

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ԶԵՌՆԱՐԿ

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԻ ՀԱՄԱՐ



371.7

Ֆ-52

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

ՊԵՐԵՎԱՆ

1940

371:7

Ճ - 52^{ս6}

66 DEC 2010

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՎԱՐՔՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

Զ Ե Ռ Ն Ա Ր Կ

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԻ ՀԱՄԱՐ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Ե ՀԱՅԱԿԱՆ ԽՈՇ ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ԿՈՂՄԻՑ

ՀԱՅԳԵՏՐԱՏ

ՅԵՐԵՎԱՆ

1940

5 SEP 2013

8304



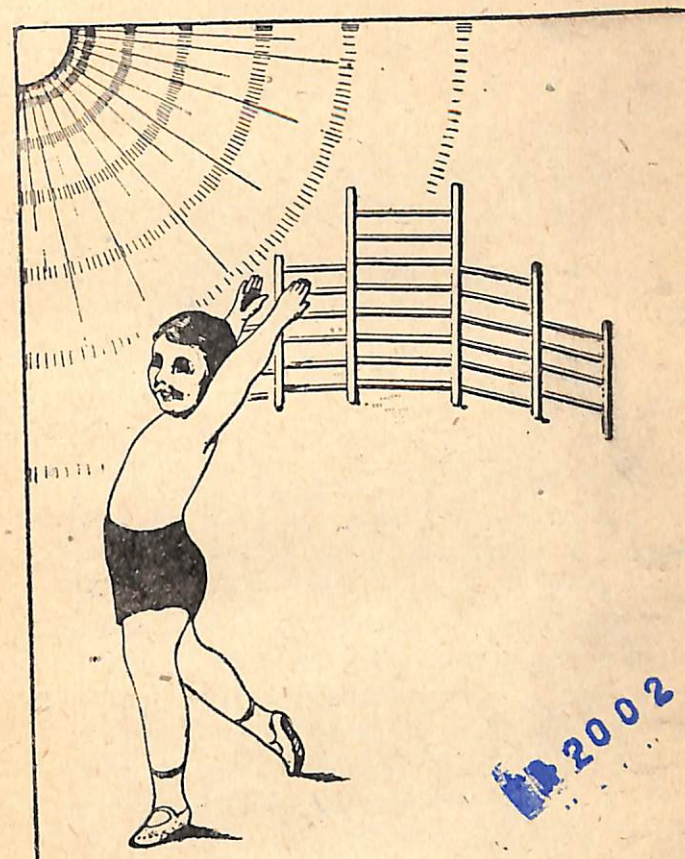
1750

40

ФИЗКУЛЬТУПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

Арменгиз 1940

Ереван



2002

ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՄԱՍԸ

Հիգիենիկ վարժությունը միջոց է յերեխաների որգանիզմն ամրացնելու, առողջացնելու, մանկական կոլեկտիվը կազմակերպելու և որովա աշխատանքը սկսելու համար:

Վարժությունը կատարվում է բացօթյա, կամ շենքում, արթնանալուց անմիջապես հետո, կամ հավաքից կես ժամ հետո:

Յեթե յերեխաները վարժությունը կատարում են արթնանալուց անմիջապես հետո, դա լիցք է և դրա համար պետք է տալ գլխավորապես այնպիսի վարժություններ, վոր որգանիզմն արթնանա, նյութերի փոխանակման պրոցեսը ուժեղանա:

Այս ուժիմը կարելի չէ կիրառել այն դեպքում, յեթե յերեխաները գիշերում են մանկական հիմնարկում, կամ ապրում են լազեր-սանատորիական պայմաններում:

Յեթե վարժությունը կատարում են հավաքից կես ժամ հետո, դա առավոտվա վարժությունն է, դա մանկական կոլեկտիվի կազմակերպման և առողջացման միջոց է:

Վարժությունը բացօթյա կարելի չէ կատարել այն դեպքում, յերբ յեղանակը նպաստավոր է, չկա վոչ անձրև, վոչ ձյուն, վոչ քառ քամի, վոչ էլ փոշի:

Չի կարելի վարժությունը կատարել շատ ցուրտ յեղանակին (սառնամանիքին):

Վարժությունը բացօթյա կարելի չէ կատարել բաց պատըշ-դամբում և բակում:

Բակը պետք է լինի ընդարձակ, հարթ, մաքուր, լեռն տաք յեղանակին՝ ջրած: Ցանկալի չէ տափալտով ծածկել մարզանքին, ֆիզկուլտ վարժություններին և խաղերին հատկացրած հողա-մասը և հաճախ լվանալ այն:

Յեթի վարժությունը կատարում են շենքում (սենյակում, փակ պատշգամբում), տեղը պետք է լինի նույնպես ընդարձակ, ողջ մաքուր (անհրաժեշտ է, վոր ողանցքը լինի բաց), հատակը խոնավ շորով սրբած, ջերմաստիճանը՝ 6° — 10° :

Հագուստը և կոշիկներն առանսարակ պետք է լինեն թեթև, Ամառվա պայմաններում յերեխաները պետք է լինեն տրուսիկով և չտներով, բարձր և ցուրտ վայրերում նաև մայկայով:

Վարժությունը պետք է տալ ամեն օր 5—7 րոպե տեղում: թյամբ (5 տարեկանից սկսած):

Գ Լ ՈՒՄ II

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՄԱՍ

1. Առաջնությունը վարժությունը (և լիցքը) բաժանվում է յերեք մասի՝

ա) ներածական մաս, վորտեղ տրվում է կարճատև քայլք և շրջան կամ շարասյուներ կազմելը:

բ) հիմնական մաս, վորտեղ տրվում են մարմնամարզական վարժություններ:

գ) յեզրափակման մաս, վորտեղ շրջանը կամ շարասյուները վերակառուցվում են շարքի և յելք:

2. Առաջնության վարժությունների համար պետք է տալ ծանոթ շարժումներ:

3. Նոր վարժությունը սովորեցնել ֆիզիկուլտ պարասպորտներին ժամանակ:

4. Վարժությունները տալ սխեմայով, հնգորյակում մեկ տեսակ:

5. Սխեմաները տարվա ընթացքում պետք է կրկնել՝ վարժությունները խորացնելու և լավ յուրացնելու համար:

6. Վարժությունների քանակը սխեմաներում՝

ա) միջակ խմբի յերեխաների համար 3—4 տեսակ,

բ) մեծ խմբի յերեխաների համար 3—5 տեսակ,

գ) 7 տարեկանների համար 4—7 տեսակ:

7. Բոլոր վարժությունները կարելի յե բարդացնել՝ բաղմացնել՝

ա) միացնելով յերկու-յերեք վարժություն, որինակ՝ ձեռ-

քերի վարժություն (պարզել առաջ, հետո վեր բարձրացնել, առաճել կողմերը և ընդունել յեման դրությունը):

բ) փոխելով յեման դրությունը, որինակ՝ «ծափ առաջ արմունկները չծալած թևերով» վարժությունը կարելի յե կատարել կանգնած, ծալապատիկ նստած, կամ նստած՝ վորքերն առաջ պարզած, մեջքի վրա պառկած: «Կոնալ առաջ» վարժությունը կարելի յե կատարել ձեռքերի զանազան յեման դրություններեց՝ ձեռքերը գոտկատեղին, ձեռքերը մեջքին՝ հակառակ արմունկները բռնած, ձեռքերը ծոճրակին (6—7 տարեկաններին համար), ձեռքերը դեպի կողմերը տարածած և այլն:

8. Յեթի վարժությունն ունի ձեռքերի մի քանի յեման դրություն, այդ դեպքում մի հնգորյակում պետք է տալ մի յեման դրությամբ վարժություն, իսկ մյուս հնգորյակում՝ մի այլ՝ որինակ «Կոնալ առաջ և խփել ծնկներին» վարժությունը՝ մի յեման դրություն՝ ձեռքերը գոտկատեղին, յերկրորդ յեման դրություն՝ ձեռքերը կողմերը տարածած և այլն: Հետագայում, յերբ վարժությունը կրկնում են, յեման դրությունը կարելի յե փոխել ամեն օր, նույնիսկ մի որվա մարզանքի ընթացքում վարժությունը կարելի յե տալ մի քանի յեման դրությամբ:

9. Յեման դրությունն այն դրությունն է, վորից պետք է կատարել վարժությունը: Յեման դրությունը նշանակում ենք «յել. դր.», իսկ վարժությունը՝ «Վ.» տառով:

10. Վարժությունների տեսակն առտիճանարար դժվարացնել. որինակ՝ յեթի տարվա սկզբում տրվում է «Կոնալ առաջ ձեռքերը ցած իջեցնելով» վարժություն, ապա հետագայում պետք է աշխատել, վոր տրվի «ձեռքերը ցած իջեցնել և դիպչել հասակին, ծնկները չծալելով» վարժություն:

11. Յեման դրությունն առտիճանարար դժվարացնել. որինակ՝ «ծափ առաջ արմունկը չծալած թևերով» վարժությունը. սկզբից կարելի յե տալ ձեռքերի առաջին յեման դրությունից, հետո 2, 3, 6, 11 և այլ դրությունից:

12. Ներդիպի մեծ սպառում պահանջող վարժությունը կարելի յե կրկնել 3—4 անգամ, որինակ՝ «ձեռքերը թափով առաճել կողմերը—յետ և հանդիստ մոտեցնել կրծքին» վարժությունը:

Յեթի հեշտ է վարժությունը, որինակ՝ «ժամացույց», կարելի յե այն կատարել 5—7 անգամ:

13. Յեթի մի վարժության մեջ շարժումների թիվը շատ է,

որինակ՝ «շողեշարժի անիմներ», վորտեղ կա 8—12 շարժում, այդ դեպքում միջակ խմբի յերեխաները վարժությունը կատարում են 2 անգամ, իսկ մեծերի և 7 տարեկանների խումբը 2—3 անգամ:

14. Վորոշ շարժումներ կարելի չե կատարել և հանգիստ, և թափով, որինակ՝ «ձեռքերը տարածել կողմ—յետ» (յեման դրություն՝ ձեռքերն արմնիկից ծալած, արմունկները կողմերը տարածած, իսկ դաստակները կրծքի մոտ ափերը դեպի ցած, մատները իրար մոտեցրած) վարժությունը կարելի չե կատարել:

ա) ձեռքերը հանգիստ տարածելով կողմերը—յետ և թափով մոտեցնելով կրծքին:

բ) նույնը՝ թափով տարածելով կողմերը—յետ և հանգիստ մոտեցնելով կրծքին:

15. Բոլոր վարժությունները կարելի չե տալ դանդաղ և արագ. որինակ՝ «ձեռքերով պտույտներ կատարել»:

ա) ձեռքերը պարզել առաջ, վեր բարձրացնել, տանել կողմերը—յետ և իջեցնել:

բ) նույնը կատարել արագ:

Այս վարժությունը հետագայում կարելի չե տալ այսպես՝ մեկ անգամ կատարել դանդաղ և 2—3 անգամ արագ (6—7 տարեկանների համար):

16. Վորոշ վարժություններ կարելի չե աստիճանաբար արագացնել և դանդաղեցնել, որինակ՝ «Շողեշարժի անիմներ» վարժությունը սկզբից պետք է տալ դանդաղ, կատարելով մեծ պտույտներ, հետո աստիճանաբար արագացնել, պտույտները փաքացնելով, ապա նորից դանդաղեցնել, պտույտները մեծացնելով, և վերջում հանգիստ ցած իջեցնել ձեռները:

17. Նախադրոցական տարիքի յերեխաների համար վարժությունների մեծ մասը պետք է լինի պատկերավոր, մանավանդ միջին խմբի յերեխաների համար:

Պատկերը պետք է լինի հասկանալի և մատչելի (կենդանիների, իռնունների, աշխատանքի, մեքենաների, բնության և այլ շարժումներ): Պատկերը հեշտացնում է վարժությունների կատարումը, և գլխավորապես, ապահովում է հետաքրքրություն և լավ արամադրություն: Վարժությունները կարելի չե տալ պատմության ձևով:

18. Չպետք է տալ հատուկ վարժություն շնչառության համար, այլ վարժությունների շարժումներն այնպես դասավորել

վոր յերեխան շնչառություն ոգտագործի բնական ձևով: Նախադրոցական հասակի յերեխայի շնչառությունը մակերեսային է, մարզանքի միջոցով յերեխան շնչառությունը խորացնում է, տալով նրան համապատասխան շարժումներ, իրեն հատուկ տեմպով: Ուշադրություն դարձնել, վոր յերեխան շնչառությունը չպահի: Մեծ չափով ոգտագործել այն վարժությունները, վորտեղ հնարավոր է խոր արտաշնչում կատարել: Ներս շնչելը պետք է լինի բնական ձևով, այնքան, վորքան պետք է յերեխայի համար: Արտաշնչման համար տրվում է բացականչություն կամ հաշիվ՝ «ուխ», «ոխ», «չու», «ժ-ժ», «ֆս-ս», «ֆշ-շ», «ս-ս», «շ-շ», և այլ տեսակի բացականչություններ և «1, 2, 3, 4», կամ «1, 2, 3, ծափ»:

Արտաշնչումը վարժության մեջ պետք է զուգադիպի կրծքի վանդակի նկղայմանը, որինակ՝ դանդաղ կռանալ առաջ—ցած, ձեռքերը ցած իջեցնելով և բացականչել «ս-ս», կամ «տաքանալ» վարժությունը և այլն:

19. Բոլոր վարժություններն ըստ հնարավորին տալ և աջ, և ձախ կողմի համար, վորպեսզի մարմնի կողմերը հավասար չափով դարգանան, և յուրաքանչյուր կողմի համար տրվող վարժությունը կատարել 2—4 անգամ:

