

საერთაშორისო სპორტის ორგანიზაციის
სახეობებისა და თამაშების
ასოციაცია



ქართული საბავშვო მოძრაობი თამაშები



თამაშების აღწერილობა,
მომზადებისა და ჩატარების
ნესები

პირველი ტედაქცია

2023

ლევან კიკალიშვილი

ქართული
საბავშვო მოძრაობი
თამაშები

თამაშების აღწერილობა,
მომზადებისა და ჩატარების
ნესები

პირველი რედაქცია

2023 წ.

ავტორისგან

კრებულში წარმოდგენილი თითოეული თამაში დაფუძნებულია და მაქსიმალურად დაახლოებულია ქართული ხალხური თამაშების შინაარსთან და შეძლებისდაგვარად ადაპტირებულია თანამედროვე პირობებთან. თამაშების შემუშავების პროცესში გათვალისწინებულია ბავშვის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები, ფიზიკური თვისებებისა და მოძრაობითი უნარ-ჩვევების შესაძლებლობები.

ავტორი:

ლევან კიკალიშვილი

სამეცნიერო რედაქტორი:

მედიცინის დოქტორი, ასოციირებული პროფესორი - თამარ მანჭავიძე

კვლევითი სამუშაო:

ნიკა ბანძელაძე, მაგდა კველიშვილი

ასისტენტები (თამაშების სასწავლო-საწვრთნელ პროცესში დანერგვა და გამოცდა):

ნანა გამყრელიძე, ლევან ოტიშვილი, ლაზარე ვარდუკაძე, ვიქტორ ჩაჩავა, თორღვა ქაფიანიძე

რედაქტორი:

კობა ჭუმბურიძე

მხატვარი-დიზაინერი:

ლევან კიკალიშვილი

დაკაბადონება:

მამუკა ხანთაძე

გამოცემა მომზადდა კახაბერ ზარნაძის სახელობის სასწავლო-კვლევითი ცენტრის მიერ

გამოიცა საქართველოს კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს ხელშეწყობით



საქართველოს
კულტურის, სპორტისა
და ახალგაზრდობის
სამინისტრო

ISBN 978-9941-8-6100-0

ავტორებისგან

ნაშრომის ძირითადი მიზანია: აქტიური თამაშების საშუალებით ხელი შეუწყოს მოზარდ თაობაში ფიზიკურ აქტივობასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებას.

თამაშის მნიშვნელობა - თამაში ბავშვისათვის წარმოადგენს ურთიერთობისა და შემეცნების ყველაზე სასურველ და მისაღებ ფორმას, განსაკუთრებით 6-დან 12-წლამდე ასაკში და ამავე დროს, ემსახურება ბავშვისთვის ყველაზე მნიშვნელოვან პროცესს - **საგანმანათლებლო, აღზრდელობითი და გამაჯანსაღებელი** მიზნების განხორციელებას. მიზნების მიღწევა კი მხოლოდ სწორად ორგანიზებული პროცესით არის შესაძლებელი. ამდენად, ყველა მნიშვნელოვანი პრინციპი, რომელიც ამ პროცესის სწორად ორგანიზებას უწყობს ხელს, აუცილებლად უნდა იყოს დაცული, ეს არის თამაშ-თამაშ სწავლებისა და შემეცნების პროცესი.

კრებულში წარმოდგენილი თითოეული თამაში დაფუძნებულია და მაქსიმალურად დაახლოებულია ქართული ხალხური თამაშების შინაარსთან და შეძლებისდაგვარად ადაპტირებულია თანამედროვე პირობებთან. თამაშების შემუშავების პროცესში გათვალისწინებულია ბავშვის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები, ფიზიკური თავისებებისა და მოძრაობითი უნარ-ჩვევების შესაძლებლობები.

კრებულში თავმოყრილი თამაშობები განკუთვნილია სპორტულ სექციებში და ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებში მომუშავე მწვრთნელებისა თუ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პედაგოგებისთვის. ასევე გათვალისწინებულია ჩვენს ქვეყანაში

არსებული მატერიალურ-ტექნიკური (ინფრასტრუქტურა, აღჭურვილობა და ა.შ.) რესურსების მდგომარეობა და საშუალებები.

თამაშები დაყოფილია საფეხურების მიხედვით, ბავშვის განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებსა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით. მაგ.:

I - საფეხურის თამაშები - შეესაბამება 6 - 7 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებსა და შესაძლებლობებს.

