

უმცროსკლასელთა ფიზიკური განვითარება ოჯახში

ავტორი ქეთევან ქობალია

ბავშვის ფიზიკური განვითარება საოჯახო პედაგოგიკის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ამოცანაა. ამთავითვე უნდა დავსვათ კითხვა: როგორი ბავშვი შეიძლება ჩავთვალოთ ფიზიკურად განვითარებულად? პასუხი: ისეთი, რომელსაც კარგი ჯანმრთელობა აქვს, ადვილად არ ექვემდებარება ავადმყოფობებს, წამდაუწუმ არ ხდება ავად, ასაკის შესაბამის ფიზიკურ მონაცემებს ფლობს; როგორც იტყვიან ხოლმე, "მოძრავი ბავშვია", სხარტია, იოლად დარბის, ხტუნავს; ხალისით დასდევს ბურთს, ცურავს, არ უჭირს წონასწორობის დაცვა, თავისუფლად მართავს ველოსიპედს და ა.შ. ამასთან, აქვს სწორი, გამართული ტანადობა, მსუბუქი, კოორდინირებული ნაბიჯი, ლამაზი აღნაგობა და სხვ.

თუ ჩვენ გვინდა, რომ ბავშვი მართლაც ჯანმრთელი და ფიზიკურად განვითარებული იყოს, თუ ჩვენ გვინდა, რომ სასკოლო მეცადინეობებმა იგი ამ მხრივ ვერ შეზღუდოს, აუცილებელია, შევქმნათ ისეთი პირობები, რომ მისი დღის წესრიგი მკაცრად იყოს დაცული და რეგლამენტირებული, რაც, სპეციალისტების რჩევით, უნდა აკმაყოფილებდეს, სულ ცოტა, სამ ძირითად მოთხოვნას. ესენია: გეგმაზომიერი მოძრაობა, ნორმალური ძილი და რაციონალური კვება.

დღის რეჟიმი, როგორც ცნობილია, სხვადასხვა კომპონენტისაგან შედგება, მათ შორის კი, როგორც ითქვა, უმთავრესია: ძილი, კვება, ნაირგვარი საქმიანობის მონაცვლეობა. ფსიქოლოგებმა დიდი ხანია დაადგინეს, რომ აქედან რომელიმე კომპონენტის რამდენადმე მაინც გაუთვალისწინებლობა საგრძნობლად უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის გუნება-განწყობილებაზე, რაც მაშინვე აისახება სწავლისადმი დამოკიდებულებაზე. ფიზიოლოგებისა და ფსიქოლოგების სპეციალურმა კვლევებმა გვიჩვენა, რომ ის მოსწავლეები, რომლებიც მიჩვეული არიან დღის რეჟიმს, უკეთესად სწავლობენ, იშვიათად ხდებიან ავად და, საერთოდაც, უფრო მშვიდი, დამჯერე და კეთილგანწყობილი არიან. ხოლო, პირიქით, ისინი, ვისი ყოველი შემდეგი დღეც არ ჰგავს წინას, ჩვეულებრივ, აღზნებულნი ხდებიან. მათ ახასიათებთ: მწვავე ემოციური აშლილობა, ჟინიანობა, ახირებულობა, ჭირვეულობა, უკონტაქტობა და მისთ. ამას კი, როგორც წესი, ემატება სხვადასხვანაირი დაბრკოლებები და გართულებებიც სწავლაში.

ჰიპოდინამია – თანამედროვე საზოგადოების ავადმყოფობა

ბავშვის ავადმყოფობათა მნიშვნელოვანი ოდენობა მის ცხოვრებისეულ ინერტულობასთან და, უპირველეს ყოვლისა, არასაკმარის ფიზიკურ დატვირთვასთანაა დაკავშირებული. არადა, ადამიანის მოძრაობითი აქტივობა მისი ჯანმრთელობის დაცვა-შენარჩუნების უმთავრესი წყაროა. აი, რატომაა, რომ პედაგოგები, ფსიქოლოგები, ფიზიოლოგები, მედმუშაკები ასე დაბეჯითებით ირწმუნებიან, რომ დაურეგულირებელი სასკოლო ცხოვრება, არასაკმარისი მამომრავებელი რეჟიმი ჰიპოდინამიის სერიოზულ საფრთხეს შეიცავს, რასაც თან სდევს გულ-სისხლძარღვთა ქმედითუნარიანობის დარღვევა, წნევის მომატება თუ დაქვეითება, სიმსუქნე, ტანადობის მოშლა-მოშვება, ხერხემლის მოხრილობა-გამრუდება, სქოლიოზი, წელკავი, ნაირგვარი ქრონიკული

დაავადებანი; ამას გარდა, ქვეითდება ინფექციებისა და გაციებისადმი წინააღმდეგობა; ეს, თავის მხრივ, იწვევს ფსიქო-ნერვულ სტრესებს, კონფლიქტებს და სხვ.