Աջ և ձախ կողմի համար տրվող վարժությունների մեծ մասը, վորոնց կատարումն անմիջապես չի հաջորդում իրար, սկզբնական շրջանում տալ մի քանի անգամ մեկ կողմի համար, հետո նույնը մյուս կողմի համար: Հետագայում, յերբ վարժությունը խորացել է, այն տալ հերթով՝ մեկ աջ կողմի համար, մեկ ձախ կողմի համար, մեկ աջ, մեկ ձախ և այլն:

20. Վարժություններ չեն շարժումները և բացականչությունն աստիճանաբար ուժեղացնել, որինակ, «ծափ առաջ արմունկները չծալած թեկրով», «ձեռքերը մեջքին» յեման դրությունից՝ առաջին անգամ ծափ տալ առանց աղմուկի, բացականչել անձայն («ծափ», կամ «մեկ») և ընդունել յեման դրություն, յերկրորդ անգամ քիչ ուժեղ ծափ տալ, բացականչել լեռի ձայնով և ընդունել յեման դրություն. յերրորդ անգամ ալիլի ուժեղ ծափ տալ, բացականչել բնական ձայնով և ընդունել յեման դրությունը և վերջապես չորրորդ անգամ ուժեղ ծափ տալ մեկ կամ մի քանի անգամ, ուժեղ բացականչել, ձայնը յերկարացնելով «ծա-ա-ափ», կամ «չո-ո-որո»:

21. Վարժությունը խիստ ութմի չենթարկել, մանավանդ

միջակ խմբում, բայց կատարել միաժամանակ, վորպեսզի յերեխաները ճիշտ կատարեն վարժությունը, որինսակ՝ «խոր պղզել» վարժությունը, յերեխաները միաժամանակ և արագ պղզում են՝ մի քիչ ֆնում այդ դրության մեջ, հետո արագ և միաժամանակ կանգնում:

(Չպետք է վարժությունը դանդաղ կատարել, դա դժվար է այդ հասակի յերեխաների համար):

22. Պարանոցի վարժությունը կապել մյուս վարժությունների հետ, որինսակ՝ «ձեռքերը տարածել աջ կողմ և նայել մատների ծայրերին» վարժությունը:

23. Չտալ հատուկ վարժություն մատների համար, այլ կապել վորեն վարժության հետ, որինսակ՝ ձեռքերը նետել առաջ բռնեցքը բաց անելով:

Մատների հատուկ վարժությունը կարող է առաջ բերել լարվածություն, յերեխաները մատների հետ միասին անգիտակցաբար լարում են ամբողջ ձեռքը:

24. Վազքի, ցատկումների և վոստյունների ժամանակ ազատ շնչելու համար յերեխաները վոչ բացականչում են և վոչ էլ հաշվում:

25. Վազքի, ցատկումների և վոստյուններից հետո տալ արագ քայլը յերեխաներին հանգստացնելու համար և այն առաքանաբար փոխել սովորական քայլի:

26. Վազքի ժամանակ ձեռները չպետք է լինեն լարված, այլ պետք է շինեն արմնկից ծալած, մատները թեթև բռնեցած, արմունկները պետք է ազատ շարժվեն վազքի համեմատ:

27. Ցատկումները և վոստյունները կատարելիս ուշադրություն դարձնել ծնկներին, վոստնել թաթերի վրա, ծունկը քիչ ծալելով դապանակի պես:

28. Ուշադրություն դարձնել վարժության ճիշտ կատարման վրա, միևնույն ժամանակ չլինել խոտապահանջ և մի յերեխայի պատճառով չստիպել, վոր ամբողջ խումբը վարժությունը կատարի նորմայից ավելի:

29. Յեթե վարժությունն ենթադրյալի մեծ ռպառում է պահանջում (որինսակ՝ «Շոգեշարժի անիվներ»), նման վարժությունից հետո տալ նաև հանգստացուցիչ վարժություն՝ իրանը թեքել քիչ առաջ, ձեռքերը կախել և մի քանի անգամ ազատ ձուռել թուլացրած մկաններով:

30. Վոսքերի գիրքը վոստյունով փոխելը, որինսակ՝ յերե-

խաները վարժությունից առաջ կանգնած են կրունկները միացրած և պետք է կատարեն վարժություն, վորի մեջ վոսքերը բացած են դեպի կողմերն ուսերի լայնությամբ՝ յերեխաները թեթև վոստյունով փոխում են վոսքերի գիրքը՝ վարժությունը վերջացնելուց հետո ընդունում են առաջվա գիրքը, կատարելով վոստյուն:

31. Քայլը, վազք և վոստյուններ տալ յերեխաների հասակին հատուկ արագությամբ, (վորն ավելի արագ է քան հասունացած մարդու արագությունը):

32. Նախքան վարժություն կատարելը՝ դաստիարակը պետք է թափ կամ ցույց տա, թե ինչ վարժություն պետք է կատարեն յերեխաները, վորպեսզի նրանք պատկերացնեն այն և կատարեն գիտակցորեն և տրամադրված կերպով, ապա տալ մարմնի, վոսքերի, ձեռքերի յիման դրությունը և կատարել վարժությունը:

33. Բոլոր վարժությունների մեջ պետք է լինի թափ, թուլացրած մկաններով վարժությունն ոգտակար չի լինի, բայց այն վարժություններից, վորոնք հատկապես տրվում են վորպես մկաններ թուլացնող վարժություն:

34. Վարժության ընթացքում դաստիարակը պետք է նկատադրի շարժումը, բայց վոչ թե հաշվի, որինսակ՝ յիման դրություն «Ձեռքերը մեջքին», «Ձեռքերը տարածել կողմեր» վարժության դեպքում, դաստիարակն ասում է «կողմ, մեջքին, կողմ, մեջքին», վորպեսզի հասկանալի լինի յերեխաներին:

35. Մարզանքի ժամանակ դաստիարակը պետք է կանգնի յերեխաների դիմաց, յեթե վերջինները կանգնած են շարաքյուներով և դեկավարվի յերեխաների կողմով, յերեխաների աջ կողմը դաստիարակի համար պետք է լինի ձախ կողմ, այսինքն վարժության ժամանակ ձախ ձեռքը շարժելու համար պետք է շարժիրեն աջ ձեռքը:

Յեթե յերեխաները կանգնած են շրջանաձև, դաստիարակը կանգնած է նրանց կողքին:

36. Առավոտվա վարժությունը պետք է կատարել առանց իրերի:

37. Քայլքի և վազքի ութմի համար ոգտագործել ծափ, թմբուկ, դափ, ծնծղա (բացոթյա), խորանարդներ և այլ ձայնալան գործիքներ: Հաշվից խուսափել:

38. Քայլերի ժամանակ զանազանակերպություն մտնելու համար կարելի չի «ալ նաև քայլերդ»:

39. Շարաքյունների առաջ կանգնած յերեխաները կոչվում են «ողակավարներ», վորոնց պետք է նշանակել մարզանքից առաջ:

40. Ողակավարները պետք է հաճախակի վրիպեն: Սկզբնական ջրջանում ողակավարները նշանակվում են ակտիվ յերեխաներից հետագայում նաև պասսիվ յերեխաներից, այս դերը նրանց համար պատվավոր դեր է, նրանք սիրում են լինել ողակավար:

41. Սմեն մի վարժություն պետք է սկսել վորևէ ճշգրիտ յելման դրությունից, որինակ՝

ա) մարմնի՝ կանգնած, նստած, պառկած և այլն.

բ) ձեռքերի՝ կրծքին, մեջքին, ծոճրակին և այլն.

գ) վորքերի՝ ներքանները միասին, վորքերը կողմ ուղեքեր լայնությամբ և այլն:

42. Վարժությունը սովորեցնելու համար դաստիարակն ինքը պետք է լավ գիտենա վարժությունը և կատարի ճիշտ ու աշխույժ, նա պետք է լինի որինակ յերեխայի համար:

43. Վարժությունը պետք է կատարել լավ տրամադրությամբ, սա կախված է դաստիարակից:

44. Ցանկալի չէ վարժություններից հետո, մանավանդ յերբ յերեխաները կատարում են արթնանալուց անմիջապես հետո, մարմինը շփել մաքուր և խոնավ լաթով, վորից հետո լավ չորացնել:

45. Դաստիարակը պետք է լավ յուրացնի բոլոր յելման դրությունները, վորպեսզի այս ձեռնարկն ոգտագործի հեշտությամբ:

46. Հատակին նստած և պառկած դրությամբ մարզանք կատարել այն դեպքում, յերբ կան համապատասխան պայմաններ (կանաչ խոտ, ասֆալտ):

47. Ցանկալի չէ, վոր առավոտվա մարզանքը կատարվի ամեն առավոտ, դա կախված է շեն, ի կամ բակի հարմարությունից և դաստիարակի պատրաստականությունից: Ծառահեղ դեպքում կարելի չէ վորպես կոչելովը կազմակերպելու մի միջոց, տալ թեթև վաղը և քայլեր:

Գ Լ ՈՒ Խ III

ՅԵԼՄԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԱՐՄՆԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ



Նկ. 1.



Նկ. 2.



Նկ. 3.

1. Կանգնած (Նկ. 1):

2. Նստած ծալապատիկ (Նկ. 2):

3. Նստած հատակին վորքերն առաջ պարզած (Նկ. 3):

4. Պառկած մեջքին և յերեքնիվայր:

ՎՈՏՔԵՐԻ ՅԵԼՄԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ



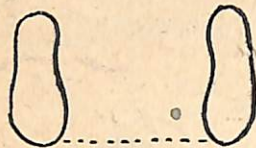
Նկ. 4:



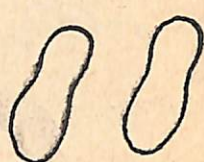
Նկ. 5:



Նկ. 6:



Նկ. 7:

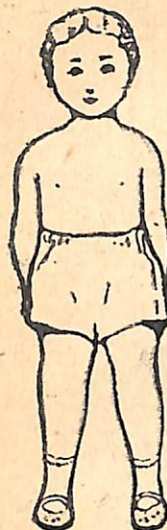


Նկ. 8:

1. Ներբանները միասին (նկ. 4)՝ ցատկունների համար:
2. Կրունկները միասին, թաթերը քիչ կողմ (նկ. 5):
3. Վոտքերն ուսերի լայնությամբ դեպի կողմերը տարածած (նկ. 6):
4. Վոտքերը կողմերն ուսերի լայնությունից ավելի (նկ. 7):
5. Այլ վոտքն առաջ, ձախը յետ, կամ հակառակը (նկ. 8):

Ձեռքերի ՅԵԼՄԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ձեռքերը ցած՝ մարմնի ուղղությամբ (նկ. 9):
2. Ձեռքերը գոտկատեղին (նկ. 10):
3. Ձեռքերը մեջքին՝ մատներն իրար հազցրած (նկ. 11):
4. Ձեռքերը մեջքին՝ դառտակը բռնած (նկ. 12):
5. Ձեռքերը մեջքին՝ հակառակ արմուկները բռնած (նկ. 13):
6. Ձեռքերն ուսերի բարձրությամբ դեպի կողմ տարածած (նկ. 14):
7. Ձեռքերը տարածած կողմերը—յետ ուսերի բարձրությամբ (նկ. 15):
8. Ձեռքերն իջեցրած ցած—յետ (նկ. 16):
9. Ձեռքերը վեր բարձրացրած, ուսերի լայնությունից լայն (նկ. 17):
10. Ձեռքերը պարզած առաջ, ուսերի բարձրությամբ (նկ. 18):
11. Ձեռքերն արմուկում ծալած՝ մարմնի մոտ, մատները բռնցքած կրծքի մոտ (նկ. 19):
12. Ձեռքերն արմուկում ծալած, արմուկները կողմերը տարածած, մատները բռնցքած կրծքի մոտ (նկ. 20):



Նկ. 9:



Նկ. 10:



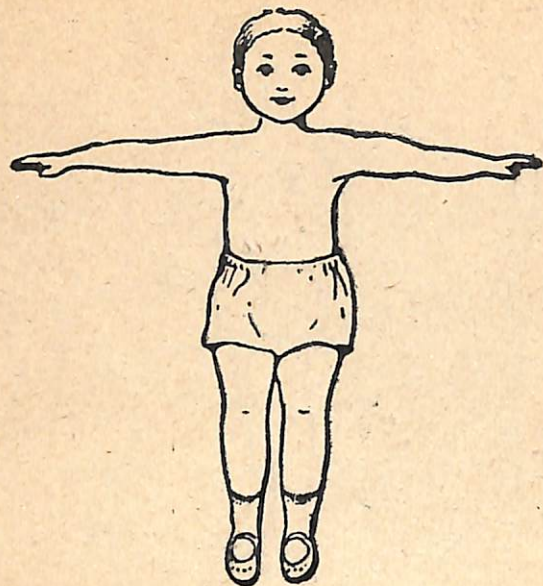
Նկ. 11:



Նկ. 12:



Նկ. 13:



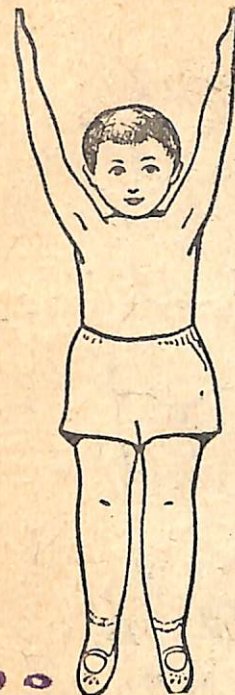
Նկ. 14:



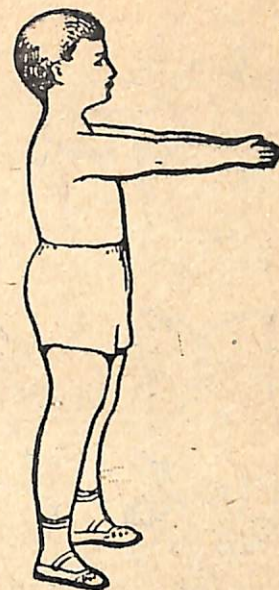
Նկ. 15:



Նկ. 16:



Նկ. 17:



Նկ. 18:

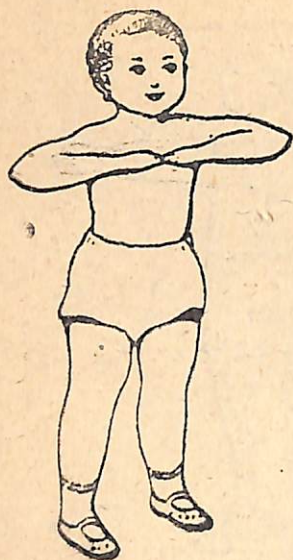


Նկ. 19:

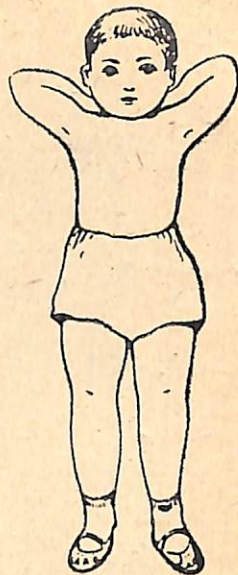


Նկ. 20:

1750
40



Նկ. 21:



Նկ. 22:

13. Ձեռքերն արմնկում ծալած, արմուկները դեպի կողմերը տարածած, մատներն իրար հագցրած կրծքի մոտ, ափերը դեպի ցած (Նկ. 21):

14. Ձեռքերը ծոծրակին, մատներն իրար հագցրած, արմուկները յետ, կուրծքը լայնացրած (Նկ. 22), 6—7 տարեկանների համար:

Գ Լ ՈՒ Ն IV

ՁԵՌՔԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. Յեկ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 11 (4 տարեկանից սկսած):

1) Վ. — Ձեռքերը վեր բարձրացնել. դաստակներն ազատ շարժելով (հրաժեշտ տալ): Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Վարժեցնում ե ուսերի և դաստակների մկանները:

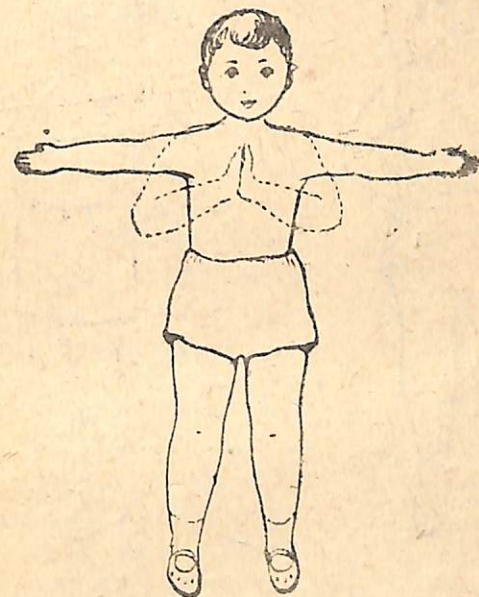
2) Վ. — Նույնը կատարել յուրաքանչյուր ձեռքով 2—3 անգամ:

II. 1) Յեկ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (4 տարեկանից սկսած):

Վ. — Ձեռքերը շարժել վեր, վար արմուկներից չծալած թևերով (կաղքից) թռչունների թևերի պես, բացականչելով «պի» կամ «ծիվ»: Բացականչել ձեռքերն իջեցնելիս: Վարժությունը կատարել 3—7 անգամ: Վարժեցնում ե ուսերի մկանները:

2) Յեկ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6:

Վ. — Ձեռքերը շարժել դեպի ցած և վեր, բացականչելով «ծուզ-րուզ-ու-ու»: Վերջում ձայնը լերկարացնել. Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Վարժեցնում ե ուսերի մկանները և նպաստում ե արտաշնչմանը:



Նկ. 23:

3) Յեկ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6:

Վ. — Ձեռքերն իջեցնել և խփել ազդրերին կողքից, բացականչելով «կլըռ-ռ-ռ» (աղոթով): Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ:

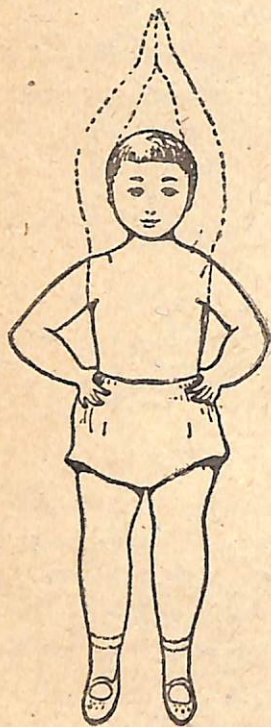
III. 1) Յեկ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4 (4 տարեկանից սկսած):

Վ. — Ծափ կրծքի առաջ արմնից ծալելով ձեռները և բացականչելով «ծափ»: Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ (Նկ. 23):

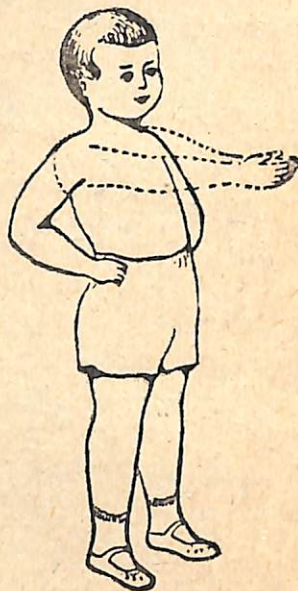
2) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 6):

Վ.—«Բռնում են մոծակ, ձյուն, թիթեռ» և այլն: Ձեռքերը վեր բարձրացնել և ծափ տալ (նկ. 24):

Վ.—Կատարել նույն վարժությունը, միայն թե ձեռքերը տարածելով աջ կողմ, ձախ կողմ, իջեցնելով ցած:



Նկ. 24:



Նկ. 25:

Վ.—Նույնը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 5, 11 և 14 յերման դրությունը: Վարժեցնում ե ուսագոտու և ձեռքերի մկանները:

3) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 6 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ծափ տալ առաջ արմունկը չծալած թևերով: Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ (նկ. 25):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 5, 11, 14 յերման դրությունը:

4) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 6 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ցերեք անգամ ձեռքերը վեր բարձրացնել, իրար մոտեցնել, չորրորդ անգամ ծափ տալ բացականչելով «ծա-ա-ափ»: Վարժությունը կատարել 2—4 անգամ: Վարժեցնում ե ուսերի մկանները և նպաստում ե արտաշնչմանը:

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 5, 11, 14 յերման դրությունը:

5) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 6 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—Կատարել չորս ծափ արմունկից չծալած թևերով: Առաջին անգամ ծափ տալ գոտակառնի բարձրությամբ, 2-րդ անգամ ուսերի բարձրությամբ, յերրորդ անգամ՝ ուսերից բարձր, իսկ չորրորդ անգամ՝ գլխից վեր: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ, բացականչելով «ծափ» կամ «1, 2, 3, ծափ» (նկ. 26):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 5, 11, 14 յերման դրությունը: Վարժեցնում ե ուսագոտու մկանները և նպաստում ե արտաշնչմանը:

6) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 8 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերը ձոճել առաջ և յետ և վերջին անգամ ծափ տալ, բացականչելով «1, 2, 3, ծափ»: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ: (Առաջ և հետ կատարել մեկ հաշվին): Վարժեցնում ե ուսագոտու մկանները և նպաստում ե արտաշնչմանը:

Վ.—Ձեռքերը ձոճել առաջ և յետ և ծափ տալ առաջ և յետ (6—7 տարեկանների համար):

7) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6, ավերը դեպի վեր (7 տարեկանների համար):

Վ.—«Ծափ առաջ չծալած թևերով»: Ձեռքերը մոտեցնելու ավերը շուտ տալ մեկ դեպի ցած, մեկ դեպի վեր, մոտեցնելու



Նկ. 26:

ծափի տալ և բացականչել «ծափ»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Վարժեցնում և դաստակները մկանները:

8) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 14 (6—7 տարեկանների համար):

Վ. ա)—Ձեռքերը պարզել առաջ և կատարել մեկ յետ մղող ծափ, բացականչելով «ծափ»: Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ:

Վ. բ)—Ձեռքերը պարզել առաջ և կատարել 3—4 ահող ծափեր (ծնծղաներ), ապա ընդունել յեւման դրությունը: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ: Ուսերի մկանները վարժություն:

9) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 6, 9, 11 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Ձեռքերը տանել ցած—յետ և կատարել մեկ ծափ: Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ: Ուսադոտու մկանների վարժությունը:

IV. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 11:

1) Վ.—Ձեռքերը նետել ցած, բունցքը բաց անելով, կամ բունցքած: Բունցքը բաց անելիս մատներն իրարից չհեռացնել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսերի և մատների մկանները վարժություն:

2) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել դեպի առաջ (նկ. 27):

3) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել դեպի կողմերը (նկ. 28):

4) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել դեպի վեր (նկ. 29):

V. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 6, 9, 10:

Վ.—Ձեռքերն արմնկում ծալել, մատները բունցքել և մոտեցնել ուսերին (կողքից), բացականչելով «ինչ ուժեղ եմք»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Թևերի և մատների մկանների վարժություն (նկ. 30):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 2, 3, 4, 5, 7, 8 և 14 յեւման դրությունը:

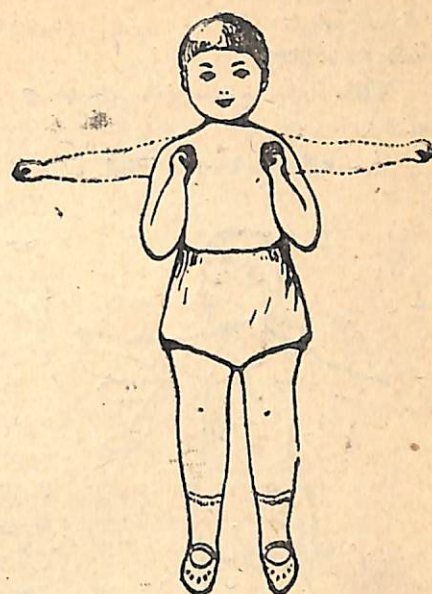
VI. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 8:

Վ.—«Ժամացույց»: Ձեռքերը ճոճել առաջ, յետ, բացականչելով «տիկ, տակ»: (Առաջ՝ տիկ, յետ՝ տակ): Վարժությունը կատարել 5—8 անգամ (նկ. 31):

VII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6 (5 տարեկանից ոկած):



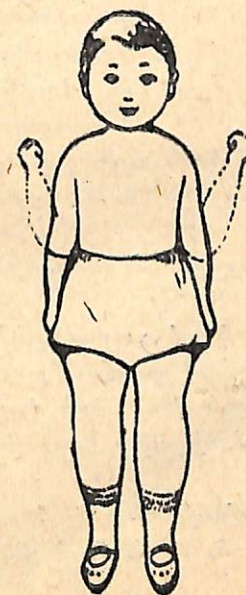
Նկ. 27:



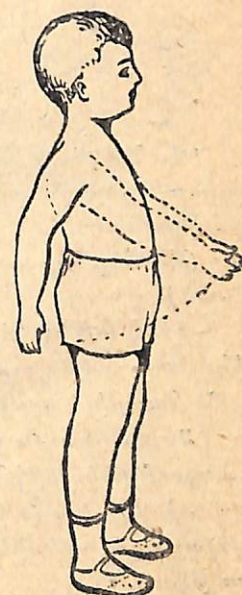
Նկ. 28:



Նկ. 29:



Նկ. 30:



Նկ. 31:

Վ.—«Մկրատ»: Ձեռքերը բերել առաջ, խաչաձև, արմնկում չծալած թևերով և բացականչել «ժ-ժ»: Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ: Ուսագոտու մկանների և արտաշնչման վարժություն (նկ. 32):

VIII. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—«Տաքանալ» կամ «Մամային այսպես ենք սիրում»:

Ափերով բռնել հակառակ ուսերը, բացականչելով «ուխ»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագոտու մկանների և արտաշնչման վարժություն (նկ. 33):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ողտագործելով ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 և 14 յելման դրությունը:

IX. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 3, 4, 6:

Վ.—Ձեռքերը բերել առաջ և բռնել հակառակ արմուկները, բացականչելով «պո-ս-ս»: Ուսագոտու մկանների և արտաշնչման վարժություն: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 34):

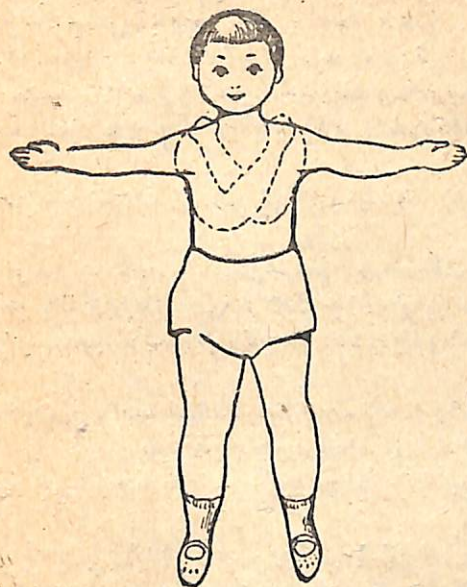
Վ. Նույն վարժությունն ողտագործել 6—7 տարեկանների համար ավելացնելով ձեռքերի՝ 2, 5, 7, 8, 9, 10 և 14 յելման դրությունը:

X. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (5 տարեկանից սկսած):

1) Վ.—Մեկ ձեռքը կողմ տարածել և նայել մատների ծայրին: Յուրաքանչյուր ձեռքով վարժությունը կատարել 2—4 անգամ: Ուսերի և պարանոցի մկանների վարժություն (նկ. 35):

2) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել յերկու ձեռքով 3—4 անգամ (նկ. 36):

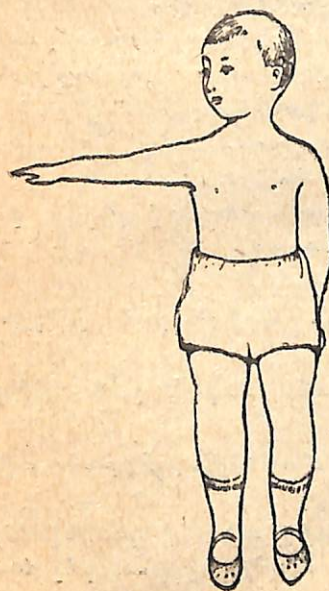
3) Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11 և 14 յելման դրությունը:



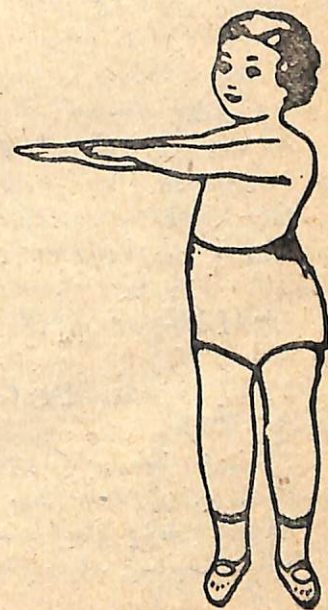
Նկ. 33:



Նկ. 34:



Նկ. 35:



Նկ. 36:

Յեթե վարժությունը կատարվում է Յ-րդ յելման դրությունից, ապա նախել վեր, հետո կողմ: Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 2—3 անգամ: Յեթե ձեռքերը բարձր դրությամբ են, այդ դեպքում վարժությունը մեկ կողմ կատարելուց հետո ձեռքերն իջեցնել ցած, քիչ ապասել, ապա կատարել մյուս կողմը:

XI. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—«Ինչ մեծ ենք»: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, նախել մատները ծայրին և բացականչել «Ինչ մեծ ենք»: Մեջքի մկանները և արտաշնչման վարժություն: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 37):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով ձեռքերի՝ 5, 11, և 14 յելման դրությունը:

XII. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերը տարածել դեպի կողմերը, բացականչելով «Ինչ լայն են»: Ուսագոտու և մեջքի մկանների վարժություն: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

XIII. 1) Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը վեր բարձրացրած, ձախը՝ ցած իջեցրած (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերի դիրքը փոխել. հանդիպելիս կատարել մեկ ահող ծափ (ծնծղա), բացականչելով «ծափ»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագոտու մկանների վարժություն:

2) Յել. դր.—Աջ ձեռքն առաջ պարզած, ձախը՝ ցած—յետ, կամ հակառակը (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Բնական քայլեր արագությամբ ձեռքերի դիրքը փոխել: Վարժությունը կատարել 3—5 անգամ:

XIV. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝

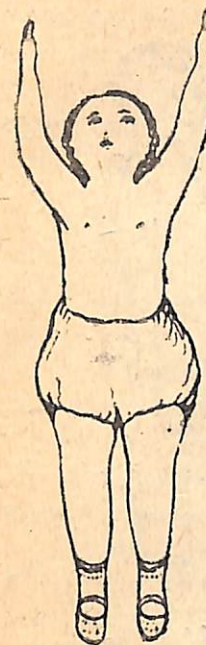
1) Աջ ձեռքը կողմ տարածած, ձախը՝ ցած իջեցրած (նկ. 38):

2) Աջ ձեռքը վեր բարձրացրած, ձախը՝ ցած իջեցրած (նկ. 39):

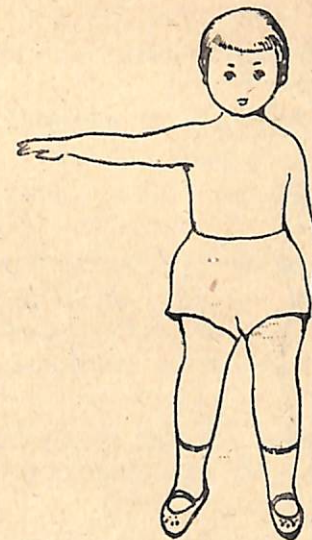
3) Ձախ ձեռքը պարզած առաջ, մատները բռնցքած, աջը՝ բռնցքած, կրծքի մոտ (նկ. 40):

4) Աջ ձեռքը կողմ տարածած, ձախը՝ աջ ուսի վրա (նկ. 41):

Վ.—Ձեռքերի դիրքը փոխել: Վարժությունը կատարել 4—6



Նկ. 37:



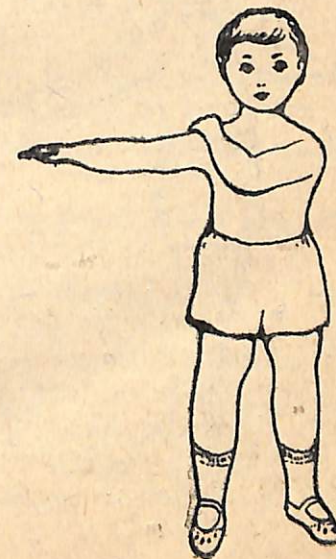
Նկ. 38:



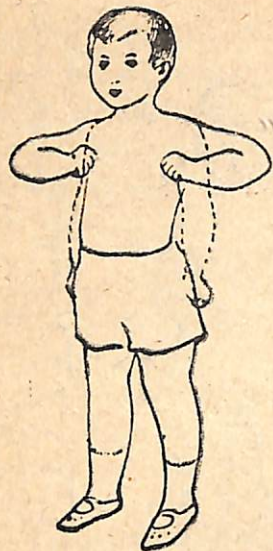
Նկ. 39:



Նկ. 40:



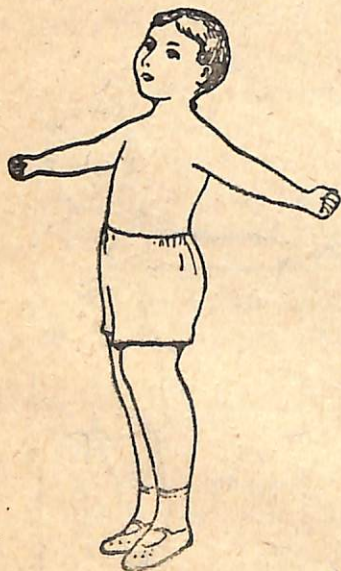
Նկ. 41:



Նկ. 42:



Նկ. 43 ա:



բ:



43 գ

անգամ, ուսագործել նաև պարանոցի վարժությունը (6—7 տարեկանների համար): Ուսագործող մկանների վարժություն:

XV. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 12:

Վ.—Ձեռքերը թափով իջեցնել ցած, բացականչել «ս—ս» և արագ ընդունել յիման դրությունը: Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ: Ձեռքերի և վորովայնի պրեսի մկանների վարժություն (Նկ. 42):

XVI. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 13:

1) Վ.—Ձեռքերը հանգիստ տանել կողմեր—յետ և թափով մոտեցնել կրծքին: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագործող մկանների վարժություն:

2) Վ.—Նույն վարժությունը՝ թափով տանել կողմեր—յետ և հանգիստ մոտեցնել կրծքին:

XVII. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4:

1) Վ.—Ձեռքերը տարածել կողմերը: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

Ուսերի մկանների վարժություն:

2) Վ.—Ձեռքերը պարզել առաջ: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

3) Վ.—Ձեռքերը բարձրացնել վեր: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

4) Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ավելացնելով 8 և 14 յիման դրությունը:

XVIII. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (վարժված խմբերի համար տարեկանները):

Վ.—«Ձգվել»: Ձեռքերը տանել կողմեր—յետ, ափերը շուռ տալով դեպի վեր, հետո ձեռքերն արմնկում ծալել, մատները բռնցքել և արմունկները յետ տանել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

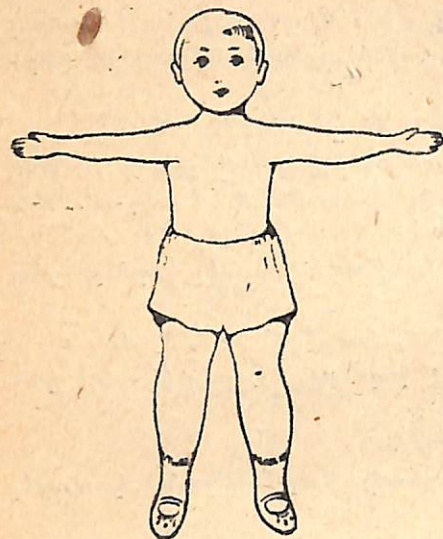
Ուսագործող և մեջքի մկանների վարժություն (Նկ. 43 ա, բ, գ):

XIX. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 14 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Արմունկները բերել առաջ գլուխն իջեցնելով, և բացականչել «ուֆ—ֆ»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագործող մկանների և արտաշնչման վարժություն:

XX. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, և 14 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Ձեռքերն արագ տանել կողմերը—յիտ, ամիսը շուտ տալով դեպի վեր, միաժամանակ գլուխը յիտ տանել և ապա դանդաղ ընդունել յիման. դրությունը: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Մեջքի, պարանոցի և դառտակների մկանների վարժություն (նկ. 44):



Նկ. 44:

2) Վ.—Կողքի պտույտները կատարել յերկու ձեռքով միաժամանակ՝ յիտ, ցած, առաջ և վեր: Պտույտները կատարել չծալած թեփերով: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագոտու մկանների վարժություն (նկ. 45):

Վ.—Նույնը կատարել հակառակ ուղղությամբ:

3) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1:

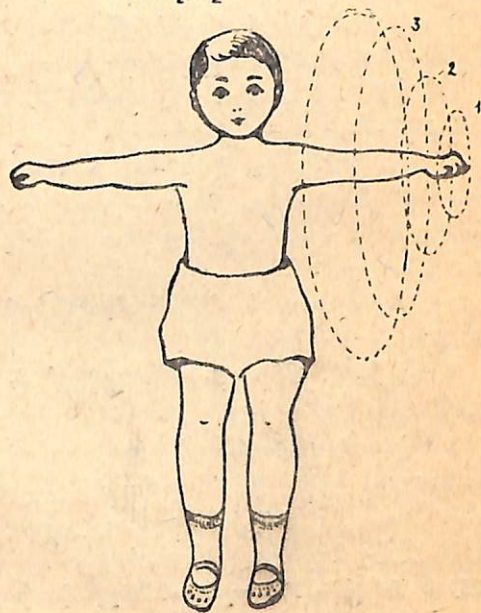
Վ.—Առջևում աջ ձեռքով կատարել պտույտներ՝ առաջ, ձախ, վեր և աջ: Կա-

XXI. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6:

Վ.—Ամիսը շուտ տալ դեպի վեր: Վարժությունը կատարել 3—5 անգամ: Դառտակների մկանների վարժություն:

XXII. 1) Յեւ. դր.—Աջ ձեռքը կողմ տարածել, ձախը պահել իջեցրած:

Վ.—Աջ ձեռքով կատարել կողքի պտույտներ: Նույնը կատարել և ձախ ձեռքով:

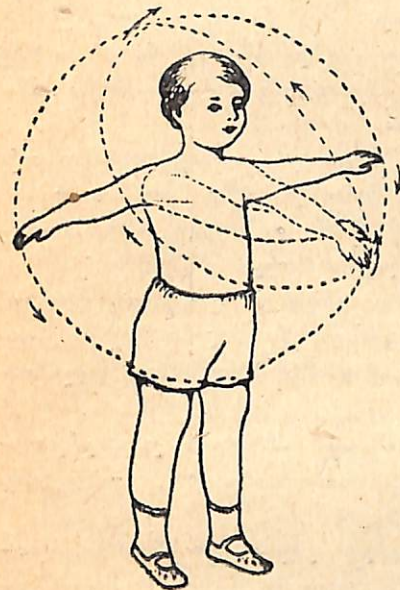


Նկ. 45:

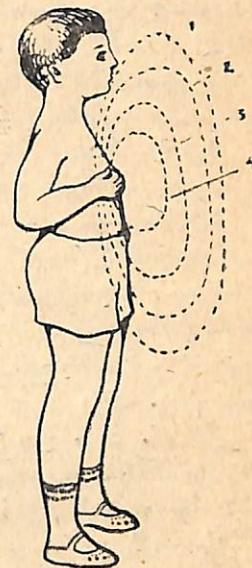
տարել և հակառակ ուղղությամբ: Այս ամբողջը կատարել և ձախ ձեռքով:

Վ.—Առջևում պտույտները կատարել յերկու ձեռքով միաժամանակ՝ առաջ—խաչած, վեր, կողմ և ցած: Պտույտներ կատարել չծալած թեփերով և բացականչել «2—2»: Սկզբում ձեռքերը պտտեցնել մեկական անգամ ընդմիջումներով, հետո կատարել անընդհատ 3—4 անգամ: Ուսագոտու մկանների և արտաշնչման վարժություն:

Վ.—Նույնը կատարել հակառակ ուղղությամբ:



Նկ. 46:



Նկ. 47:

4) Յեւ. դր.—Ձեռքերի՝ 11:

Վ.—«Շոգեշարժի անիվներ»: Պտույտներ կատարել վեր, առաջ, ցած և յիտ, արմունկներն ազատ շարժելով և բացականչելով «չո»: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ: Ուսագոտու, թևի մկանների և արտաշնչման վարժություն (նկ. 47*):

*) Ծանոթություն.—Առաջին անգամ (բացի շոգեշարժի անիվներից) փոքր և արագ պտույտներ կատարել, հետո հետո պտույտները մեծացնել, իսկ տեմպը դանդաղեցնել:

«Շոգեշարժի անիվները» կատարել հետևյալ ձևով՝ առաջին պտույտը կա-

5) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 12 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Արմուկները պտտեցնել՝ յետ, ցած, առաջ և վեր: Ուսագոտու մկանների վարժություն, Վարժությունը կատարել 4—8 անգամ (նկ. 48):

XXIII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6, մատները բռնցքաձև (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Դաստակները պտտեցնել ցածից դեպի վեր և հակառակ ուղղությամբ: Դաստակների մկանների վարժություն:

XXIV. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 11 և 14 (6—7 տարեկանների համար):

1) Վ.—Ձեռքերը տանել առաջ, վեր, կողմեր և ընդունել յեղման դրություն: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Ուսագոտու մկանների վարժություն:

2) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել առաջ ծափ տալով:

3) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել վեր ծափ տալով:

XXV. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերը՝ առաջ—վեր մատները բռնցքաձև (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—«Պարանը քաշել»: Վերևից դեպի ցած յերկու ձեռքով միաժամանակ, իրանը քիչ առաջ թեքելով: Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ: Ուսագոտու և մեջքի մկանների վարժություն (նկ. 49):

XXVI. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը վեր բարձրացրած, մատներն ազատ, ձախը կրծքի առաջ, մատները բռնցքաձև (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—«Պարանը քաշել»: Ձեռքերի դիրքը փոխել: Վարժությունը կատարել 5—7 անգամ: Ուսագոտու, թևերի և մատների մկանների վարժություն:

XXVII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը կողմ—վեր բարձրացրած, իսկ ձախը՝ կողմ—ցած (6—7 տարեկանների համար):

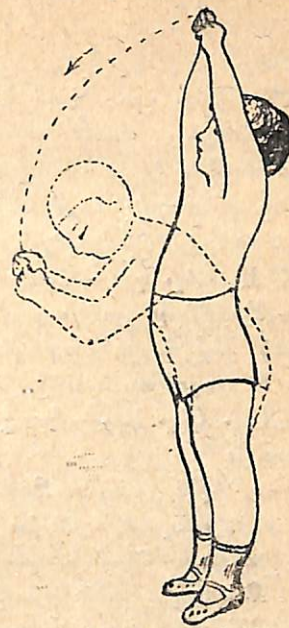
Վ.—«Զրադաց»: Ձեռքերի դիրքը փոխել: Վարժությունը կատարել 5—6 անգամ: Ուսագոտու մկանների վարժություն:

XXVIII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 12 (6, 7 տարեկանների համար):

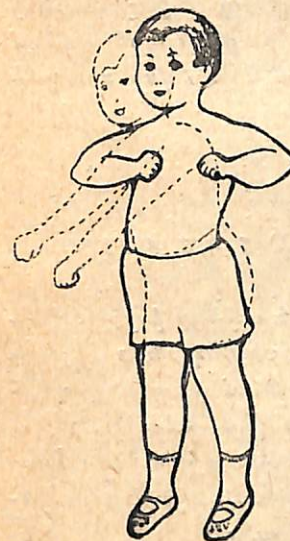
տարել մեծ և դանդաղ, զնալով աստիճանաբար փոքրացնել և արագացնել, վերջում պտույտները մեծացնելով և դանդաղեցնելով: Ձեռքերն իջեցնելիս (անիվները կանգնեցրին) բացականշել «ս—ս—ս»:



նկ. 48:



նկ. 49:



նկ. 50:

Վ.—«Դրեզին»: Ձեռքերը շարժել առաջ, իրանն առաջ թեքելով, ձեռքերը կրծքին մոտեցնելիս իրանն ուղղել: Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ: Մեջքի, ուսագոտու և թևերի մկանների վարժություն:

XXIX. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 10, մատները բռնցքաձև (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—«Թիավարել»: Ձեռքերն արմուկում ծալել, բռնցքները մոտեցնել կողքերին, արմուկները կողմեր տարածելով և իրանը քիչ յետ զցելով: Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ: Մեջքի, ուսագոտու և թևերի մկանների վարժություն:

XXX. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերը ցած առաջ, մատները բռնցքաձև:

Վ. — «Թափ տալ»։ Ձեռքերը հանգիստ բարձրացնել և արագ իջեցնել, թևերը թափ տալով, Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ։ Ուսերի և թևերի մկանսների վարժություն։

XXXI. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1։

Վ. — Ձեռքերը մոտեցնել կրծքին և դաստակները առաջ նետել պտուտաձև, հետո հանգիստ տարածել կողմերը — յետ։ Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ։ Ուսերի, թևերի և դաստակների մկանսների վարժություն։

XXXII. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1։

Վ. — Ձեռքերը դանդաղ սլարդել առաջ, հետո տարածել կողմերը, մեկ յերկու անգամ թափով յետ մղել, ապա հանգիստ իջեցնել։ Ուսադոտու և մեջքի մկանսների վարժություն։

XXXIII. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 9 (5 տարեկանից սկսած)։

Վ. — «Թիթե քամի»։ Ձեռքերը թիթե ձոճել դեպի աջ և ձախ կողմ և ամեն անգամ ձոճելիս բացականչել «ս—ս—ս»։ Վարժությունը կատարել 3—5 անգամ (աջ և ձախ ձոճվելը հաշվել մեկ անգամ)։ Ուսերի մկանսների վարժություն։

XXXIV. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (6—7 տարեկանների համար)։

Վ. — «Անձրև»։ Թույլ թողած դաստակները խփել մարմնի առջևի մակերեսին, սկսած կրծքից մինչև վոտքերի կոճը, մեղմ սկսել և ուժեղ վերջացնել։ Պետք է խփել այնպես, վոր ոտացվի վորոշ աղմուկ, նմանեցնելով անձրևին։

ԻՐԱՆԻ ՎԱՐՇԱԿԱՆ ՅՈՒՆԵՆՐ

I. 1) Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 11 (4 տարեկանից սկսած)։

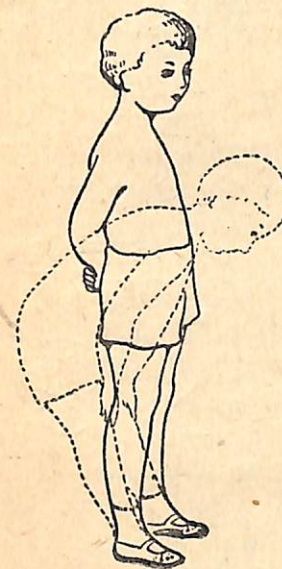
Վ. — Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած և ամիերը խփել ծնկներին, բացականչելով «ծափ», «ուֆ» կամ «ուժեղ ենք» և ապա արագ ուղղվել։ Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով։ Մեջքի մկանսների վարժություն (նկ. 51)։

Վ. — Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար։ Ձեռքերի՝ 6, 9, 14 յեւ—դրոց, վորովայնի պրեսի մկանսների, թևերի մկանսների և արտաշնչման վարժություն։

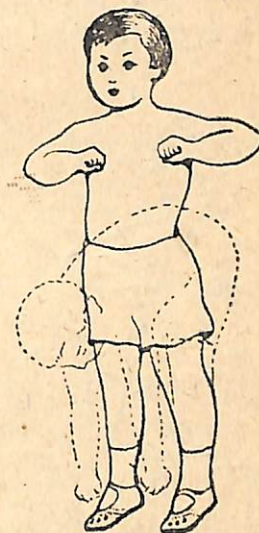
2) Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 11 (4 տարեկանից սկսած)։

Վ. — Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած և յերկու ձեռքով խփել մեկ ծնկին, բացականչելով «ուժեղ են», կամ «ծափ» և հանգիստ ուղղվել։ Յուրաքանչյուր ծնկին խփել 2—4 անգամ ընդմիջումներով։

Վ. — Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ձեռքերի՝ 6, 9 և 14 յեւման դրությունից։



Նկ. 51.



Նկ. 52.

II. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 4, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 11 (5 տարեկանից սկսած)։

Վ. — Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած և մեկ անգամ ծափ տալ յերկու ծնկի մեջտեղը և արագ ուղղվել, բացականչելով «ծափ»։ Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով։ Վորովայնի պրեսի մկանսների և արտաշնչման վարժություն։

Վ. — Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ձեռքերի՝ 6, 9 և 14 յեւման դրությունից։

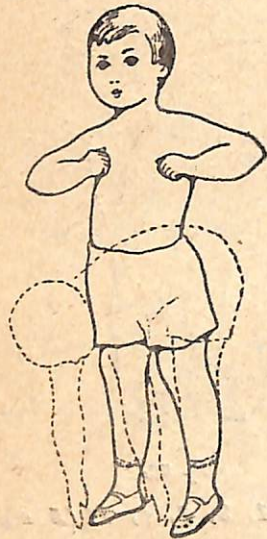
III. Յեւ. դր. — Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 12 (6—7 տարեկանների համար)։

Վ. — «Նաոս»։ Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած, միաժամանակ բռնցքած ձեռքերն իջեցնել ցած, բացականչելով «չու» և ապա հանգիստ ուղղվել։ Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (նկ. 52)։

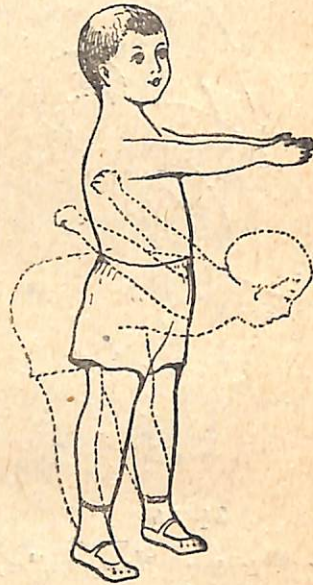
2) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 14 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Կռանալ առաջ—ցած, ձեռքերն իջեցնելով դեպի ցած. աշխատելով դիպչել հատակին, ծնկները չծալելով: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ՝ ընդմիջումներով: Կռանալ դանդաղ, բացականչելով «ս—ս» և արագ ուղղվել:

Վ.—Նույն վարժությունը կատարել արագ, առանց բացականչության, բայց ընդմիջումներով: Մեջքի մկանները և արտաշնչման վարժություն (նկ. 53):



Նկ. 53:



Նկ. 54:

IV. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11 և 14 (6—7 տարեկանների համար):

1) Վ.—Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած, ձեռքերը տանելով կողմ—յետ և հանդիստ ուղղվել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով:

2) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել արագ կռանալով և առաջ ուղղվելով (ընդմիջումներով):

3) Վ.—Նույն վարժությունը կատարել դանդաղ կռանալով և բացականչելով «ֆշ—շ», հետո արագ ուղղվել (ընդմիջումներով):

4) Վ.—Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած, ձեռքերը տանելով

լով ցած—յետ. ձեռքերի՝ 6, 9, 10, 11, 13 և 14 յեկման դրությունից և դանդաղ ուղղվել: Վարժությունը կատարել ընդմիջումներով:

5) Վ.—Կատարել նույն վարժությունն արագ ուղղվելով: Վարժությունը կատարել ընդմիջումներով (նկ. 54):

6) Վ.—Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած, ձեռքերը վեր բարձրացնելով դիպչել դուզահեռ, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11 և 14 յեկման դրությունից: Այս վարժությունը կարելի չէ տալ վարժված 7 տարեկաններին տարեկանը:

V. 1) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4 և 11 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—Իրանը դանդաղ թեքել առաջ—ցած, ավերը սահեցնել վոտքերի առջևից ազդրից դեպի ցած, բացականչելով «ս—ս» և արագ ուղղվել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով: Մեջքի մկանները և արտաշնչման վարժություն:

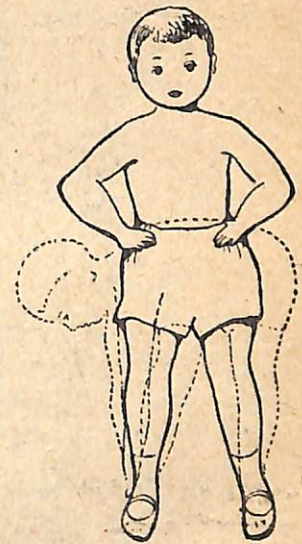
Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար ձեռքերի 6 և 14 յեկման դրությունից:

2) Վ.—Իրանը դանդաղ թեքել առաջ—ցած, ավերը սահեցնել սկսած ազդրից մինչև վոտքերի կոճը կողքից, բացականչելով «ս—ս—ս» և արագ ուղղվել: Մեջքի մկանների արտաշնչման վարժություն:

3) Վ.—Իրանը դանդաղ թեքել առաջ—կողմեր (առաջ և ձախ), ավերը սահեցնել մեկ վոտքի դրսի կողմից, բացականչելով «շ—շ» և արագ ուղղվել: Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 2—3 անգամ ընդմիջումներով և աշխատել վոտք ծնկից չծալել: Մեջքի մկանների և արտաշնչման վարժություն (նկ. 55):

