

Պարապմունքի խնդիրները 1 Կատարել ընդհանուր գարգացմանը նպաստող վարժություններ 2.Ամրապնդել մարզապատի վրա մազլցելու կարողությունը և հավառարակշռությունը պահելու ընդունակությունը. մշակել ճախակություն, ձկունություն, գսպածություն

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Մարզապատ մարզանստարան

Ներդրավիչ մաս: Եարվել միասյունով, քայլել մեկ շարքով ուղեաթափերի և կրունկների վրա, դաստիարակի հրահանգով կազմել եռյակներ.

Չինական մաս

Վարժ.1: Ծափ ետևում

ԵՂ հ.կ., ոտքերը քիչ կողմ գատած 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ծափ տալ ետևում, 3 հաշվին ձեռքերը տանել կողմ, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն.8 անգ./

Վարժ. 2: Իրանի առաջ թեքում

ԵՂ ոտքերը ուսերի լայնությանը գատած 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերով դիպել ոտքերին՝ ծնկներից ցած, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./.

Վարժ. 3: Կիսակրանիստ /գսպանակած/

ԵՂ ոտքերը քիչ կողմ գատած ձեռքերը գոտկատեղին 1,2,3, հաշիվներին կատարել կրանիստ, ամեն անգամ ավելի խորը կրանստել, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./

Վարժ. 4: ԵՂ կանգնել ծնկներին, ձեռքերը գոտկատեղին, 1-2 հաշիվներին նստել հատակին աջ (ձախ) կողմ, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6-8 անգ.)

Վարժ. 5: ԵՂ ոտքերը հինական կանգ ձեռքերը գոտկատեղին, 1 հաշվին ցատկել ոտքերը տանել կողմ, ծափ տալ գլխավերևում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն.10-12 անգ./.

Մազլցում մարզապատի վրայով վեր և վար, բաց չթողնել ոչ մի ձող քայլել մարզանստարանի վրայով կից քայլերով, մի ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի բաթի

մուտ, ձեռքերով պահել հավասարակշռությունը /կրկն 2-3 անգ / հատկապես «Բոլ»
չարժախաղը /կրկն.5-6 անգ /

Եզրախաղի մաս - Հանգիստ բալլ բ միասյունով

Մեթոդական ցուցումներ: Սույն թերթիկի ծնկները չծաղիկ կրկնաբար
կատարել զուգակցումը: Մարզապատի վրա բարձրակալ և իջնել ուղիքներ
ձեռքերի հաջորդական շարժումով այդ ձեռքի հետ բարձրացնել մասնակցի
հակառակը: Մարզապատն ի վեր մազլցել կարող են միստամանակ 3-4 երեխան
Մարզանստարանի վրայով բալլիկիս իրանը և գլուխը պահել ուղիղ ճիշտ կատարել
խաղի կանոնները

Նոյեմբեր

Պարապմունք 9:

Կրկնել պարապմունք 1-ը:

Պարապմունք 10:

Կրկնել պարապմունք 2-ը:

Պարապմունք 11:

Կրկնել պարապմունք 3-ը:

Պարապմունք 12-ը:

Կրկնել պարապմունքը 4-ը:

Դեկտեմբեր

Պարապմունք 13

Պարապմունքի խնդիրները: 1.Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը սպասարկող
վարժություններ (փայտիկներով) 2. Ամրապնդել առաջընթացությունը
հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, ցատկելու կարողությունը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Մարզաստարան (30սմ բարձր) թիկ
տախտակ /ծի կողմի բարձրությունը 30 սմ/ մեկ փոքր գորգ երեք-հինգ սանտիմետր
մարմնամարզական փայտիկներ և 20-25 սմ տրամագծով 6 գույան

Ներդրավիչ մաս - Եարվել մեկ շարքով միմյանից հետո մեկ բալլ վազելով
վերջնել փայտիկները կազմել 3 շարք

Փննական մաս: Վարժություններ փայտիկներով

Վարժ. 1: Ա՛յ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ գառառած, ձեռքերը ցած ուսերի լայնությամբ փայտիկներից բռնած՝ 1 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, նայել փայտիկին, 2 հաշվին փայտիկը դնել ուսերին, գլխի նստում, 3 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, 4 ին խշեցնել, բնդունել երձան դրություն /կրկն. 8-10 անգ./

Վարժ. 2: Ա՛յ փայտիկը դնել ուսերին, ոտքերը քիչ կողմ գառառած՝ 1 հաշվին իրանով դասնայ դեպի աջ, 2 ին՝ ուղղվել, 3 հաշվին իրանով դասնայ դեպի ձախ, 4-ին՝ ուղղվել, բնդունել երձան դրություն /կրկն. 6 անգ./

Վարժ. 3: Ա՛յ ոտքերը եփնական կանգ, փայտը ուսերին՝ 1 հաշվին բարձրանալ ոտնաբաթերին, փայտը բարձրացնել վեր, նայել փայտին, 2 հաշվին ընդունել երձան դրություն /կրկն. 8-10անգ./

Վարժ. 4: Ա՛յ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գառառած, փայտը կրծքի մոտ ուսերի լայնությամբ երկու ձեռքով բռնած՝ 1-2 հաշվներին թեքվել առաջ, փայտով հպվել հատակին, 3-4 հաշվներին ընդունել երձան դրություն /ոտքերը ձնկներում չծալել /կրկն. 8-10 անգ./

Վարժ. 5: Ա՛յ կանգնել ոտքերը ուսերից ավելի լայն բացված, ձեռքերը ցած՝ փայտը բռնած՝ 1 հաշվին թեքվել առաջ փայտի ձախ ծայրով կպնել աջ ոտքին, 2 հաշվին ընդունել երձան դրություն, 3-4 հաշվներին նույնը անել՝ դեպի ձախ ոտքը /կրկն. 10անգ./

Ցատկել 30 սմ բարձրություն ունեցող մարզանատարանի վրայից, փափուկ վայրէջք կատարել գույլ ոտնաբաթերի վրա /ցատկելու տեղում փռել գորգ/ Քայլել թեք տախտակի վրայով՝ կից բայկերով, ձեռքերը գոտկատեղին, նստել գնդակը գլխի վրայով, գույլ ձեռքով՝ ձնկած երձան դրությունից / 6-6 անգ./ Խաղալ «Երկու ստոնածանկիք» շարժախաղը /կրկն.5-6 անգ./

Ծգրախակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասրունով

Անբողբանս ցուցումներ Փայտիկներով վարժություն կատարելիս միմյանց չխանգարելու համար կանգնել որոշ հեռավորության վրա, թեքվելիս ոտքերը ձնկներում չծալել՝ Երանի դարձումների ժամանակ ոտքերը չշարժել, ցատկը կատարել թեթև, փափուկ, մի փոքր ծալել ձնկները՝ Նստարանի վրայից ցատկելիս վայրէջքը կատարել փափուկ՝ ձեռքերը տանել առաջ և քիչ կողմ, ձնկները նույնպես տանել կողմ՝ թեթև տախտակի վրայով քայլելիս իրանը և գլուխը սրահել ուղիղ

Պարապմունք 14

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր գարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Անրապնդել սողանցելու, ցատկելու կարողություններ, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, մշակել ճիշտ կեցվածք, գարգացնել ուշադրություն և ճարպկություն:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Գորգեր՝ երեխաների թվով կամ 2-3 երկար ուղեգորգ, 2 գնդակ, 2 կանգնակ և երկար պարան՝ ծայրերին ավազի պարկեր, 6-8 հատ մեծ խորանարդ՝ բարձրությունը՝ 15 սմ, 10-12 ավազի պարկ՝ 200գ, բաշով