როგორ ვებრძოლოთ ჰიპოდინამიას

ბავშვის ფიზიკურ განვითარებაში დადებითი შედეგების მისაღწევად უნდა დავიცვათ შემდეგი ძირითადი მოთხოვნები:

1. მოძრაობითი აქტივობა უნდა ხორციელდებოდეს 6-10 წლის ბავშვის ორგანიზმის ზოგადი თავისებურებების გათვალისწინებით. საამისოდ, სამედიცინო ლიტერატურაში გამოწვლილვითაა აღწერილი ის, თუ რას განიცდის ამ ასაკის ბავშვის ორგანიზმი ფიზიკური დატვირთვის დროს. ასევე, მითითებულია, რომ, ვთქვათ, ჭამის შემდეგ მაშინვე არ შეიძლება ცურვა, ფეხბურთის, კალათბურთის და ა.შ. თამაში. სჯობს, წესად დავამკვიდროთ: ფიზიკური აქტივობა დავიწყეთ ჭამიდან 1-1,5 საათის გასვლის შემდეგ.

2. უნდა ვითვალისწინებდეთ ბავშვის ინდივიდუალურ თავისებურებებს. ფრთხილად, ფაქიზად, მზრუნველობით უნდა ვეპყრობოდეთ მის ფიზიკურ შესაძლებლობებსა და ინტერესებს, და, რაც მეტად მნიშვნელოვანია, ფიზიკურ დატვირთვათა განაწილების დროს საჭიროა, ვიცავდეთ ზომიერებას. იგი უნდა შეესაბამებოდეს ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობას. ასევე, ფიზიკურ აქტივობათა, ვარჯიშობათა და მოძრავ თამაშობათა დროს ყურადღებით უნდა ვიყოთ, რომ ბავშვები არ გადაიღალონ. ამის ნიშნები თვალნათლივ ვლინდება. დაღლილობისას ბავშვებს ეცვლებათ სახის ფერი (გამოიხატება სიმკრთალით ან სიწითლით), ტუჩებს სილურჯე გადაჰკრავს, ეხუთებათ სული, ნესტოები ებერებათ, პულსი უხშირდებათ; ხელ-ფეხის მოძრაობებს კოორდინაცია ეკარგება ("ფეხები ებლანდებათ"). ასეთი სიმპტომებისას მეცადინეობები დაუყოვნებლივ უნდა შეწყვიტოთ, ბავშვები გარკვეული დროით უნდა წამოვაწვინოთ, ან დავსვათ მაინც.

3. ოჯახში ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი უმთავრესი პირობაა მისი სისტემატურობა და თანმიმდევრულობა. იმისათვის, რომ ფიზიკური აღზრდის ვარჯიშობანი ეფექტური იყოს, მეცადინეობებს შორის ინტერვალი, როგორც სპეციალისტები გვირჩევენ, 48 საათს არ უნდა აღემატებოდეს, ვინაიდან, ვთქვათ, თუნდაც დილის ვარჯიშის ორჯერ ზედიზედ გამოტოვების შემთხვევაშიც კი მისი ეფექტიანობა საგრძნობლად მცირდება და საჭირო ხდება კვირის ფიზიკური დატვირთვის ხელახალი გადანაწილება. ამიტომაცაა მნიშვნელოვანი ოჯახში ბავშვისათვის ფიზიკურ დატვირთვათა ინდივიდუალური რეჟიმის დაწესება. მიჩნეულია, რომ რეჟიმის დარღვევის შემდეგ უპრიანია, ბავშვი სამჯერ ნაკლებად დავტვირთოთ (და არა პირიქით), ხოლო თვით ვარჯიშობანი საშუალო ტემპში ვასრულებინოთ, თანდათანობითი მატებით, ცხადია.

4. ფიზიკურ დატვირთვათა ატანისას ბავშვს სწორად, ნორმალურად სუნთქვა უნდა ხელეწიფებოდეს. ამ მნიშვნელოვანი პირობის დაცვა აუცილებელია ნებისმიერი ვარჯიშობის დროს, განსაკუთრებით კი სირბილისას, ხტომებისას (ახტომა-დახტომებისას) და სხვა მიმსგავსებულ მოძრაობათა შესრულებისას. სუნთქვის შეკავება ამცირებს ნახშირბადის რაოდენობას სისხლში, რამაც შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ფილტვებისა და გულის მუშაობაზე.