4) Վ.—Իրանն արագ թեքել առաջ—կողմերը (աջ և ձախ) և բռնել մի վոտքի կոճը: Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով: Վորովայնի պրեսսի և վոտքաշարի մկանների վարժություն:

5) Վ.—Իրանը թեքել առաջ—ցած և բռնել յերկու վոտքի



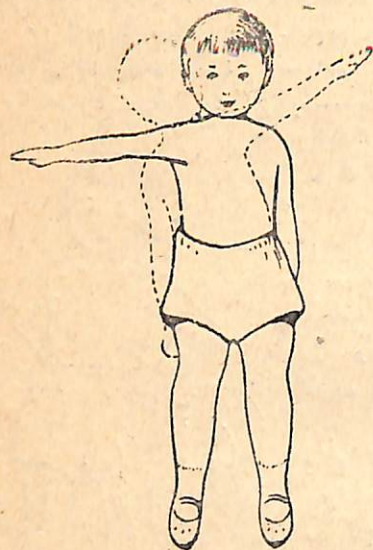
Նկ. 55:

կոճը: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով: Վորովայնի պրեստի մկաններն վարժություն:

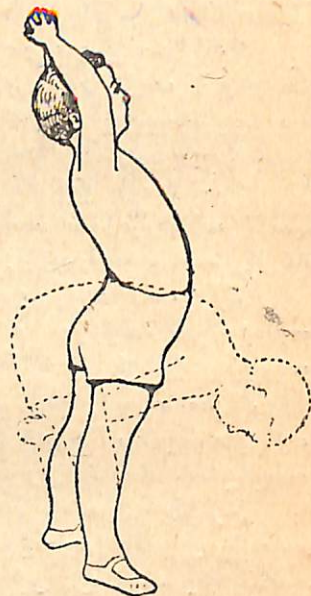
6) Վ.—Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած և բռնել վոտքի ծայրերը և դանդաղ ուղղվել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով: Տալ վարժված 6—7 տարեկաններին տարեկան ընդմիջում:

VI. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը կողմ տարածած, ձախը՝ ցած իջեցրած մարմնի ուղղությամբ (6—7 տարեկաններին համար):

Վ.—Իրանը թեքել աջ կողմ, միաժամանակ աջ ձեռքն իջեց-



Նկ. 56:



Նկ. 57:

նել ցած, ձախը՝ կողմ տարածել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ, աջ և ձախ հաշվելով մեկ անգամ: Վոդնաշարի մկանների վարժություն (Նկ. 56):

VII. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 4, ձեռքերը վեր բարձրացնել մատներն իրար մեջ անցկացնել (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—«Փայտահատ»: Իրանն արագ թեքել առաջ—ցած, միացրած ձեռքերն իջեցնել և տանել ծնկների միջից յետ, բացականչելով «ուխ» և ապա դանդաղ ուղղվել և ընդունել յեման դրությունը: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով (Նկ. 57):

VIII. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը ձախ ուսի վրա, իսկ ձախը՝ մեջքին (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերի դիրքը փոխել, իրանը շրջելով դեպի աջ և ձախ: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (աջ և ձախ հաշվել մեկ անգամ) (Նկ. 58, 59): Ուսագոտու և վոդնաշարի մկանների վարժություն:



Նկ. 58:



Նկ. 59:



Նկ. 60:

IX. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Իրանն արագ պտտեցնել դեպի աջ, յետ, ձախ, առաջ և ուղղվել: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ ընդմիջումներով: Գոտկատեղի մկանների վարժություն:

Վ.—Նույնը կատարել սկսած ձախ կողմից:

X. Յեկ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը դնել աջ թևի տակ ասփով դեպի մարմինը, իսկ ձախը ցած իջեցրած, կամ հակառակը (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Իրանն արագ թեքել դեպի աջ, աջ ձեռքը դանդաղ սահելով իջնում և ցած, իսկ ձախը նույն ժամանակ կողքին քաշելով վեր և բարձրանում: Նույն շարժումը կատարել ձախ, փոխելով ձեռքերի դիրքը: Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (Նկ. 60):

XI. 1) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 6 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Իրանը շրջել դեպի աջ կողմ, ուղղվել, դեպի ձախ կողմ, ուղղվել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (աջ և ձախ կատարել մեկ հաշվին): Գոտու մկանների վարժություն:

2) Յեւ. դր.—Ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 11 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Իրանը շրջել դեպի աջ կողմ, միաժամանակ ձեռքերը տարածել կողմեր, հետո ուղղվել, ընդունելով յեւման դրությունը: Նույնը կատարել մյուս կողմը: Յուրաքանչյուր կողմ վարժությունը կատարել 2—3 անգամ:

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ձեռքերի՝ 4, 5, 9, 13 և 14 յեւման դրությունից:

3) Յեւ. դր.—Ձեռքերի՝ 6 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Շրջվել դեպի աջ, հետո դեպի ձախ՝ առանց ուղղվելու: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ յուրաքանչյուր կողմ:

Գ Լ ՈՒՆ VI

ՎՈՏՔԵՐԻ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆ

I. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2 (4 տարեկանից սկսած):

1) Վ.—Յուրաքանչյուր վոտքով խփել հատակին 3—4 անգամ միանվազ: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ: Կոնքի և ծնկի մկանների վարժություն:

2) Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար ձեռքերի՝ 3, 4, 5, 6, 11 և 14 յեւման դրությունից:

II. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—Կիսապալկել, վարժությունը կատարել 5—6 անգամ, կիսապալկել և ուղղվել, կատարելով մեկ հաշվին (նկ. 61):

Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար, ձեռքերի՝ 3, 4, 5, 6, 11 և 14 յեւման դրությունից: Կոնքերի և ծնկների մկանների վարժություն:

III. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (6—7 տարեկանների համար):

Վ.—Յերեք անգամ կիսապալկել, հետո մի անգամ լրիվ

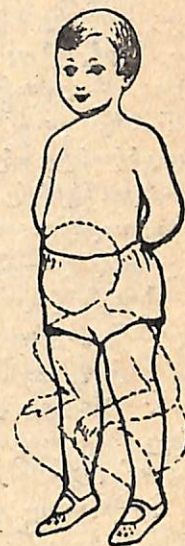
պալկել: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Կոնքերի և ծնկների մկանների վարժություն:

IV. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3 (4 տարեկանից սկսած):

1) Վ.—Լրիվ պալկել, ձեռքերը դնելով ծնկներին, իջնել արագ, քիչ ֆուլ այդ դիրքում, ապա արագ բարձրանալ, վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 62):



Նկ. 61:



Նկ. 62:

2) Վ.—Նույն վարժությունը 6—7 տարեկանների համար ձեռքերի՝ 6, 10 և 14 յեւման դրությունից: Պալկելիս ձեռքերը կողմ տարածել:

V. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերը շարժել թուլունի թևերի պես (արմնկում չծալած), դաստակները շարժելով: Հետո լրիվ պալկել, կատարել «կուտ ուտել» վարժությունը, ապա ուղղվել և նորից թևերը շարժել:

Վ.—Նույնը 6—7 տարեկանների համար, այս անգամ թև-

վերը շարժել կարապի թևերի պես, արմունկը ծալելով և ուղղվելով: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

VI. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 11 և 14 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Բարձրանալ վոտքերի թաթերի վրա, միաժամանակ ձեռքերը բարձրացնել վեր (ափերն իրար դարձնելով), բացառանշնելով «ինչ մեծ ենք»: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 63):

VII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 11 և 14 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Բարձրանալ վոտքերի թաթերի վրա, ձեռքերը կողմեր տարածելով: Վարժությունը կատարել 3—5 անգամ:

VIII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 11 և 14 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—Կրունկները հեռացնել կողմ և մոտեցնել: Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (հեռացնել և մոտեցնել վարժությունը կատարել 4—6 հաշվին):

Վ.—Նույն վարժությունը ձեռքերը տարածելով կողմ և նորից ընդունել յիման դրությունը (նկ. 64):

IX. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14:

1) Վ.—Վոտքը դնել առաջ կրունկի վրա, հետո թաթի, ապա դնել տեղը: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 65):

2) Վ.—Վոտքը դնել առաջ թաթի վրա, հետո կրունկի, ապա դնել տեղը: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (նկ. 66):

3) Վ.—Վոտքը դնել կողմ թաթի վրա, ծնկից քիչ ծալելով: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Կոնքերի և վոտքերի կռիվ մկանների վարժություն (նկ. 67):

1) Վ.—Վոտքը դնել յետ մատների ծայրի վրա, ծունկը չծալելով:

X. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11 և 14:

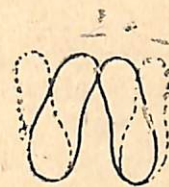
1) Վ.—Աջ վոտքը բարձրացնել վեր, ծունկը ծալելով, միաժամանակ յերկու ձեռքով խփել աջ ծնկին: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով:

2) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2:

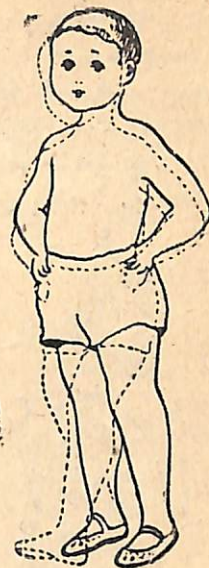
Վ.—Վոտքն արագ բարձրացնել, ծունկը ծալելով և արագ իջեցնելով: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—5 անգամ: «Զիու դոփյոզն» (նկ. 68):



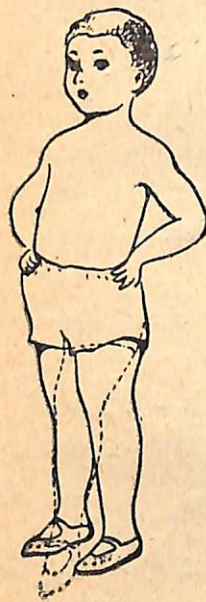
Նկ. 63:



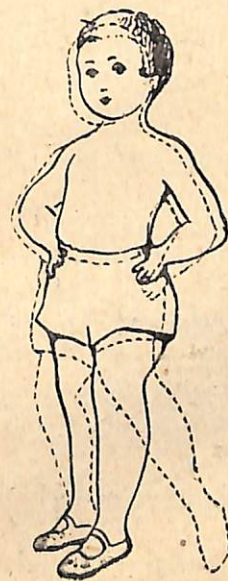
Նկ. 64:



Նկ. 65:



Նկ. 66:



Նկ. 67:

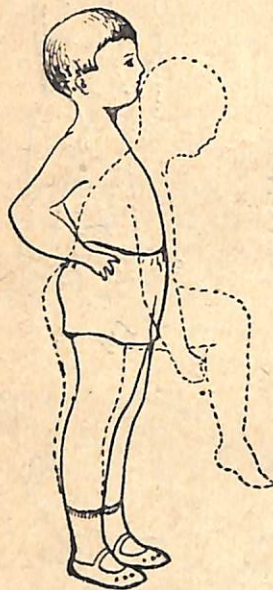


Նկ. 68:

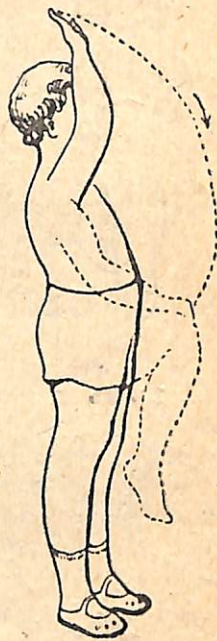
3) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11 և 14 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Վոտքն արագ բարձրացնել, ծունկը ծալելով, ծափ տալ ծնկի տակ, բացականչելով «ծափ» և արագ իջեցնել: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ ընդմիջումներով (նկ. 69):

1) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, աջ ձեռքը վեր բարձրացրած, ավել դեպի առաջ, ձախը ցած իջեցրած:



Նկ. 69:



Նկ. 70:

Վ.—Աջ վոտքը բարձրացնել, ծունկը ծալելով, միաժամանակ աջ ձեռքը իջեցնել և ծնկին խփել, բացականչելով «ինչ ուժեղ ենք», կամ «ծափ»: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ: Վարժությունը կատարել ընդմիջումներով (նկ. 70):

XI. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 1, 2, 6, 11 և 14 (7 տարեկանից սկսած):

Վ.—Բարձրանալ վոտքերի ծայրերի վրա և իջնելով կրունկ-

ների վրա շարժվել դեպի աջ: Վարժությունը կատարել 4—5 անգամ (բարձրանալ և իջնելը կատարել մեկ հաշվին):

Վ.—Նույն վարժությունը կատարել դեպի ձախ:

XII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 2, ձեռքերի՝ 2 (6—7 տարեկաններին համար):

Վ.—Աջ վոտքը ծալել ծնկից (կիսապղպել), իսկ ձախ վոտքը դնել առաջ կրունկի վրա: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 2—3 անգամ ընդմիջումներով:

Վ.—Նույն վարժությունը կատարել վոտքը դնելով կողմ թաթի վրա:

XIII. Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 4, ձեռքերի՝ 2, 6 և 14 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ճոճվել մեկ դեպի աջ, հենվելով աջ վոտքի վրա, ձախն ուղղելով, մեկ դեպի ձախ, հենվելով ձախ վոտքի վրա, աջն ուղղելով: Յուրաքանչյուր վոտքի վրա հենվել 2—4 անգամ (նկ. 71):

XIV. 1) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (4 տարեկանից սկսած):

Վ.—Վոտյունն տեղում յերկու վոտքով միաժամանակ: Վարժությունը կատարել 4—7 անգամ:

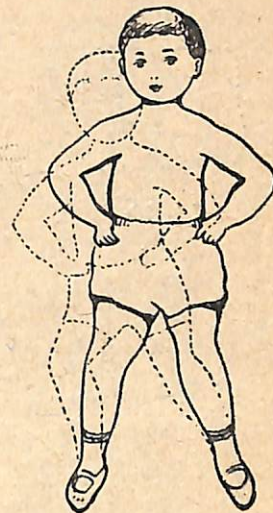
2) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 1, ձեռքերի՝ 2 (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—կատարել վոտյուններ՝ վոտքերը հեռացնելով կողմ և մոտեցնելով: Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ: 2 վոտյուն կատարել 1 հաշվին (նկ. 72):

3) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 5, ձեռքերի՝ 2 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—կատարել արագ վոտյուններ վոտքերի դիրքը փոխելով: Վարժությունը կատարել 4—6 անգամ (2 վոտյուն կատարել 1 հաշվին) (նկ. 73):

4) Յեւ. դր.—Վոտքերի՝ 2, ձեռքերի՝ 2 (6 տարեկանից սկսած):

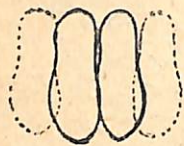


Նկ. 71:

Վ.—Յուրաքանչյուր վոտքով կատարել 3—4 վոստյուն տեղում: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ:

5) Վ.—Կատարել 4 վոստյուն յերկու վոտքով միաժամանակ և հետո կատարել չորս քայլ տեղում: Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ:

6) Յել. դր.—Ըստ հարմարության (6 տարեկանից սկսած):



Նկ. 72:



Նկ. 73



Նկ. 74:



Նկ. 75:

Վ.—Կատարել մի վոստյուն աջ վոտքով դեպի աջ կողմ, իսկ ձախը մոտեցնել: Նույնը կատարել մյուս վոտքով: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 3—4 անգամ:

Վ.—Նույն վարժությունը կատարել առաջ:

7) Յել. դր.—Ըստ հարմարության:

Վ.—Կատարել մեկ վոստյուն առաջ յերկու վոտքով միաժամանակ: Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (Նկ. 74*):

Վ.—Նույն վարժությունը կատարել կողմ (աջ և ձախ) (Նկ. 75):

*) Մանրուքուն՝ յերկրորդ վոստյունի համար շուռ դար, ապա նոր կատարել:

XV. Վ.—Վաղը տեղում թաթերի վրա (5 տարեկանից սկսած):

Վ.—Վաղը տեղում (4 տարեկանից սկսած):

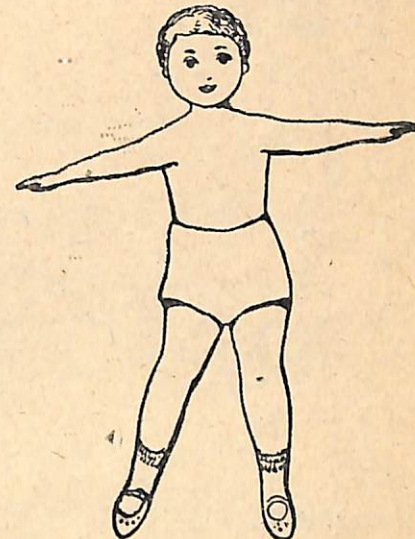
XVI. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 2, ձեռքերի՝ 1 (6 տարեկանից սկսած):

1) Վ.—Աջ վոտքը դնել առաջ, միաժամանակ ձեռքերը պարզել առաջ և ընդունել յելման դրություն (Նկ. 76 ա):

2) Վ.—Աջ վոտքը դնել կողմ, իսկ ձեռքերը տարածել կողմեր և ընդունել յելման դրություն (Նկ. 76 բ):



Նկ. 76 ա:



Նկ. 76 բ:

3) Վ.—Աջ վոտքը դնել յետ, ծունկը չձալելով, միաժամանակ ձեռքերը բարձրացնել վեր—յետ և ընդունել յելման դրություն (Նկ. 76 գ):

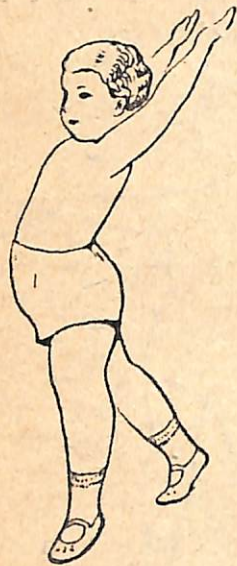
XVII. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—Վոտքն արագ պտտեցնել ողում՝ առաջ, կողմ, յետ և տեղը դնել, ծունկը չձալելով: Յուրաքանչյուր վոտքով վարժությունը կատարել 2—3 անգամ ընդմիջումներով (Նկ. 77):

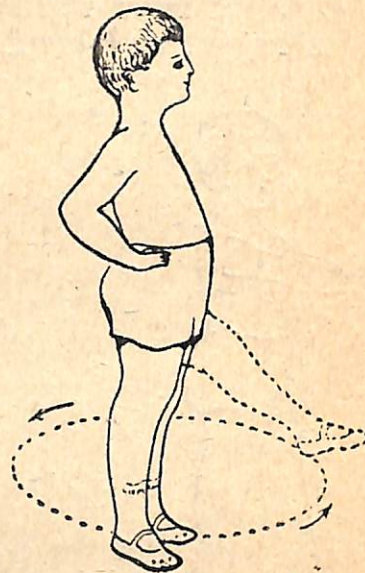
Վ.—Նույնը կատարել հակառակ ուղղությամբ:

XVIII. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 2, ձեռքերի՝ 2, 3, 4 և 5 (6 տարեկանից սկսած):

Վ.—Ձեռքերը բարձրացնել վեր, միաժամանակ բարձրանալ վռաքերի թաթերի վրա, հետո կատարել մի վոստյուն տեղում յերկու վոտքով, միաժամանակ ընդունել յելման դրություն (ձեռքերի)։ Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ։ Բարձրանալ հանդիստ և արագ ընդունել յելման դրությունը։



Նկ. 76 դ.



Նկ. 77:

XIX. Յել. դր.—Վոտքերի՝ 3, ձեռքերի՝ 2 (4 տարեկանից սկսած)։

Վ.—«Նապաստակներ և վորոորդը»։ Տեղում, յերկու վոտքով միաժամանակ կատարում են վոստյուններ (նապաստակների), հետո լրիվ պազում (վորոորդը յերկաց) և նորից ուղղվում (վտանգն անցավ)։ Վարժությունը կատարել 2—3 անգամ։

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՆՍԱԾ ԾԱԼԱՊԱՏԻԿ

Ձեռքերի ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գլուխ IV.—I, II—1, 2. III—1, 2, 3, 4, 5, 7, 8. IV—1, 2, 3. V, VII, VIII, IX, X, XII, XIV—3, 4. XVI, XVII, XVIII, XIX, XX, XXI, XXII—1, 3. XXIII, XXIV, XXVI, XXVII, XXVIII, XXIX. Ծանոթ. XXVIII և XXIX վարժությունները կատարել իրանը թեքելով առաջ։

I. Յել. դր.—Ձեռքերի՝ 2, 3, 6, 11, 14 (5 տարեկանից սկսած)։

Վ.—«Նմոք բաց անել»։

ԻՐԱՆԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գլուխ V, VIII, IX, X, XI.

I. Յել. դր.—Ձեռքերը կողմեր տարածած (4 տարեկանից սկսած)։

Վ.—Ձեռքերը շարժել թոչունի թևերի պես, արմունկը չծալելով, հետո կռանալ առաջ, «կուտ ուտել» վարժությունը կատարել, նորից ուղղվել և թևերը շարժել։ Վարժությունը կատարել 2—4 անգամ։

ՎՈՏՔԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. Վ.—Վոտքի կանգնել և նորից նստել։ Վարժությունը կատարել 3—4 անգամ (6 տարեկանից սկսած)։

II. Վ.—Վոտքերը պարզել առաջ (դրած հատակին) և նորից ընդունել յելման դրությունը։

ՆՍԱԾ ՆԱՏԱԿԻՆ ՎՈՏՔԵՐՆ ԱՌԱՋ ՊԱՐԶԱԾ

Ձեռքերի ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գլուխ IV.—Վարժություններ՝ I, II 1, 2. III.—1, 2, 3, 4, 5, 7, 8. IV—1, 2, 3. V, VII, VIII, IX, X, XII, XIV—3, 4.

XXVI, XXVII, XXVIII, XIX, XXI, XXII—1, 3. XXIV, XXV, XXVI, XXVII, XXVIII, XXIX, XXVI, XXVII, XXIX.

ԻՐԱՆԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գլուխ V.—Վարժություններ,—I, IV—1, 2, 3, V, VIII.

ՎՈՏՔԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. Վ.—Վոտքերը սահեցնելով հատակին հեռացնել կողմ և մոտեցնել (5 տա եկանից սկսած):

II. Վ.—Վոտքերը ծնկից ծալել վ մոտեցնել կրծքին և նորից ուղղել:

ՊԱՌԿԱԾ ՄԵԶԻ ՎՐԱ ՅԵՎ ՅԵՐԵՄՆԻՎԱՅՐ

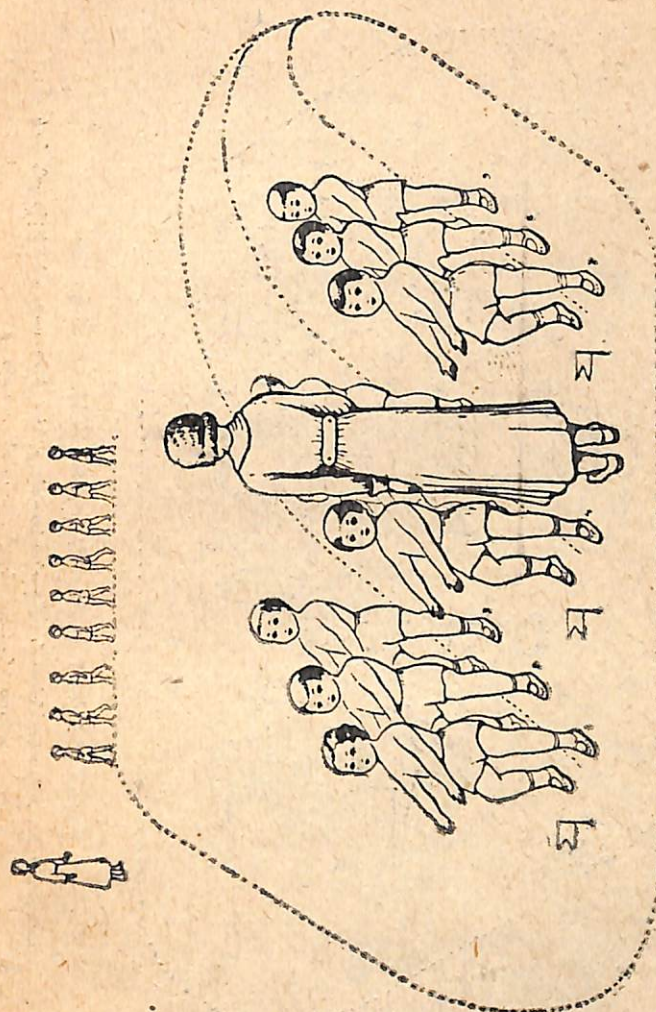
Տալ բոլոր հարմար վա ժությունները՝ ձեռքերի, վոտքերի և իւանի համար:

Գ Լ ՈՒ Ն X

ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՍԽԵՄԱ

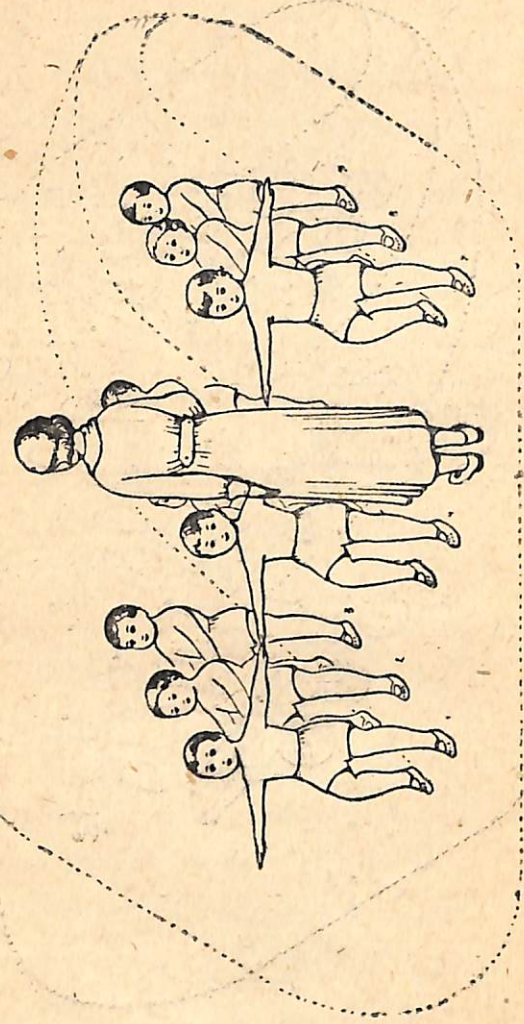
Կատարող	ԿԱՌՈՒԹՎԱԾՔ	Շարադիաների քանակը	Վարժությունների քանակը	Պատկերավոր ժությունների քանակը	Վաճառականության քանակը	Տեղաբաշխման քանակը	Խմբակային խմբակային	Կատարողի տեղ	
Միջ.	1—2րդան		3—4	+	+	+	3—5	+	—
	2—շարայուն	2—4							
Մեծ.	Շարայուններով	3—5	3—4	+	+	+	4—6	+	—
7 տ.	Շարայուններով	3—6	4—5	+	+	+	5—7	+	+

+ = դրական,
— = բացասական:

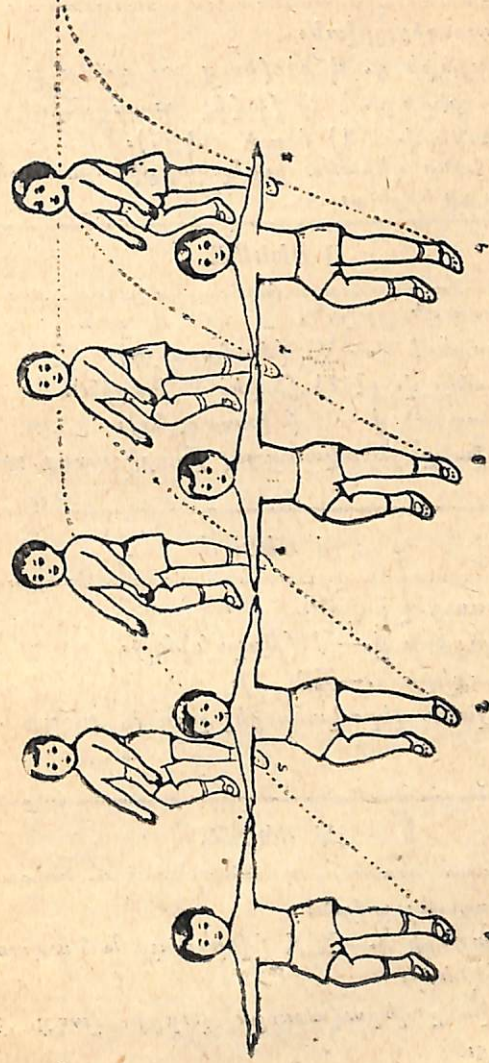


Միջոց խմբի համար.