II - საფეხურის თამაშები - შეესაბამება 8 - 9 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებსა და შესაძლებლობებს.

III - საფეხურის თამაშები - შეესაბამება 10 - 11 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებსა და შესაძლებლობებს.



სარჩევი:

	ავტორებისგან	1 გვ.
	სარჩევი	3 გვ.
კარი I	კრებულის შესახებ	6 – 41 გვ.
	წინასიტყვაობა	7 გვ.
1.	ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარების განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები	10 გვ.
2.	მოდრაობითი უნარების განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები	12 გვ.
3.	ფიზიკური დატვირთვების შეფასების მეთოდები	19 გვ.
4.	სასწავლო-საწვრთნელი პროცესის რაციონალური დაყოფის მეთოდი	23 გვ.
5.	თამაშის მომზადება და წარმართვა (მეთოდური რეკომენდაციები)	24 გვ.
6.	უსაფრთხოება და დაზიანებათა პრევენცია	33 გვ.
კარი II	მოდრავი თამაშები საფეხურისთვის	42 – 60 გვ.
1.	თამაში „აჩუ – აჩუ ცხენო, მოდი გაგაჭენო“	43 გვ.
2.	თამაში „ბურთების დაჭერობანა“	45 გვ.
3.	თამაში „აფრინდა, აფრინდა“	47 გვ.
4.	თამაში „ციყვების ბურთაობა“	49 გვ.
5.	თამაში „ყაბახი“	55 გვ.

6.	თამაში „მხიარული მატარებელი“	57 გვ.
7.	თამაში „ისინდი“	59 გვ.
კარი III	მოდრავი თამაშები II საფეხურისთვის	61 - 79 გვ.
1.	თამაში „კატა-თაგვობანა-დაჭერობანა“	62 გვ.
2.	თამაში „საყებურთი-1“	65 გვ.
3.	თამაში „დაჭერობანა-გაშეშობანა“	68 გვ.
4.	თამაში „კვრაჭიდი-1“	70 გვ.
5.	თამაში ბაგირის გადაძალვა „ჭაპანწყვეტა“	72 გვ.
6.	თამაში „თარჩია“	75 გვ.
7.	თამაში „საჰაერო ბურთი“	77 გვ.
კარი IV	მოდრავი თამაშები III საფეხურისთვის	80 - 99 გვ.
1.	თამაში „ქუდ-იტაცობა“	81 გვ.
2.	თამაში „კვრაჭიდი-2“	84 გვ.
3.	თამაში „ციხის-აღება“	86 გვ.
4.	თამაში „ძიძგი-ძიძგი მამალო, შენ იცი და მაგანო“	89 გვ.
5.	თამაში „საყებურთი-2“	92 გვ.
6.	თამაში-პაექრობა „გებელა მკლავჭიდი“	94 გვ.

7.	თამაში „ჭრატურთი“	97 გვ.
კარი V	დანართები	100 – 125 გვ.
	დანართი N1 - მოსათელი ვარჯიშები	101 გვ.
	დანართი N 2 - სათამაშო არტყურვილობა	113 გვ.
	დანართი N 3 - სათამაშო აღტყურვილობის დამზადების მაგალითები	116 გვ.
	დანართი N 4 - სათამაშო აღტყურვილობის ცხრილი	120 გვ.
	დანართი N 5 - ბიბლიოგრაფია	124 გვ.



კარი I

კრებულის შესახებ



წინასიტყვაობა

პროგრამის შესახებ: პროგრამაში წარმოდგენილია 6-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვის ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობის სახელმძღვანელო მითითებები და რჩევები მწვრთნელებისთვის. გამოყენებულია თამაშით სწავლების მეთოდი, რისთვისაც შერჩეულია ქართული ხალხური მოძრავი თამაშები, რომლებიც დამუშავებულია და მოდიფიცირებულია ამ სფეროში თანამედროვე მეცნიერული მტკიცებულებებისა და აშშ-ს სპორტისა და ფიზიკური განათლების ეროვნული ასოციაციის – „NASPE“-ს რეკომენდაციების გათვალისწინებით. ეფუძნება ადამიანის ფიზიკური თვისებების განვითარების სტანდარტებს და შეფასების პროგრამას (Fitnessgram/Activgram Program). ამგვარი სისტემა წარმატებით გამოიყენება განვითარებული ქვეყნების (აშშ, კანადა, დიდი ბრიტანეთი, გერმანია, დანია, შვედეთი, იაპონია, ავსტრალია, ახალი ზელანდია და ა.შ.) სკოლებში და სპორტულ სექციებში.