მაშ, მთავარია, ბავშვს ავადმყოფობის ფიზიკური ვარჯიშებისას სწორად სუნთქვა. საამისოდ საჭიროა, რომ:

• სუნთქვის რიტმი შეესაბამებოდეს მოძრაობათა რიტმს;

• შესუნთქვა ემთხვეოდეს იმ მოძრაობებს, რომელთა დროსაც გულმკერდი ფართოვდება, ხოლო ამოსუნთქვა – იმას, რომელთა დროსაც იგი ვიწროვდება;

• თუ ბავშვს სუნთქვა შეეკრა, იმისათვის, რომ აღიდგინოს იგი, ორ-სამჯერ ღრმად უნდა ამოსუნთქოს;

• ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ბავშვი მაშინვე არ უნდა წამოვაწვინოს, არც დავსვათ, არც შხაპი მივაღებინოთ. ეს ყველაფერი მან მხოლოდ მას შემდეგ შეიძლება გააკეთოს, როდესაც დარღვეული სუნთქვა ნორმალურს მიუახლოვდება.

როგორ უზრუნველყოთ ბავშვთა მოძრაობითი აქტივობა

მოძრაობითი აქტივობა ოჯახში შემდეგ კომპონენტებს მოიცავს: დილის ვარჯიშს; მოძრავ თამაშობებს (სკოლის შემდეგ, დასვენებისას); ფიზიკულტურულ პაუზებს (საშინაო დავალებების შესრულებისას); ისეთ საოჯახო შრომით საქმიანობაში მონაწილეობას, რომელიც გარკვეულ კუნთურ დამაბულობას საჭიროებს; სპორტულ თამაშობებს (შინ, ეზოში ან საამისოდ გამოყოფილ მოედანზე); სეირნობებს, ლაშქრობებს. მოძრაობითი აქტივობის უზრუნველყოფა სკოლამდელი ასაკიდანვე საჭიროა. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სკოლაში სისტემატური სწავლების დაწყების შემდეგ იგი შესამჩნევად მცირდება. ჯანმრთელობის დაცვის მუშაკები, ექიმები მიიჩნევენ, რომ აქტიურობისა თუ ცხოვრებისეული ტონუსის შესანარჩუნებლად უმცროსკლასელმა დღეში არანაკლებ 5 კმ-ისა უნდა იაროს, ირბინოს (იგულისხმება განსაკუთრებული ძალისხმევის გარეშე), ისეირნოს.

მოძრაობითი აქტივობა შეიძლება დაიწყოს ყოველდღიური დილის ვარჯიშით. მისი ძირითადი დანიშნულებაა ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშობათა შესრულება საგნებით (ბურთით, სავარჯიშო ჯოხებით, რგოლებით, ლენტებით) ან საგნების გარეშე. მისი ხანგრძლივობა უმცროსკლასელისათვის, ჩვეულებრივ, 8-10 წუთით განისაზღვრება. თუ ამინდი (და სხვა პირობები) შესაძლებლობას იძლევა, უპრიანია იგი სუფთა ჰაერზე – აივანზე ან ეზოში ჩავატაროთ.

საოჯახო დილის ვარჯიშის კომპლექსის შედგენისას უნდა გავითვალისწინოთ ბავშვის ასაკი და მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. 9-10 წლის ბავშვისათვის შედარებით მრავალფეროვანი და გართულებული ვარჯიშობანი უნდა შეირჩეს. იგულისხმება სიმარჯვის, სიმარდის, მოხერხებულობის, რეაქციის სისწრაფის განმავითარებელი ვარჯიშები, აქვე შეიძლება ზოგი სახის ძალოსნური ვარჯიშის ჩართვაც (განსაკუთრებით ბიჭუნებისათვის).

დილის სატანვარჯიშო კომპლექსში ისეთი ვარჯიშობანი უნდა შევიტანოთ, რომ მათ შესრულებაში მონაწილეობდეს მკლავების, მხრის სარტყლის, ფეხების, ზურგის კუნთების სხვადასხვა ჯგუფები. მიზანშეწონილია, იგი ტარდებოდეს, დაახლოებით ასეთი თანამიმდევრობით: დაჭიმვა, ხელებისა

და მხრების სარტყლის ვარჯიში, ტორსის კუნთების გასამაგრებელი და სწორი აღნაგობის (ე.წ. "კუნთური კორსეტის") შესანარჩუნებელი ვარჯიშები, ვარჯიშები ფეხებისათვის; წახტომები, რბენა ადგილზე, სიარული, სუნთქვითი ვარჯიშები.