Կանգնում են շարայուններով. Ողակավարների տեղը՝ նշանակված է դրոշմով և զոտվողներով. Պատկերավորների և վոտքերի տեղը.



Միջոցի մեծ լեզվ 7 սահեկանների խմբի յերեկանների համար.
Կանգնած են շարայուցաներով: Ողակալարները ձեռքերը տարածած կողմ, իսկ
մյուս յերեկանները՝ պարզած առաջ:



7 սահեկանների համար.
Շարայուցաները կտուցում են շարերով:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍԽԵՄԱՆԵՐ ՀՆԴՈՐՅԱԿՆԵՐՈՎ
4—5 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Մաս	№ №	I ՍԽԵՄԱ
I		Կառուցել շրջան:
II	1.	Ձեռքերի վ. II 2) (ծուղ-րուղ-ղուղ):
	2.	Վոտքերի վ. I 1) (խփել հատակին):
	3.	Իրանի վ. I 1) (ծափ ծնկին):
III		Շրջանը վերակառուցել շարքի, կատարել վաղք, քայլք և յեղք:

II ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շրջան:
II	1.	Ձեռքերի վ. VI (ժամացույց):
	2.	Իրանի վ. I 1) (խփել ծնկներին):
	3.	Վոտքերի վ. II (խապալակ):
III		Շրջանը վերակառուցել շարքի, վաղք, քայլք և յեղք:

III ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շրջան:
II	1.	Վոտքերի վ. V (թռչուններ):
	2.	Վոտքերի վ. XIV 1):
III		Շրջանը վերակառուցել շարքի, քայլք և յեղք:

IV ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շրջան:
II	1.	Վոտքերի վ. XIX (վորսորդը և նապաստակներ):
III	2.	Շրջանը վերակառուցել շարքի, վաղք, քայլք և յեղք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍԽԵՄԱՆԵՐ ՀՆԴՈՐՅԱԿՆԵՐՈՎ
5—6 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Մաս	№ №	I ՍԽԵՄԱ
I		Կառուցել շրջան:
II	1.	Ձեռքերի վ. III 1) № 2 յիման դրությունից:
	2.	Իրանի վ. II: Ձեռքերի 6 յիման դրությունից:
	3.	Վոտքերի վ. X 1) (յերկու ձեռքով խփել մեկ ծնկին):
III		Շրջանը վերակառուցել շարքի, վաղք, քայլք և յեղք:

II ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շարասյուններ:
II	1.	Ձեռքերի վ. XXII 1) (շոգեշարժի անիվներ):
	2.	Իրանի վ. V 1):
	3.	Վոտքերի վ. VI (ինչ մեծ ենք):
	4.	Վոտքերի վ. XIV 2) (վոսայուններ):
III		Շարասյունները վերակառուցել շարքի, քայլք, յեղք:

III ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շարասյուններ:
II	1.	Ձեռքերի վ. XVI 1) (կողմ հանգիստ, մոտեցնել թափով):
	2.	Վոտքերի վ. IV 1) (խոր պալակ):
	3.	Իրանի վ. V 1) (բռնել մի վոտքի կոճը):
	4.	Վոտքերի վ. XIV 3) (վոսայուններ):
III		Շարասյունները շարքի վերածել, քայլք և յեղք:

IV ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շարասյուններ:
II	1.	Ձեռքերի վ. XX:
	2.	Իրանի վ. IV 1):
	3.	Վոտքերի վ. XVII (պտույտներ):
III		Շարասյունները վերակառուցել շարքի, վաղք, քայլք և յեղք:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍԽԵՄԱՆԵՐ ՀԵԳՈՐՅԱԿ-
ՆԵՐՈՎ 7 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Մաս	№	I ՍԽԵՄԱ
I		Կառուցել շարասյուներ ողակներից:
II	1.	Ձեռքերի վ.—XXVI (պարան քաշել):
	2.	Իրանի վ.—V 6) (բռնել վոտքերի ծայրերը):
	3.	Վոտքերի վ.—XIII (ճոճվել):
	4.	Վոտքերի վ.—XIV 7) (վոտյուն կողմ, արագ քայլ):
III		Աստիճանաբար դանդաղեցնել և յեղ:

II ՍԽԵՄԱ

I		Կառուցել շարասյուներ ողակներից:
II	1.	Ձեռքերի վ.—IX, ձեռքերի յեման դրություն 7 (բռնել հակառակ արմունկները):
	2.	Իրանի վ.—VIII (ձեռքերի գիրքը փոխել):
	3.	Վոտքերի վ.—X 3) (ծափ ծնկի տակ):
	4.	Վոտքերի վ.—XII (կիսապղծել, մի վոտքն առաջ դնել):
	5.	Վոտքերի վ.—XIV 2) հետո արագ քայլ տեղում, աստիճանաբար քայլեր դանդաղեցնել:
III		Շարասյուները շարքի վերածել և յեղ:

III ՍԽԵՄԱ

I		Շարասյուները կառուցել շարքերով:
II	1.	Ձեռքերի վ.—XIX (արմունկները բերել առաջ, գլուխն իջեցնելով):
	2.	Իրանի վ.—XI 2) (իրանը շրջել):
	3.	Վոտքերի վ.—IX 1) (ձեռքերի 4 յեղ. դրու թյունից):
	4.	Վոտքերի վ.—XIV 6) (վոտյուն առաջ, ձախ վոտքը մոտեցնելով):
III		Շարասյուները շարքի վերածել և յեղ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍԽԵՄԱՆԵՐ ՀԵԳՈՐՅԱԿ-
ՆԵՐՈՎ 7 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Մաս	№	IV ՍԽԵՄԱ
I		Շարասյուները կառուցել շարքերով:
II	1.	Ձեռքերի վարժ.—XXII 2) (կողքի պտույտներ):
	2.	Ձեռքերի վ.—VI (ժամացույց):
	3.	Իրանի վ.—V 3) (ափերը սահեցնել մի վոտքի կողքով):
	4.	Վոտքերի վ.—XVII (պտույտներ):
	5.	Վոտքերի վ.—XVIII (բարձրանալ վոտքերի թաթերի վրա, հետո տեղում կատարել մի վոտյուն):
III		Շարասյուները շարքի վերածել և յեղ:

ՍԽԵՄԱՆԵՐ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎՈՎ

№ 1. Սուսկի հավաքել (6 տարեկանից սկսած):

1. «Գնում ենք անտառ» (քայլ):
2. «Թեթև քամի բարձրացավ» (ձեռքերը վեր բարձրացրած թեթև ճոճում են դեպի աջ և ձախ, բացականչելով «ս—ս—ս»):
3. «Բամին ուժեղացավ» (շարժումն ուժեղացավ, բացականչելով «ու—ու—ու»):
4. «Անձրև յեկավ» (ափերով խփում են մարմնին՝ սկսած կրծքից մինչև վոտքերը):
5. «Պատասպարվում ենք ծառի տակ» (պղծում են):
6. «Անձրևին անցավ, արեւ դուրս լեկավ» (վեր են կենում և ձեռքերը կողմեր տարածում):
7. «Վորքան ունեկեր կան» (պղծում են և ունեկ են հավաքում):
8. «Տուն ենք գնում» (քայլում են և դուրս գնում):

№ 2. ա) ձախքողովում (5 տարեկաններից սկսած):

1. «Գնում ենք վոտքով մինչև հրապարակը» (քայլում են տեղում):
2. «Նստում ենք ավտո» (յերեխաները ղեկավարում են ավտոյի ղեկը):

3. «Հիմա գնում ենք գնացքով» (շողիշարժի անիմիերը):

4. «Ի՞նչում ենք, գնում կա՞քով» (ձիու դոփյուն):

5. «Ի՞նչանք, գնում ենք տուն» (քայլք և յելք):

№ 3. ք) Ճամբորդություն (5 տարեկանից սկսած):

1. «Ավտոյով գնում ենք մինչև անբողբոմ» (յերեխաները զեկավարում են ավտոյի ղեկը):

2. «Նստում ենք սավառնակը» (ձեռքերը կողմերը տարածում և մեջքը ծռում աջ և ձախ):

3. «Ի՞նչում և գնում ենք նորից ավտոյով»:

4. «Ի՞նչում ավտոյից և տուն գնում» (քայլք):

№ 4. գ) Ճամբորդություն (6 տարեկանից սկսած):

1. «Գնում ենք վոտքով մինչև նավահանգիստը» (քայլում են տեղում):

2. «Նստում ենք նավակ» (թիավարում են հատակի վրա նստած):

3. «Դուրս գալիս նավակից և վոտքով գնում մինչև տրամվայ» (քայլք):

4. «Նստում տրամվայ» (ձեռքերը պտտեցնում անիմիերի պես):

5. «Ինչնում ենք, գնում տուն» (քայլք և յելք):

№ 5. գ) Ձնագնդի խաղում (6 տարեկանից սկսած):

1. «Վազում բակը» (վազք տեղում):

2. «Ձնագնդի պատրաստում» (կռնում ձյուն վերցնում և թեթև պնդացնում ձյունը):

3. «Խփում» (աջ ձեռքով, մյուս անգամ ձախ ձեռքով):

4. «Պաշտպանվում» (աջ կողմից, հետո ձախ կողմից):

5. «Շրջի մաքրում ձյունից»:

6. «Վազում տուն» (վազք, արագ քայլք, առտիճանաբար զանդողեցնել և յելք):

№ 6. Դաշտ են գնում ծաղիկ հավաքելու (6 տարեկանից սկսած):

1. «Գնում ենք դաշտ» (քայլք):

2. «Թռչում ենք առվակներից» (2—3 առվակից՝ վոտյունները տեղում):

3. «Ճանապարհը շաղանակում ենք» (քայլք):

4. «Հասանք դաշտ, ծաղիկ ենք հավաքում» (կռնում ծաղիկ պոկում և փունջ կազմում):

5. «Փնջերը ձեռքին տուն են վերադառնում» (այո անգամ նստում են կառք, ձիու դոփյուն):

№ 7. Խոտ են հնձում (7 տարեկանից սկսած):

1. «Նստում ենք ավտո՝ դաշտ գնալու համար» (բեռնատար ավտո):

2. «Դաշտում խոտ ենք հնձում զերանդիով» (հնձելու շարժումներ):

3. «Խոտ ենք հավաքում փոցիներով»:

4. «Խոտը բարձում սայլերի վրա յեղանով»:

5. «Աշխատանքը վերջացնում և վերադառնում են տուն» (բեռնատար ավտոյով):

№ 8. Մանկապարտեզ գնալը (5 տարեկանից սկսած):

1. Հագնվելը:

2. Լվացվելը:

3. Թեյելը:

4. Մանկապարտեզ գնալը:

Գառ. խմբագիրը՝ Գ. Մ ա ռ զ ա ը յ ա ն
Տեխ. խմբագիրը՝ Լ. Ո հ ա ն յ ա ն
Սրբագրիչ՝ Ա. Ա ը զ ա զ ա ն յ ա ն, Բ. Ղ ա լ կ ա ս յ ա ն
Կոնտրոլ սրբագրիչ՝ Շ. Գ ա ռ ա զ ա ղ



Դրավիտի լիազոր՝ Բ—1005. Հրատ. Մ 5080.

Գառվեր 853. Տիրաժ 2000.

Քուղթ 62×94. Տպագր. 3¼ մամ.

Մեկ մամ. 38,400. նշան.

Հանձնված է արտադրության 20 նոյեմբերի 1939 թ.

Ստորագրված է տպագրության համար 20 դեկտեմբերի 1939 թ.:

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0294773

9122 1 0. 50 4.

49 915
7130

Физкультура жонни
дан дошкольни
Гис Арм. ССР, Ереван, 1940 г.