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով իրար հետևից, բալլել անսպասելի կանգառումներով, դաստիարակի հրահանգով վերցնել գորգերը և կազմել 3 շարք:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: *Ձեռքերի առաջ և վեր բարձրացում:*

ԵՂ՝ նստել գորգի վրա՝ ոտքերն ուղիղ: 1 հաշվին ձեռքերն առաջ, 2-ին՝ վեր, նայել ձեռքերին, 3 հաշվին ձեռքերն իջեցնել առաջ, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը, ձեռքերը ծոծրակին: 1 հաշվին իրանը թեթել առաջ /թեթելիս արտաշնչել/, 2 հաշվին իրանը ուղղել /շնչել/, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ կանգնել ծնկներին, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանով դառնալ աջ, աջ ձեռքով դիպչել ձախ ոտքի ներքանին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ պառկել մեջքի վրա, ոտքերն ուղիղ, ձեռքերը՝ գլխատակին: 1 հաշվին ոտքերը ծալել ծնկներում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին աջ ոտքը ուղիղ բարձրացնել, ձեռքերով հասնել ոտնաթաթին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Սողանցել 60 սմ բարձրություն ունեցող պարանի տակով: Հետևել, որ երեխաները ոտքերը և ձեռքերը սահեցնելով տանեն առաջ, գլուխը չկախեն: Ավազի պարկը գլխին քայլելով անցնել իրարից 50սմ հեռավորության վրա դրված խորանարդների վրայից: Ավազի պարկը ծնկներով բռնած՝ գույգ ոտքով (ոստյուններով) ցատկել 3մ /2-3 անգ./: Խաղալ «Ռստորդը և նապաստուակները» շարժախաղը /կրկն. 6-7 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով՝ դաստիարակի հրահանգով ձեռքերի տարբեր շարժումներ կատարելով:

Մեթոդական ցուցումներ: Անսպասելի կանգառումների ժամանակ պահել հավասարակշռությունը: Իրանը առաջ թեքելիս ծնկները չծալել: Սողանցումը կատարել ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով: Ավազի պարկը գլխին քայլելիս իրանը և գլուխը պահել ուղիղ: Խաղի ժամանակ գնդակով հարվածել միայն ոտքերին:

Պարապմունք 15

Պարապմունքի խնդիրները: 1.Սովորեցնել օղակը նետել ձողի վրա: 2. Զարգացնել արագ կողմնորոշվելու ընդունակությունը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: 2 ձող, 10 օղակ, 4 տարբեր գույների /կարմիր, կանաչ, կապույտ, դեղին/ դրոշակներ, ժապավեն, կանգնակներ կամ աթոռակներ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել միասյունով, քայլել շրջանաձև՝ ձեռքերը բռնած, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս: ԸՆդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ձեռքերը հ.կ., ոտքերը քիչ կողմ գատած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ծափ տալ առջևում, 3 հաշվին ձեռքերը տարածել կողմ, 4 հաշվին իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն, 8 անգ./:

Վարժ 2: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին իրանով դառնալ դեպի ձախ, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն, 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին առաջ բարձրացնել /ուղիղ/ աջ ոտքը, ծափ տալ ծնկատակում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն, 6-8 անգ./: Նույնը կատարել ձախ ոտքով:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ծափ տալ աջ ոտքի ետևում, 2 հաշվին ուղղվել: Նույնը կատարել ձախ կողմում /կրկն, 6-8 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, ձեռքերով հարվածել հատակին, 2 հաշվին կանգնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Օղակը գցել 1-1,5մ հեռավորության վրա դրված ձողի վրա /յուրաքանչյուր երեխա 4 անգամ պետք է օղակը գցի ձողի վրա/: Աջ և ձախ ոտքերով հաշորդաբար ցատկել 3-5 մետր /2-3 անգ./: Քայլել ոտնաթաթերին՝ ձեռքերը ծոծրակին, շնչակայնությանը հատակին գծված զուգահեռ գծերի միջով /3-4 անգ./: Խաղալ «Ընծ օղակը շուտ կշարվի» խաղը /կրկն. 6 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք անսպասելի կանգառումներով

Մեթոդական ցուցումներ: Ձեռքերը բռնած քայլելիս պահպանել ճիշտ շրջանը: Ձեռքերը կողմ տանելիս շնչել, առջևում ծախ տալիս արտաշնչել: Կքանիստ կատարելիս խորն արտաշնչել, ուղղվելիս լավ շնչել: Օղակը նետել աջ և ձախ ձեռքերով /աջ ձեռքով նետելիս ձողի հեռավորությունը պետք է լինի 1,5մետր, ձախով նետելիս՝ 1 մետր/: Ցատկը կատարել թեթև, փափուկ, ձեռքերն ազատ: Զուգահեռ գծերի միջով անցնելիս իրանը և գլուխը պահել ուղիղ:

Պարապմունք 16

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (ցատկապարանով): 2. Ամրապնդել բարձրացատկ կատարելու կարողությունը, մշակել ճարպկություն, արագաշարժություն, զարգացնել աչքաչափը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Երեխաների թվով ցատկապարաններ և մեծ օղակներ, 2 կանգնակ, 1 պարան, 4 աթոռակ, 4 դրոշակ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով միմյանց հետևից: Ղաստիարակի հրահանգով ցրվել և նորից շարք կազմել, քայլել մեկ շարքով և զույգերով, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս: Ցատկապարանով վարժություններ

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ, բռնել երկտակված ցատկապարանի եզրերը՝ ձեռքերը ցած: 1 հաշվին պարանը բարձրացնել վեր, նայել պարանին, 2 հաշվին՝ իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8 անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին պարանը բարձրացնել առաջ, աջ ոտքը տանել հետ, հենել թաթին, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով: /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերը կողմ գատած, ոտնաթաթերի իրար գուգահեռ, ձեռքերը ցած՝ պարանը բռնած: 1 հաշվին պարանը բարձրացնել վեր, 2 հաշվին թեքվել աջ, 3 հաշվին ուղղվել, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ նստել հատակին, ոտքերը՝ կողմ, պարանը՝ ծնկներին: 1-2 հաշիվներին իրանը թեքել առաջ, պարանը հասցնել ոտնաթաթերին, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-7 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ ոտքերը հ.կ., ձեռքերը ցած՝ պարանը բռնած: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, պարանը բռնած՝ ձեռքերը տանել առաջ, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վազքով ցատկել 20-25 սմ բարձրություն ունեցող պարանի վրայով, հրունը կատարել մեկ ոտքով, վայրէջքը՝ գույգ ոտնաթաթերի վրա՝ անցում կատարելով ներքաններին, ծնկները մի փոքր ծալել: Ցատկապարանով 5-6 անգամ անընդմեջ ցատկել տեղում: Գլորել օղակը մեկը մյուսին, կանգնել դեմ դիմաց (տողանով) /4-5 անգ./: Խաղալ «Ով շուտ կհասնի դրոշակին» շարժախաղը /կրկն. 5-6 անգ./:

Եզրակապիչ մաս: Հանգիստ քայլք իրար հետևից՝ առաջապահի փոփոխմամբ:

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլելիս իրար չհրել: Պաստիարակի հրահանգով արագ շարք կազմել: Հետևել երեխաների ճիշտ կեցվածքին: Պարանը վեր բարձրացնելիս լավ ձգվել և խորը շնչել: Կքանիստ կատարելիս ծնկները տանել կողմ: Ցատկի ժամանակ ուշադրություն դարձնել ճիշտ վայրէջք կատարելու վրա /վարէջքը կատարել ոտնաթաթերի վրա, ծնկները քիչ ծալել/:

Հունվար

Պարապմունք 17:

Կրկնել պարապմունք 5-ը:

Պարապմունք 18:

Կրկնել պարապմունքը 6-ը:

Պարապմունք 19:

Կրկնել պարապմունքը 7-ը:

Պարապմունք 20:

Կրկնել պարապմունքը 13-ը:

Փետրվար

Պարապմունք 21

Պարապմունքի խնդիրները- 1.Սովորեցնել գլորել գլորանը և ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (օղակով): 2. Անրապնդել համարձակությունը, արագ կողմնորոշվելու, ցատկելու ընդունակությունները:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Երեխաների թվով օղակներ, մեծ ուղեգորգ և տափակ օղակներ /10հատ/:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, տարբեր արագությամբ /արագ և դանդաղ/ քայլք իրար հետևից, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս: *Օղակով վարժություններ*

Վարժ. 1: ԵՂ`կանգնել` ոտքերը քիչ կողմ տարածած, ձեռքերը ցած` օղակը բռնած: 1 հաշվին օղակը բարձրացնել առաջ, 2 հաշվին օղակը բարձրացնել վեր, նայել օղակի միջով, 3 հաշվին օղակը իջեցնել, 4-ին` ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8 անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ` նույնը: 1 հաշվին իրանով դառնալ աջ` ձեռքերն առաջ, նայել օղակի միջով, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին իրանով դառնալ ձախ` ձեռքերն առաջ, նայել օղակի միջով, 4 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ` նստած հատակին` ոտքերն ուղիղ: 1,2 հաշիվներին իրանը թեքել առաջ, օղակը հասցնել ուռնաթաթերին, 3,4 հաշիվներին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ` պառկել մեջքի վրա, օղակը բռնել գլխավերևում: 1 հաշվին ծալել ծնկում աջ ոտքը, օղակի եզրով դիպչել ծնկին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն.6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ` ոտքերը քիչ կողմ, ուռնաթաթերը զուգահեռ, օղակն առջևում` կրծքի մոտ: 1-2 հաշիվներին կքանատել օղակը տանել առաջ, 3-4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-7 անգ./:

Օղակը գլորել, վազել, առաջ անցնել և բռնել /նինչև 10-12մետր/: Փոփոխական քայլքով ցատկել տափակ օղակների միջով / օղակների հեռավորությունը` 40-50սմ/: Խաղալ «Ական թակարդ» շարժախաղը /կրկն. 6-8 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ խաղ՝ «Ճանաչիր ծայնից»:

Մեթոդական ցուցումներ: Արագ քայլքի ժամանակ ձեռքերը ծալել արմունկներում: Օղակը վեր բարձրացնելիս լավ ձգվել և խորը շնչել: Նստած՝ իրանն առաջ թեքելիս խորը արտաշնչել: Վազելիս իրար չհրել: Օղակը գլորելիս այն բռնել ձախ ձեռքով, հարվածել՝ աջով: Օղակը միաժամանակ կարող են գլորել 4-5 երեխա:

Պարապմունք 22

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել աջ և ձախ դարձումներ: 2. Ամրապնդել բարձրացատկ կատարելու կարողությունը, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, զարգացնել աչքաչափը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: 2 կանգնակ, պարան՝ ծայրերին ավազի պարկեր/ 10ավազի պարկ՝ 100գ. քաշով/, 2 օղակ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով իրար հետևից: Դաստիարակի հրահանգով կատարել դարձումներ աջ և ձախ: Քայլք, մեկ շարքով, լայն քայլերով ոտքերը վեր բարձրացնելով, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: Շոգեքարշ

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը ծալել արմունկներում, մատները՝ կիսաբռունցք: Ձեռքերը դանդաղ ձգել առաջ, հետո տանել ետ, կատարել շոգեքարշի անիվների շարժումներ /կրկն. 8-10անգ/:

Վարժ. 2: Ծափ ծնկներին

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ զատված, ոտնաթաթերը իրար զուգահեռ, ձեռքերը գոտկատեղին: 1, 2, 3 հաշիվներին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերով հարվածել ծնկներին 3 անգամ՝ ասելով «ծափ, ծափ, ծափ», 4-ին՝ ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ կանգնել ոտքերը քիչ կողմ զատած, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, ծափ տալ աջ կողմում, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: 3 հաշվին իրանով դառնալ դեպի ձախ, ծափ տալ ձախ կողմում, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին աջ ոտքը տանել հետ դնել թաթին, ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 5-6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ ոտքերը՝ կողմ, ձեռքերը՝ ցած: 1 հաշվին թեքվել աջ, աջ ձեռքը ոտքի վրայով սահեցնել ցած, ձախ ձեռքը սահեցնել վեր, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել դեպի ձախ /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 6: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1-8 հաշիվներին ցատկել զույգ ոտքով՝ աջ և ձախ դարձումներով, 9-16 քայլք՝ տեղում /կրկն. 3-4 անգ./:

Վազքով ցատկել 40-50 սմ բարձրություն ունեցող պարանի վրայով, հետևել, որ երեխաները հրումը կատարեն մեկ ոտքով, վայրէջքը՝ զույգ ոտքերի վրա՝ ծնկները մի փոքր ծալած: Սողանցել 50-40սմ բարձրությամբ կապված պարանի տակով: Ավազի պարկը գլխին, ձեռքերը՝ գոտկատեղին կից քայլերով 3-4 մետր քայլել կողմ /աջ և ձախ/: Խաղալ «Գցի՛ր օղակի մեջ» շարժախաղը: /Մրցել կարող են 2 երեխա/ /կրկն. 6 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք իրար հետևից:

Մեթոդական ցուցումներ: Լայն քայլերով քայլելիս ոտքերը ծնկների մասում ծալել: «Շոգեքարշ» վարժությունը սկզբում կատարել դանդաղ, հետո՝ ավելի արագ: Պարանի տակով սողանցել ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով: Կից քայլերով քայլելիս գլուխը և մեջքը պահել ուղիղ:

Պարապմունք 23

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Սովորեցնել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (գնդակով): 2. Ամրապնդել աջ և ձախ դարձումներ կատարելու և զույգ ոտնաթաթերի վրա ցատկելու /մի քանի մետր առաջ շարժվելով/ կարողությունները, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը, զարգացնել աչքաչափը, մշակել համարձակություն:

Անհրաժեշտ զույգ և պարագաներ: Երեխաների թվով միջին չափսի գնդակներ, մարգանստարան կամ գերան /բարձրությունը՝ 20սմ, լայնությունը՝ 15 սմ/, գորգ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով իրար հետևից, կատարել աջ և ձախ դարձումներ, դաստիարակի հրահանգով ցրվել /օգտվել ամբողջ տարածությունից/, վերցնել գնդակները, երկրորդ հրահանգով կազմել մեկ մեծ շրջան:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ գալուած, գնդակը երկու ձեռքով բռնած: Գնդակը նետել վեր, բռնել երկու ձեռքով /կրկն. 10անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը: Գնդակով հարվածել հատակին, բռնել 2 ձեռքով /կրկն. 8 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նույնը, գնդակը մեկ ձեռքով բռնած: 1 հաշվին բարձրացնել ծնկում ծալված մեկ ոտքը, գնդակը ծնկի տակով փոխանցել մյուս ձեռքին, 2-ին՝ ուղղվել, ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել մյուս ոտքով /կրկն. 8-10անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ նստել հատակին, գնդակը բռնել ներքաններով, ձեռքերով հենվել հատակին: 1-2 հաշիվներին ոտքերն ուղիղ բարձրացնել վեր, աշխատել գնդակը չզցել, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 5-7 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ պառկել հատակին, ձեռքերով բռնել գնդակը: 1-2 հաշիվներին բարձրացնել աջ ոտքը գնդակով հարվածել ծնկին, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-7 անգ./:

Վարժ. 6: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը ցած՝ գնդակը բռնած: 1 հաշիվին գնդակը տանել առաջ, ցատկելով ոտքերը գալուել, 2 հաշիվին գնդակը իջեցնել ցած, ցատկելով ոտքերը միացնել /կրկն. 8 անգ./:

Հիմնական մաս: Քայլել թեք դրված մարզանստարանի վրայով՝ գլուխը ուղիղ պահած: խաղալ «Գնդակի դպրոց» խաղը: խաղալ «Որսորդը և նապաստակները» շարժախաղը /կրկն. 7 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ խաղ «Մի՛ շփոթիր դրոշակը»:

Մեթոդական ցուցումներ: Գնդակը նետել և բռնել երկու ձեռքով, նետել ոչ շատ բարձր: Գնդակը ծնկի տակով փոխանցելիս իրանը թեքել առաջ: Փափուկ ցատկ կատարել ոտքերի վրա: Նստարանի վրայով քայլելիս գլուխը չկախել: «Գնդակի դպրոց» խաղալիս երեխաները ցանկացած շարժում գնդակով կարող են կատարել:

Պարապմունք 24

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Ամրապնդել արագ վազելու և ցատկելու կարողությունները, համարձակությունը, զարգացնել աչքաչափը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: 2-4 ծող, 10-12 միջին չափսի օղակ՝ 10սմ տրամագծով, գորգ:

Ներգրավիչ մաս: Եարվել միասյունով, քայլել մեկ շարքով, զիգզագաձև, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ տարածած, ձեռքերը ցած: 1,2 հաշվին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, նայել ձեռքերին, 3,4 հաշիվին ձեռքերը կողմերից իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8 անգ./:

Վարժ. 2: Փայտ կոտրել

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը իրար գուգահեռ բարձրացնել արմունկներում քիչ ծալված, միմյանց հյուսված ձեռքերը վեր: 1 հաշվին իրանը թեթել առաջ, ձեռքերն իջեցնել ոտքերի միջև (փայտ կոտրել), 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նստել հատակին, ոտքերը՝ կողմ, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին ձեռքերը տանել կողմ, 2 հաշվին թեքվել դեպի աջ ոտքը, ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթին, 3-ին՝ ուղղվել, ձեռքերը տանել կողմ, 4-ին ընդունել ելման դրություն:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ նստել հատակին, ոտքերն ուղիղ, ձեռքերը հետևում՝ հատակին հենած: 1 հաշվին ծնկում ծալել աջ ոտքը, 2 հաշվին ուղղել, ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 5: Չապանակաձև կքանիստ

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ձեռքերը ցած: 1,2,3 հաշվին կատարել կքանիստ, ձեռքերը տանել առաջ՝ յուրաքանչյուր անգամ ավելի խորը կքանատելով, 4 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Գցել օղակը 1,5-2 մետր հեռավորության վրա դրված ձողի վրա /յուրաքանչյուր երեխա նետում է 4 անգամ/: Ցատկել զույգ ոտնաթաթերին, շարժվել առաջ 4-5 մետր /կրկն. 2-3 անգ./: Խաղալ «Արջի մոտ՝ անտառում» շարժախաղը /կրկն. 5 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ խաղ «Մի՛ շփոթիր դրոշակը»:

Սերողական ցուցումներ: «Փայտ կոտրել» վարժության ժամանակ իրանը առաջ թեքելիս ձևերը մի փոքր ծալել: Կքանիստը կատարել չապանակաձև, շնչառությունն ազատ: Օղակները նետել աջ և ձախ ձեռքերով /աջ ննչքի համար հեռավորությունը՝ 2 մետր, ձախ ձեռքի համար՝ 1,5 մետր/: Ցատկել թեթև, ոտնաթաթերին:

Պարապմունք 25

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Ամրապնդել մազլցելու կարողությունը, արագ կողմնորոշվելու ընդունակությունը, մշակել ճարպկություն:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Երեխաների թվով 10-12 սմ սրամազով գնդակներ և փոքրիկ գորգեր կամ 2-3 մեծ ուղեգորգ, մարգապատ կամ երկկողմանի ելարան:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, կատարել դարձումներ աջ և ձախ, քայլել մեկ շարքով և ցրված, դաստիարակի հրահանգով վերցնել գորգերը և կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս:

Վարժ. 1: ԵՂ՝ ծալապատիկ նստել գորգին, 1-2 հաշիվներին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, նայել ձեռքերին, 3- 4-ին՝ ձեռքերը իջեցնել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 8 անգ./:

Վարժ. 2: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշիվին իրանով դառնալ աջ, 2 հաշիվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն, 3 հաշիվին իրանով դառնալ ձախ, 4 հաշիվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշիվին իրանը թեքել առաջ, աշխատել ճակատի հպել աջ ծնկին, 2 հաշիվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն, 3 հաշիվին իրանը թեքել առաջ, աշխատել ճակատը հպել ձախ ծնկին, 4 հաշիվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ պառկել մեջքի վրա: 1 հաշիվին նստել, 2 հաշիվին պառկել /կրկն 4-6 անգ./:

Վարժ. 5: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշիվին ցատկելով ոտքերը գատել, ձախ սալ գլխավերևում, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն /կատարել արագ՝ 6-8 անգամ, կրկնել 3 անգամ/:

Մազլցել մարգապատի վրայով: Նետել գնդակը աջ ձեռքով, բռնել ձախով և՛ հակառակը: Խաղալ «Սագեր-սագեր» շարժախաղը /կրկն. 6 անգ./:

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք իրար հետևից

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլելիս իրար չհիշել. ճակատը ծնկին հպելիս արտաշնչել, իսկ ուղղվելիս խորը շնչել. 4-րդ վարժությունը կատարելիս ոտքերը հատակից չկտրել: Մարզապատը մազլցել ոտքերի և ձեռքերի համաձայնեցրված շարժումներով: Պահպանել խստի կրտսերը՝ վազել՝ «դեպի տուն» ազդանշանից հետո:

ՄԱՐՏ

Պարապմունք 26:

Կրկնել պարապմունք 14-ը:

Պարապմունք 27:

Կրկնել պարապմունքը 15-ը :

Պարապմունք 28:

Կրկնել պարապմունքը 27-ը:

ԱՊՐԻԼ

Պարապմունք 29

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (դրոշակներով): 2. Ամրապնդել նպատակակետին նետելու ցատկելու և մազլցելու կարողությունները, զարգացնել ճարպկություն, աչքաչափ:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Յուրաքանչյուր երեխային 2-ական դրոշակ ավազի պարկ՝ 150-200գր քաշով, նշանացույց տախտակ, լցված գնդակ՝ 6-8 հատ, մարզապատ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, կատարել աջ և ձախ դարձումներ, քայլել գույգերով և մեկ շարքով: Ղաստիարակի հրահանգով վերցնել դրոշակները և կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ զատած, ձեռքերը ցած՝ դրոշակները բռնած: 1- 2 հաշիվին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, նայել դրոշակներին, 3-4 հաշիվին ձեռքերը կողմերից իջեցնել, ընդունել ելման դրություն (կրկն.8 անգ.):