არსებობს რამდენიმე მარტივი წესი, რომელთაც დილის ტანვარჯიში უნდა "ექვემდებარებოდეს", სხვაგვარად იგი სასარგებლო კი არა, შეიძლება ზიანის მომტანიც კი აღმოჩნდეს. მთავარი წესია გეგმაზომიერი დატვირთვა (რაც არ უნდა უბრალო და მარტივი გვეჩვენებოდეს ის, მრავალჯერადი განმეორებისას ბავშვისათვის შესაძლოა რთული გამოდგეს). სპეციალისტები გვირჩევენ, რომ მოთელვის ყოველგვარი მოძრაობა 4-6-ჯერზე მეტად არ გავიმეოროთ, ამასთან, ყოველი ილეთის შემდეგ აუცილებლად უნდა გაკეთდეს პაუზა. ასევე მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ ამ ასაკის ბავშვები ძალიან სწრაფად და იოლად კარგავენ ინტერესს ნებისმიერი მეცადინეობისადმი, თუ იგი მონოტონურად და ერთფეროვნად ტარდება.

უმცროსკლასელის დილის ტანვარჯიშის კომპლექსი შედგება 8-10 სავარჯიშოსაგან, რომლებიც გამიზნულია კუნთების თითოეული ჯგუფის (კისრის, მკლავების, ფეხების, ტანის) მოთელვისა და ვარჯიშისათვის. ამასთან, მათი ხანგრძლივობა შეიძლება დაახლოებით 15 წუთით განვსაზღვროთ (შეიძლება ოდნავ წავუმატოთ ან მოვაკლოთ, გააჩნია ბავშვის ასაკს და კუნთების განვითარების დონეს).

დილის ტანვარჯიშის ჩატარებისას აუცილებელია, ყურადღებით ვიყოთ ბავშვის გუნება-განწყობის მიმართ. თუ დილაობით ვარჯიშებს იგი ძალდაუტანებლად, ხალისით ასრულებს და ფხიზლად, მხნედ გამოიყურება, ავარჯიშეთ, მაგრამ თუ გამოფხიზლება უჭირს და ვარჯიშის დაწყება ეძნელება, შეამცირეთ დატვირთვა, ან სულაც საღამოსთვის გადადეთ იგი.

ფიზკულტურული პაუზა ოჯახში

საშინაო დავალებათა შესრულების პროცესში მიზანშეწონილია, უზრუნველვყოთ თუნდაც მცირე ფიზკულტურული აქტივობა (ფიზკულტურული წუთშესვენების სახით). შეიძლება მოხერხდეს რამდენიმე უბრალო ვარჯიში – მკლავების, ტანის, ფეხების კუნთებისათვის. ეს დაგვეხმარება, მოვხსნათ იმ ცალკეული კუნთების დამაბულობა, რომლებიც მასში მონაწილეობენ, ასევე ავამოქმედოთ მოდუნებული კუნთები. ასეთი ფიზიკური აქტივობის გამოწვევა-გამოვლენის ოპტიმალური ხანგრძლივობა, ჩვეულებრივ, 2-3 წუთია. იმისათვის, რომ ამ დროს ბავშვმა გარკვეული ემოციური კომფორტიც განიცადოს, სრულიად შესაძლებელია, ეს თამაშის ფორმითაც გაკეთდეს.

ასწავლეთ ბავშვს, თავადაც მოიხსნას დაღლილობა

უმცროსკლასელს ჯერ არ შეუძლია, ისე მოიწყოს თავისი ცხოვრება და საქმიანობა, რომ სხვისი რჩევა-შეხსენება-კარნახის გარეშე მოიხსნას მთელი დღის მანძილზე დაგროვილი დაღლილობა. უფროს ადამიანს კი ხელეწიფება, აკონტროლოს სიტუაცია – ცვალოს ბავშვის საქმიანობა ("გაკვეთილები უკვე მოამზადე? წამო, გავისერნოთ!" "ამ ტელეგადაცემას ხომ უყურე, მოდი, ახლა პურზე გამეგზავნე მალაზიაში!"). ეს ასეა, მაგრამ როგორ შევადლებინოთ ბავშვს, თვითონვე "გაუმკლავდეს" დაღლილობას?

საამისო ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა, გავათავისებინოთ სპეციალურად შერჩეული ფიზიკური სავარჯიშოები, რაც უდავოდ დაეხმარება, დამოუკიდებლად გათავისუფლდეს დაღლილობისაგან. გთავაზობთ რამდენიმე ასეთ სავარჯიშოს.

ვარჯიში 1. ბავშვი თავიდანვე უნდა მივაჩვიოთ გამართულ, სწორ პოზაში ყოფნას. ამისათვის მან უნდა გაიხადოს ფეხსაცმელი და ფეხები ისე მიადგას ერთმანეთს, რომ ფეხის ცერები და ქუსლები მიტყუპებული ჰქონდეს. ამასთან, მხრები უნდა გადაშალოს, ბეჭები გამართოს და წელშიც არ უნდა გაიზნიქოს, ხოლო ხერხემალში, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, გასწორდეს (გაიჭიმოს). ასე უნდა გაჩერდეს რამდენიმე წუთს, შემდეგ, ისე, რომ მდგომარეობა არ შეიცვალოს, თავი უნდა დახაროს, მერე დაუბრუნდეს საწყის მდგომარეობას და გაიმეოროს ეს ვარჯიში რამდენჯერმე.

ვარჯიში 2. პირველ ვარჯიშს ემატება ხელების მოძრაობა. ამ დროს, შესუნთქვასთან ერთად, ხელები სხვადასხვა მხარეს, ნელ-ნელა, გამართულად, ხელისგულებით ზევით იწევა მაღლა. შესუნთქვა-ამოსუნთქვას შორის კეთდება მცირე პაუზა, რომელიც ვარჯიშთან შეგუების კვალობაზე ასევე ნელ-ნელა მატულობს. ხელების დაბლა დაშვებისას ისინი ნელი მოძრაობით უნდა ამოვბრუნოთ ისე, რომ ხელისგულები ტანის მხარეს გვექონდეს. ამოსუნთქვის შემდეგ ისევ დგება პაუზის დრო, რასაც მოსდევს მხრების მოშვება და მოდუნება. ბავშვს ყურადღება გაამახვილებინეთ იმაზე, რომ ვარჯიშის შესრულებისას ხერხემალში არ მოიხაროს, ისევ სწორად (ვერტიკალურად) ეჭიროს იგი. ტანის სიმძიმე ტერფებზე თანაბრად უნდა ნაწილდებოდეს, ყველა მოძრაობა დაყოვნებულად და მდორედ უნდა მიმდინარეობდეს. ასე ბავშვი თანდათანობით შეიგრძნობს თავის ტანს, სხეულს.

ვარჯიში 3. ბავშვი იკავებს საწყის მდგომარეობას (როგორც პირველ სავარჯიშოში). შემდეგ ნელ-ნელა უნდა აიწიოს ფეხის წვერებზე, ტანის სიმძიმე გადაიტანოს ტერფების წინა ნაწილზე, ანუ "გათავისუფლოს" ქუსლები, შემდეგ ასევე "გათავისუფლოს" ფეხის თითები, სიმძიმე გადაიტანოს ქუსლებზე. ფეხის წვერებზე აწევისას ჰაერი უნდა შეისუნთქოს, მერე სუნთქვა შეაყოვნოს, ბოლოს კი ამოსუნთქვასთან ერთად ისევ ჩვეულებრივ დადგეს ტერფებზე (მთლიანად).

ვარჯიში 4. ამ ვარჯიშს პირობითად "ყანჩას" უწოდებენ, ვინაიდან მისი შესრულებისას ბავშვს ცალ ფეხზე დადგომა მოუწევს. ამ დროს მეორე ფეხი უნდა მოხაროს, მოავლოს ხელი წვივს (კოჭთან) და ფეხისგული მიაბჯინოს მეორე ფეხის ბარძაყის შიდა მხარეს. დასაწყისში წონასწორობის დასაცავად დასაშვებია თავის შეკავება თავისუფალი ხელით. შეუძლია იგი ჩასჭიდოს რაიმე საყრდენს – მაგიდას, სკამს, ანდა სულაც მიეყრდნოს კედელს, მაგრამ შემდეგ ეს აღარ უნდა გამოიყენოს, ვარჯიში უნდა შეასრულოს დამატებითი საყრდენის გარეშე. ასე კუნთები თანდათანობით გაუმაგრდება და საყრდენები აღარ დასჭირდება. პოზის დაფიქსირების შემდეგ მოხრილი ფეხის მუხლი ისევ ნელ-ნელა და ფრთხილად უნდა გასწიოს განზე, მერე კი გაშალოს, მოადუნოს და ძირს დაუშვას. გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ეს საგრძნობლად აწყნარებს ბავშვს, სუნთქვა თანაბარი და მშვიდი ხდება. ამ ვარჯიშს 0,5-1 წუთი ეთმობა, ჩვევის გამომუშავების შემდეგ კი მისი ხანგრძლივობა შეგვიძლია გავზარდოთ.