Վարժ. 2: ԵՂ՝ կանգնել ծնկներին, դրոշակները կրծքի մոտ: 1 հաշիվին իրանով դառնալ աջ /ձախ/, ձեռքերը տանել կողմ, 2 հաշիվին ընդունել ելման դրություն /կրկն.8անգ./:

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը ցած՝ դրոշակները բռնած: 1 հաշիվին աջ ոտքը թափով տանել հետ, դրոշակները բարձրացնել վեր, 2 հաշիվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ: 1 հաշիվին իրանը թեթել առաջ, դրոշակները հասցնել հատակին (ծնկները չծալել), 2 հաշիվին իրանը ուղղել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 5: ԵՂ՝ կանգնել կրունկները միացրած, բաթերը քիչ կողմ, ձեռքերը ցած՝ դրոշակները բռնած: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, դրոշակների տասնեկ ատաջ, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.)

Նետել ավազի պարկը նշանակետին /նշանակետը՝ 1,5-2 մ հեռավորության վրա/: Ջույգ ոտնաթաթերի վրա ցատկելով անցնել հատակին մի շարքով հյուսիս 50սմ հեռավորությամբ դասավորված գնդակների միջով /կրկն. 2-3 անգ./ հարաջ «Արջը և մեղուները» շարժախաղը (կրկն. 6 անգ.):

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միմյանց հետևից.

Մեթոդական ցուցումներ: Շարքերի միջև պահպանել ճիշտ տարածություն, որպեսզի վարժություններ կատարելիս միմյանց չխանգարեն (ձեռքերն ատաջ տարածություն վերցնելիս դրոշակները պետք է կազմեն ձեռքերի շարունակությունը): Նետել 200 գր քաշով ավազե պարկը աջ ձեռքով, 150 գր ձախ ձեռքով, հեռավորությունը աջ ձեռքի համար 2 մետր, ձախ ձեռքի համար 1,5 մետր: Գնդակների միջով անցնելիս դրանց չդիպել, կարելի է ցատկել ցանկացած ձևով՝ մեկ ոտքով, փոփոխական քայլքով և այլն:

Պարապմունք 30

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (փայտիկով): 2. Ամրապնդել հեռացատկ կատարելու կարողությունը, հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: 2 մարզանստարան, մարմնամարզական փայտիկներ երեխաների թվով, 6 հատ փոքր չափսի գնդակ

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել օձածն, դաստիարակի հրահանգով ցրվել, վերցնել փայտիկները և կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ գառած, ձեռքերը ցած փայտիկը բռնած ուսերի լայնությամբ: 1-2 հաշվին փայտիկը բարձրացնել ատաջ և վեր, նախ փայտիկին, 3-4 հաշվին փայտիկը իջեցնել ցած, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 2: ԵՂ նույնը: 1 հաշվին իրանով դառնալ աջ՝ փայտիկն առաջ, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին իրանով դառնալ ձախ՝ փայտիկն առաջ, 4 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերը հիմնական կանգ, ձեռքերը վեր՝ փայտը հորիզանական բռնած. 1 հաշվին բարձրացնել ծնկում ծավված աջ ոտքը, փայտիկը իջեցնել ծնկին, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1 հաշվին կատարել կքանխտ, փայտիկը դնել հատակին, 2 հաշվին ուղղվել, ծափ տալ գլխավերևում, 3 հաշվին կքանստել վերցնել փայտիկը, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն /կրկն. 6-8 անգ./:

Կատարել հեռացատկ (60 սմ երկարություն)՝ վազքով թափ առնելով: Քայլել մարզանստարանի վրայով, երկու երեխա մարզանստարանի վրայով քայլում են իրար ընդառաջ, հասնում են կենտրոնին, իրարից բռնվելով փոխվում են տեղերով և շարունակում են քայլել մինչև վերջ, հասնելով ծայրին՝ փափուկ վայրէջք են կատարում: Խաղալ «Խփիր գնդակով» շարժախաղը (կրկն. 6 անգ.):

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միմյանց հետևից :

Մերողական ցուցումներ: Ցրված քայլքի ժամանակ միմյանց չիրել: Առաջին վարժությունը կատարել դանդաղ: Հեռացատկ կատարելիս հրումը կատարել մեկ ոտքով, վայրէջքը՝ փափուկ՝ զույգ ոտնաթաթերին, ծնկները քիչ ծավված: Մարզանստարանի վրայով անցնելիս մեջքը և գլուխը պահել ուղիղ: Խաղի ժամանակ գնդակով հարվածել փախչողների միայն ոտքերին:

Պարապմունք 31

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Կատարելագործել ցատկ-խորության ժամանակ վայրէջք կատարելու և զույգ ոտնաթաթերի վրա ցատկելու կարողությունները, զարգացնել շարժումների կոորդինացիան:

Անհրաժեշտ գույքը : Մարզանստարան, 10 հատ գուրգ (բուլավա):

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել միասյունով, ցրված, տարբեր արագությամբ, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ գատած, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ծափ տալ գլխավերևում, նայել ձեռքերին, 3 հաշվին ձեռքերը իջեցնել կողմ, 4 հաշվին ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 2: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին ծնկում ծալված աջ ոտքը բարձրացնել վեր, ծափ տալ ծնկատակում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վարժ. 3: Իրանի առաջ թեքում

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը ուսերի լայնությամբ գատած, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը տանել ետ, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 4: ԵՂ՝ ոտքերը քիչ կողմ, ոտնաթաթերը միմյանց զուգահեռ, ձեռքերը՝ ցած: 1 հաշվին իրանով դառնալ դեպի ձախ, ծափ տալ առջևում, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին իրանով դառնալ դեպի աջ, ծափ տալ առջևում, 4-ին ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 5: Ոստյուններ:

ԵՂ՝ հիմնական կանգ: Կատարել ցատկ տեղում (կրկն. 6 անգ.): Ցատկից անմիջապես հետո քայլք տեղում:

Ցատկել 30սմ բարձրություն ունեցող նստարանից (աթոռից), /վայրէջքը կատարել ոտնաթաթերի վրա, փափուկ, մի փոքր ծալել ծնկները/: Վազքով, փոփոխական քայլքով անցնել գուրգերի միջով: Խաղալ «Նապաստակներն ու գայլը» շարժախաղը (կրկն. 5 անգ.):

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք գույգերով:

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլքի ժամանակ միմյանց չհրել: Իրանն առաջ թեքելիս գլուխը չկախել: Իրանի դարձումների ժամանակ ոտքերը չշարժել: Ցատկ խորության ժամանակ ուշադրություն դարձնել փափուկ վայրէջքի վրա, ձեռքերը տանել առաջ և քիչ կողմ, գլուխը չկախել: Գուրգերը դասավորել զիգագազածն պահպանելով 50 սմ հեռավորություն:

Պարապմունք 32

Կրկնել պարապմունքը 21-ը:

Պարապմունք 33

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ (օղակով): 2. Զարգացնել սողանցում կատարելու կարողությունը, ճարպկությունը և ուշադրությունը խաղի ժամանակ:

Անհրաժեշտ պարագաներ: Օղակներ՝ երեխաների թվով, փոքր չափսի 2 գնդակ, երկար պարան:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, քայլել գույգերով և ցրված, դաստիարակի հրահանգով վերցնել օղակները, քայլել մեկ շարքով և կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս: Օղակով վարժություններ

Վարժ. 1: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը ցած՝ օղակը բռնած: 1 հաշվին օղակը բարձրացնել վեր, օղակի միջով նայել վեր, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 2: ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ձեռքերը՝ նույնը: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, նայել օղակի միջով ցած (ծնկները չժալել), 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 3: Կքանհստ

ԵՂ՝ հկ: 1 հաշվին կատարել կքանհստ, ձեռքերը տանել առաջ, նայել օղակի միջով, 2 հաշվին ուղղվել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6-8 անգ.):

Վարժ. 4: ԵՂ՝ հիմնական կանգ, օղակը դնել հատակին: 1-8 հաշիվներին վազել օղակի շուրջը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ, շրջվել 1-8 հաշիվներին վազել հակառակ ուղղությամբ /կրկն. 2 անգ./:

Օղակն ամրացնել մարմնամարզական պատի ձողին կամ աթոռին, սողանցելով անցնել օղակի միջով: Վազելով անցնել պտտվող պարանի տակով: Խաղալ «Որսորդն ու նապաստակները» շարժախաղը (կրկն. 6 անգ.):

Եզրափակիչ մաս: Հանգիստ քայլք միասյունով:

Մեթոդական ցուցումներ: Օղակը վեր բարձրացնելիս շնչել, իջնցնելիս արտաշնչել: Իրանն առաջ թեքելիս արտաշնչել, ուղղվելիս շնչել: Սողանցել ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժումներով (ձախ ձեռքի հետ առաջ տանել աջ ոտքը և հակառակը): Սողանցելիս ձեռքերը և ոտքերը հատակից չկտրել: Օղակների շուրջը վազելուց հետո կատարել քայլ տեղում:

Պարապմունք 34

Պարապմունքի խնդիրները: 1. Կատարել ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ: 2. Զարգացնել արագաշարժություն և հավասարակշռությունը պահելու ընդունակությունը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Մարզանստարան, ավազի 10 պարկ՝ 200 գր քաշով, 2 աթոռակ, 2 դրոշակ:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել մեկ շարքով, իրար հետևից՝ քայլք անսպասելի կանգառումներով, կազմել եռյակներ:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: Ծափ առջևում

ԵՂ՝ կանգնել՝ ոտքերը քիչ կողմ, ձեռքերը մեջքին: 1 հաշվին ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ծափ տալ առջևում, 3 հաշվին ձեռքերը՝ կողմ, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 2: Ծափ ծնկատակում

ԵՂ՝ ձեռքերը՝ հիմնական կանգ, ոտքերը՝ զատած կողմ: 1 հաշվին բարձրացնել ծունկը, ծափ տալ ծնկատակում, 2 հաշվին ընդունել ելման դրություն, 3 հաշվին նույնը կատարել մյուս ոտքով, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 3: ԵՂ՝ ոտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ծափ տալ աջ ոտքի ետևում, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ոտքով /կրկն. 6 անգ./:

Վարժ. 4: ԵՂ՝ հիմնական կանգ: 1 հաշվին ցատկել, ոտքերը տանել կողմ, ձեռքերը բարձրացնել կողմ, 2 հաշվին ցատկով ոտքերը միացնել, ձեռքերը իջեցնել (կրկն. 6 անգ.):

Քայլել 15 սմ բարձրություն ունեցող մարզանստարանի վրայով՝ գլխին 200գր ավազի պարկ: Ավազի պարկը գույգ, աջ, ձախ ձեռքերով զցել ցանցի մեջ: Խաղալ «Ով շուտ կհասնի դրոշակին» շարժախաղը:

(Մրցություն անցկացնել խմբերի միջև, կրկնել 4 անգամ):

Եզրափակիչ մաս : Հանգիստ քայլք իրար հետևից:

Մեթոդական ցուցումներ: «Ծափ ծնկատակում» վարժությունը կատարելիս բարձրացրած ոտքի թաթը ձգել: Գերանի վրայով քայլելիս գլուխը չկախել: Տարածությունը մեծ լինելու դեպքում խաղի ժամանակ միասին դեպի դրոշակները կարող են վազել 5-6 երեխա: Ցանցի բարձրությունը՝ 2 մետր,

հեռավորությունը՝ 1,5-2 մետր: Խաղն ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար, որպես
արգելք՝ կարելի է օգտագործել պարան՝ մի դեպքում վրայով ցատկելու, մեկ ուրիշ
դեպքում՝ սողանցելու համար:

Պարապմունք 35:

Կրկնել պարապմունք 23-ը:

Պարապմունք 36:

Կրկնել պարապմունք 29-ը:

ՀՈՒՆԻՍ

Պարապմունք 37:

Կրկնել պարապմունք 9-ը:

Պարապմունք 38:

Կրկնել պարապմունք 30-ը::

Պարապմունք 39:

Կրկնել պարապմունք 33-ը::

Պարապմունք 40

Պարապմունքի խնդիրները : 1. Ամրապնդել աջ և ձախ դարձումները, կատարել
ընդհանուր զարգացմանը նպաստող վարժություններ՝ գնդակներով: 2. Զարգացնել
բարձրացատկ կատարելու կարողությունը, աչքաչափը:

Անհրաժեշտ գույք և պարագաներ: Գորգեր և միջին չափսի գնդակներ
երեխաների թվով, կանգնակներ՝ 2 հատ, երկար պարան՝ ծայրերին ավազի
պարկեր:

Ներգրավիչ մաս: Շարվել միասյունով, դեմքով դառնալ դեպի դաստիարակը
կատարել աջ և ձախ դարձումներ, քայլել՝ փոփոխելով ուղղությունը և
առաջապահին, դաստիարակի հրահանգով վերցնել գնդակները, շարվել
եռյակներով:

Հիմնական մաս

Վարժ. 1: ԵՂ՝ նստել գորգին՝ ոտքերն ուղիղ, գնդակը ձեռքերով բռնած՝
1 հաշվին գնդակը բարձրացնել վեր, նայել գնդակին, 2-ին՝ գնդակը իջեցնել
ծոծրակին, 3-ին՝ բարձրացնել վեր, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն (կրկն. 8 անգ.):

Վարժ. 2: Իրանի առաջ թեքում

ԵՂ՝ նստած հատակին, ոտքերը կողմ: 1-2 հաշիվներին իրանը թեքել առաջ, գնդակը սահեցնել ոտքերի վրայով մինչև ոտնաթաթերը . 3-4 հաշիվներին իրանը ուղղել, ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 3: Օղանավ

ԵՂ՝ պառկել փորի վրա, ձեռքերով գնդակը բռնած առջևում: 1 հաշիվն գլուխը, գնդակը, ոտքերը բարձրացնել վեր, 2 հաշիվն ընդունել ելման դրություն (կրկն. 6 անգ.):

Վարժ. 4: ԵՂ՝ կանգնած ոտքերը քիչ կողմ, գնդակը աջ ձեռքում: 1 հաշիվն ձգված ձախ ոտքը բարձրացնել վեր, գնդակը ոտքի տակով փոխանցել ձախ ձեռքին, 2 հաշիվն ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել մյուս ոտքով /կրկն. 6-8 անգ./:

Վազելով ցատկել 20սմ բարձրություն ունեցող պարանի վրայով: Կանգնել զույգերով, գնդակը աջ /ձախ/ ձեռքով նետել զույգին, բռնել զույգ ձեռքով /կրկն 14-16 անգ./: Խաղալ «Չկներն ու ձկնորսը» շարժախաղը /կրկն.5-6 անգ./:

Ներդաստիչ մաս: Հանգիստ քայլք իրար հետևից: Խաղալ «Ով չկա» խաղը:

Մեթոդական ցուցումներ: Ցրված քայլքի ժամանակ գնդակները վերցնելիս իրար չհրել: Իրանն առաջ թեքելիս արտաշնչել, ուղղվելիս շնչել: «Օղանավ» վարժությունը կատարելիս շնչել ազատ: Հետևել, որ ցատկի ժամանակ հրումը կատարվի մեկ ոտքով, վայրէջքը՝ զույգ ոտնաթաթերի վրա՝ թեթևակի ծալված ծնկներով: Նետումները կատարել աջ և ձախ ձեռքերով հավասարաչափ (հեռավորությունը 2-2,5մ):

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Յու. Ամիրջանյան, Ա.Սահակյան, Մանկավարժություն, Երևան 2004
2. Ռ.Առաքելյան, Շարժախաղեր և պարապմունքներ, Լույս հրատ. , Երևան 1970
3. Ռ.Առաքելյան, Շարժախաղեր 5-7 տարեկան երեխաների համար, Երևան 1975
4. Ս.Արզումանյան, Հոգեբանություն, Երևան 2002
5. Նախադպրոցական մանկավարժություն, Երևան 1992 Խմբ. է. Ալեքսանդրյան,
6. Նախադպրոցական կրթադաստիարակչական համալիր ծրագիր, Երևան 2007
7. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений, Москва 2000
8. Э. Степаненкова, Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, Москва 2001
9. Т. Лескова, И. Буцинская, Б.Басюкова, Общеразвивающие упражнения в детском саду, Москва 1981
10. Е. Сидорова, ст. Принять правильную осанку, ж. Дошкольное воспитание, 2006-10
11. М.Рунова, ст. Приобщаем детей к физической культуре, ж. Дошкольное воспитание, 2006-10
12. И.Стародубцева, ст. Движения без ограничения. на пути к школе, ж. Дошкольное воспитание, 2007-4
13. Е. Вавилова, Развития у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва 1981,
14. Е. Вавилова, Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. Москва 1983
15. Л.Пензулова, Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, Москва 1988
16. Л. Андраш, Игры детей мира, Москва 1977
17. Л.Былеева, И.Кратков, Подвижные игры, Москва 1974
18. Т.Осокина, Е.Тимофеева, Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников, Москва 1971

Հ ա վ ե լ վ ա ծ

Ուսագոտու մկաններն ամրացնող վարժություններ

1. ԵՂ՝ հ.կ.: 1 հաշվին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, բարձրանալ թաթերն, նայել ձեռքերին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
2. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին ձեռքերը կողմերից բարձրացնել, ծափ տալ առջևում, 2 հաշվին՝ հետևում, 3-ին՝ առջևում, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
3. ԵՂ՝ նույնը, ձեռքերը բռունցք արած: 1 հաշվին ձեռքերը դնել ուսերին, 2-ին՝ բարձրացնել վեր, մատները բացել, նայել ձեռքերին, 3-ին՝ ձեռքերը դնել ուսերին, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
4. ԵՂ՝ նույնը: 1-4 հաշիվներին ձեռքերը պտտել առաջ, 5-8 հաշիվներին՝ ետ:
5. ԵՂ՝ հ.կ., գնդակը բռնել զույգ ձեռքով: 1 հաշվին գնդակը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ դնել ծոծրակին, 3-ին՝ բարձրացնել վեր, նայել գնդակին, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
6. ԵՂ՝ հ.կ., ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ դնել ուսերին, 3-ին՝ բարձրացնել վեր, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
7. ԵՂ՝ պառկել հատակին, փայտիկը՝ ծնկներին: 1 հաշվին փայտիկը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
8. ԵՂ՝ կանգնել ուղիղ, օղակը բռնել զույգ ձեռքով: 1 հաշվին օղակը բարձրացնել վեր, նայել օղակի միջով, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
9. ԵՂ՝ նույնը, օղակը բռնել աջ ձեռքով: 1 հաշվին օղակը բարձրացնել վեր, փոխանցել ձախ ձեռքին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել ձախ ձեռքով:
10. ԵՂ՝ նստել ծնկներին, օղակը բռնել զույգ ձեռքով: 1 հաշվին օղակը բարձրացնել վեր, 2-ին՝ իջեցնել ուսերից ներքև՝ մինչև գոտկատեղը, 3-ն՝ բարձրացնել վեր, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:

Մեջքի մկաններն ամրացնող վարժություններ

1. ԵՂ՝ ուտքերն ուղիղ, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանով դառնալ աջ/ձախ/, ձեռքը տանել կողմ, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
2. ԵՂ՝ ուտքերն ուսերի լայնությամբ բացված, ձեռքերը հյուսաձ գլխավերևում: 1 հաշվին թեքվել առաջ, ձեռքերը թափով իջեցնել ցած 2-ին՝ ուղղվել, ոտքերը չծալել:
3. ԵՂ՝ նույնը, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին թեքվել առաջ, ձեռքերը հասցնել ուռնաթաթերին, ծնկները չծալել, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
4. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին իրանը թեքել աջ, աջ ձեռքը սահեցնել ոտքի վրայից ցած, ձախ ձեռքը սահեցնել վեր, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն, նույնը կատարել դեպի ձախ:
5. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ծափ տալ աջ/ձախ/ ոտքի ետևում, 2-ին ընդունել ելման դրություն:
6. ԵՂ՝ նստել ծալապատիկ, ձեռքերը գոտկատեղին: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, ճակատը կպցնել աջ/ձախ/ ծնկին: 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
7. ԵՂ՝ ուտքերը կողմ, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1 հաշվին իրանը թեքել առաջ, փայտիկը դնել հատակին: 2-ին՝ ուղղվել, 3-ին՝ թեքվել փայտիկը վերցնել /ծնկները չծալել/, 4-ին՝ ուղղվել, ընդունել ելման դրություն:
8. ԵՂ՝ ուտքերը քիչ կողմ, օղակը՝ ցած: 1 հաշվին դառնալ աջ/ձախ/, ձեռքերը ձգել առաջ, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
9. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին թեքվել առաջ, օղակը դնել հատակին /ծնկները չծալել/, 2-ին՝ ուղղվել, 3-ին՝ վերցնել օղակը, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
10. ԵՂ՝ նույնը, օղակը բռնել հորիզոնական: 1-2 հաշիվներին քայլ անելով անցնել օղակի մեջ՝ բարձրացնել ծնկներին, , 3-4 հաշիվներին հաջորդական քայլքով դուրս գալ օղակից:

Որովայնի- ոտքերի մկանները զարգացնող վարժություններ

1. ԵՂ՝ հ.կ.: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, ձեռքերով գրկել ծնկները, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
2. ԵՂ՝ ոտքերը՝ քիչ կողմ, ձեռքերը՝ գոտկատեղին: 1-3 հաշիվներին կատարել կքանիստ, յուրաքանչյուր անգամ ավելի խորը /զսպանակած/, 4-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
3. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին ծնկում ծալված աջ ոտքը /թաթը ձգված/ բարձրացնել վեր, ծափ տալ ծնկատակում, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
4. ԵՂ՝ ոտքերը՝ քիչ կողմ, ոտնաթաթերը՝ զուգահիռ, ձեռքերը ցած: 1 հաշվին բարձրանալ ոտնաթաթերին, 2-ին՝ իջնել կրունկներին /ճոճանակի նման/, ձեռքերը ազատ թափահարել:
5. ԵՂ՝ նույնը, մեկ ձեռքում խորանարդիկ: 1 հաշվին բարձրացնել ծնկում ծալված ոտքը, ծնկի տակով խորանարդը փոխանցել մյուս ձեռքին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն: Նույնը կատարել մյուս ոտքով:
6. ԵՂ՝ նույնը, ձեռքերը ցած՝ փայտիկը բռնած: 1-2 հաշիվներին աջ/ձախ/ ոտքով քայլ անելով անցնել փայտիկի վրայից առաջ, ետ:
7. ԵՂ՝ նույնը: 1 հաշվին կքանստել, փայտիկը դնել ուսերին, 2-ին՝ ընդունել ելման դրություն:
8. ԵՂ՝ կանգնել օղակի մեջ: 1 հաշվին կատարել կքանիստ, վերցնել օղակը, 2-ին՝ ուղղվել, 3-ին՝ կատարել կքանիստ, օղակը դնել հատակին, 4-ին՝ ուղղվել:
9. ԵՂ՝ պառկել փորի վրա, օղակը հետևում բռնել: 1-2 հաշիվներին ոտքերը ծալել, հասցնել օղակին, թաթերով բռնել, բարձրացնել վեր, ձգվել: 2-3 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն:
10. ԵՂ՝ հ.կ., օղակը դնել հատակին: Հաջորդաբար՝ աջ և ձախ ոտքերով ցատկել օղակի մեջ և դուրս գալ:

Ուտնաթաթի մկանները ամրացնող վարժություններ

1. Պարող ուղտ

ԵՂ՝ Կանգնել ուտքերը ուսերի լայնությամբ. ուտնաթաթերը զուգահեռ : Քայլք տեղում՝ հերթով բարձրացնելով կրունկները՝ առանց թաթերը գետնից կտրելու:

2. Ծիծաղելի արջուկը

ԵՂ՝ կանգնել ուտնաթաթերի արտաքին մասի վրա, ձեռքերը գոտկատեղին: Քայլք տեղում՝ ուտնաթաթերի արտաքին մասերի վրա հենվելով: Նույնը դեպի հետ և առաջ, աջ և ձախ:

3. Ծիծաղող կուղբը

ԵՂ՝ կանգնել ուտքերը միասին, ձեռքերը կրծքի առջևում արմունկներով ներքև, դաստակը և մատները ցած: 1-2 հաշիվներին կիսանստել թաթերի վրա, ձեռքերը թափահարել, ժպտալ, 3-4 հաշիվներին ընդունել ելման դրություն:

4. Անհագիստ կապիկները

ԵՂ՝ Նստել ծալապատիկ, ձեռքերը ազատ: 1-2 հաշիվներին հենվելով ձեռքերին վեր կենալ, 3-4 կանգնել, ուտքերը խաչել, հենվել ուտնաթաթերի արտաքին կողմին, 5-6 հաշիվներին նստել, 7-8-ին՝ ընդունել ելման դրություն:

5. Նապաստակները

ԵՂ՝ Կանգնել ուտքերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին, 1-16 թռչկոտել թաթերի վրա:

Վարժություններ ճիշտ կեցվածքի մշակման համար

1. Ձեռքերն ու ուսերը իջեցնել ներքև, գլուխը բարձրացնել վեր՝ ձգելով ողնաշարի վզային հատվածը /արտաշնչել/, թուլանալ /շնչել/:

2. Ամբողջ մարմնով՝ գլխից մինչև կրունկները, ձգվել վեր /կրունկներին չբարձրանալ/, իջեցնել ուսերը, ուղղել ողնաշարը /արտաշնչել/, թուլանալ /շնչել/:

3. Ձեռքերը դնել գլխին, ձգել վեր ամբողջ մարմինը, բացի գլխից և վզից: Կրծքավանդակի և գոտկատեղի հատվածը ձգելիս շնչել, թուլանալ՝ արտաշնչել:

4. Փակել աչքերը, մեկ-երկու քայլ առաջ գալ, նստել, կանգնել, ընդունել ճիշտ կեցվածք:

5. Մեկ-երկու քայլ առաջ գալ, հերթով թուլացնել մկանները՝ վզի, ուսերի, ձեռքերի, մարմնի, «թռչնել»: Ուղղվել, ստուգել կեցվածքը:

6. Բարձրանալ ուտնաթաթերին՝ մեջքով քալելով պատին ամբողջ մարմնով ձգվել վեր: Այդ դիրքով մնալ 3-5 վարկյան, ընդունել ելման պրոթյուն

7. ԵՂ՝ մեջքով հենվել պատին՝ հիմնական կանգ, այնպես, որ թիակները, հետևի մկանները և կրունկները հենվեն պատին: Մեկ քայլ առաջ գալ, աշխատել պահպանել այդ դիրքը, հետ դառնալ պատի մոտ: Կրկնել մի քանի անգամ:

8. ԵՂ՝ նույնը: Մեկ քայլ առաջ գալ, շրջվել 360 աստիճան, ուղղվել վերադառնալ պատի մոտ:

Ուտնաթաթի մկաններն ամրացնող և ճիշտ կեցվածքի մշակմանն ուղղված վարժությունները կարող են կիրառվել ինչպես ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներին, այնպես էլ առավոտյան կամ հետքնի մարմանամարզության ժամանակ, նաև տնային հանձնարարությունների ձևով: Վարժությունները պետք է սկսել կատարել 4-5 անգամից՝ աստիճանաբար հասցնելով 10-12-ի: Դրական տրամադրվածություն ստեղծելու համար վարժությունները կարելի է կատարել երաժշտության տակ: Բացի այդ կարելի է օգտագործել նկարներ, երգեր, բանաստեղծություններ, որոնք համապատասխանում են համալիրին:

ՀՐԵՄ'Լ

Առողջ երեխան պետք է շատ շարժվի: Մանկական նյարդային համակարգի առանձնահատկությամբ պայմանավորված՝ երեխայի համար ավելի դժվար է որոշ ժամանակ անշարժ դիրքով մնալը, քան վազելը, թռչկոտելը, պտուղելը: Երկար ժամանակ նստած կամ կանգնած մնալով՝ երեխան հոգնում է, ուղղահայաց ծանրությունը մկաններից տեղափոխվում է միջողնաշարային սկավառակներին և հողերին, և ձևավորվում է սխալ կեցվածք: Վարժությունների, շարժումների սխալ կատարումը նույնպես բացասաբար է ազդում երեխայի կեցվածքի վրա, առաջացնում է հարթաթաթություն /ուտնաթաթը մարմնի հենարանն է, հիմքը, նրա խանգարումը անդրադառնում է ողջ օրգանիզմի՝ և՛ կեցվածքի և ինքնազգացողության վրա/ և այլ շեղումներ:

Բովանդակություն

1. Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները մանկապարտեզի ավագ խմբում.....	4
2. Պարապմունքի անցկացման մեթոդիկան.....	8
3. Պարապմունքներ.....	11
4. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	42
5. Հավելված.....	43