პროგრამაში ინტეგრირებულია ფიზიკური აღზრდის ქართული ეროვნული ტრადიციული მეთოდები, რომლებიც ეფუძნება ჩვენი ხალხის მრავალსაუკუნოვან გამოცდილებას - გასართობი, სახალისო ცეკვა-თამაშობებით აღზრდისა და სწავლების პრინციპებსა და მეთოდებს. პროგრამაში ჩართული ქართული ტრადიციული თამაშობები ადაპტირებულია და მისადაგებულია ფიზიკური აღზრდის თანამედროვე მოთხოვნებთან, რაც მათ უფრო მოქნილს,

ფუნქციურსა და ეფექტურს ხდის სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისთვის, ხოლო საგაკვეთილო პროცესს უფრო ხალისიანს, მიმზიდველსა და საინტერესოს.

ბოლო სამი ათწლეულის განმავლობაში ფიზიკური აღზრდისა და განათლების სისტემამ განიცადა სერიოზული ტრანსფორმაცია. თანამედროვე მიდგომებით, ფიზიკური აღზრდა-განათლება და სწორად დაგეგმილი საწვრთნელი პროცესი აღიარებულია როგორც ზოგადი, ისე არაფორმალური განათლების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მიმართულებად, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვის სრულფასოვან განვითარებას და ჯანმრთელობას, საფუძველს უყრის ჯანსაღი ცხოვრების წესის და რეგულარული ფიზიკური აქტივობის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას მთელი ცხოვრების მანძილზე.

ასეთი მნიშვნელოვანი და მრავალმხრივი შედეგების მისაღწევად აუცილებელია, რომ ვარჯიშისა და თამაშის სასწავლო-საწვრთნელი პროცესი დაიგეგმოს ბავშვის განვითარების ასაკობრივი თავისებურების გათვალისწინებით, რისი ცოდნაც მწვრთნელის კომპეტენციის აუცილებელი შემადგენელია.

მწვრთნელმა, ვინც 6-დან 13 წლამდე ასაკის ბავშვთან მუშაობს, უნდა იცოდეს, რომ ბავშვები სწავლობენ და ვითარდებიან ინტეგრირებულ რეჟიმში, რაც იმას ნიშნავს, რომ მათი ფიზიკური, მოძრაობითი (მოტორული), შემეცნებითი (კოგნიტური), სოციალურ-ემოციური, მეტყველებისა

თუ სასწავლო უნარების განვითარება მჭიდრო კავშირშია ერთმანეთთან. ეს მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ვარჯიშებისა და თამაშების დაგეგმვის დროს აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ, თუ როგორ შეუძლია ბავშვს გაიგოს თქვენს მიერ ახსნილი დავალება, რამდენად შეუძლია მას ყურადღების კონცენტრირება, როგორია მისი სიტყვების მარაგი და რამდენად ესმის ტერმინოლოგია, რომელსაც თქვენ იყენებთ. შეუძლია თუ არა მას ამა თუ იმ დავალების შესრულება, ან როგორ და რა ხარისხით, რა ასაკიდან შეუძლია წყვილებში ან/და გუნდში თამაში და ა.შ.

რაც მთავარია, თქვენ კარგად უნდა იცოდეთ როგორია ბავშვის ფიზიკური თვისებების და მოძრაობითი (მოტორული) უნარების განვითარების ასაკობრივი და სქესთან დაკავშირებული თავისებურებები, რათა სწორად განსაზღვროთ და დაგეგმოთ საწვრთნელი პროცესი.

შესაბამისად, დაგეგმილი ფიზიკური ვარჯიშები და თამაშები უნდა იყოს მორგებული ბავშვის ასაკობრივ შესაძლებლობებს, საჭიროებებსა და ინტერესებს, მაშინაც კი, როცა ეს სპორტის ტრადიციულ სახეობებსა და თამაშებს ეხება.

1. ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარების განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარების განვითარება ასაკების მიხედვით განსხვავებული ინტენსივობით მიმდინარეობს (იხ. ცხრილი N1). თითოეული თვისების ასაკობრივი მახასიათებლების ცოდნა აუცილებელია მწვრთნელისთვის, რათა მან თანმიმდევრულად შესთავაზოს ბავშვებს ისეთი ვარჯიშები და თამაშები, რომლებიც ხელს შეუწყობს ასაკისთვის შესაბამისი თვისებებისა და უნარების განვითარებას, დაიცავს მას ზედმეტი დატვირთვისა და დაზიანებებისგან.

ცხრილი N1

ძირითადი ფიზიკური თვისებებისა და უნარების განვითარების ინტენსივობა ასაკთან შესაბამისობაში								
N	თვისებები და უნარები	ასაკი						
		6	7	8	9	10	11	12
1	მოქნილობა							
2	სისწრაფე							
3	სიმარჯვე							

4	გამძლეობა							
5	ძალა							
6	რეაქცია							
7	რიტმის გრძნობა							
8	ბალანსი							
9	კოორდინაცია							
10	ორიენტაცია სივრცეში							
		I		II		III		IV

1		განვითარების დაბალი ინტენსივობა
2		განვითარების საშუალო ინტენსივობა
3		განვითარების მაღალი ინტენსივობა

2. მოძრაობითი უნარების განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

მოძრაობითი (მოტორული) განვითარება ფიზიკური განვითარების შემადგენელი ნაწილია და განაპირობებს სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების ამოქმედებით ამა თუ იმ მოძრაობის შესრულების უნარის ჩამოყალიბებას.

მოტორული განვითარება მოიცავს: მსხვილ, ანუ უხემ მოტორულ უნარებს; წვრილ, ანუ ნატიფ მოტორულ უნარებს; სენსო-მოტორულ, ანუ მგრძნობელობით-მოძრაობით უნარებს.

6-დან 12 წლამდე ასაკში, ბავშვის ფიზიკური და მოტორული განვითარება, სხვა სფეროების მსგავსად, გარკვეული თავისებურებებით გამოირჩევა. ამ პერიოდში ინტენსიურად მიმდინარეობს სხეულისა და მისი ნაწილების ზრდის პროცესი, ამდენად ძვლოვანი ქსოვილი და კუნთები ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელი და სუსტია. ამ ასაკში **წვრილი მოტორული უნარები უფრო კარგად არის განვითარებული, ვიდრე მსხვილი, თუმცა ორივე განვითარების სტადიაშია.**

მსხვილი მოტორული უნარები (მსხვილი მოტორიკა) მოიცავს სხეულისა და კიდურების მოძრაობას.

წვრილი მოტორიკა მოიცავს ხელის მტევნის და თითების მოძრაობებით სხვადასხვა ქმედებების შესრულებას. წვრილი მოტორიკის განვითარება, თავის მხრივ, ხელს უწყობს მართლწერის, ასევე აზროვნების და ანალიზის უნარის განვითარებას, თითის დაბოლოებაზე განლაგებული

ნერვული რეცეპტორების გაღიზიანებისა და გააქტიურების გზით. წვრილი მოტორიკის მაგალითებია ხატვა, ძერწვა, ქსოვა, წვრილი ნაწილებით სხვადასხვა საგნის აწყობა, თითებით ვარჯიში და სხვ.

სენსო-მოტორული უნარები უკავშირდება გრძნობათა ორგანოების გაღიზიანების შედეგად სხვადასხვა შეგრძნებით გამოწვეულ მოძრაობას, მაგ. ცივზე, ცხელზე შეხებით და ამის შედეგად გამოწვეულ მოძრაობას, ხმოვანი ან მხედველობითი გაღიზიანებით, ასევე შეხების შეგრძნებით გამოწვეულ მოძრაობას. შეხების შეგრძნებისა და მასთან დაკავშირებული მოძრაობითი (სენსომოტორული) უნარების განვითარებას ხელს უწყობს თითების ვარჯიში სხვადასხვა ზომის მარცვლებით სავსე ქისით, ბურთით, განსხვავებული რელიეფის მქონე ზედაპირზე შეხებით, ასევე ქსოვა, ძერწვა, ხატვა, სხვადასხვა ვარჯიში თითებით.

მოტორული უნარები პირობითად იყოფა რამდენიმე ჯგუფად:

1. **საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები:** მოძრაობა სხვადასხვა მიმართულებით და სხეულის სხვადასხვა ნაწილის გამოყენებით მაგ. სიარული, რბენა, ხტომა და სხვ.
2. **არა საყრდენ-მამოძრავებელი უნარები:** წონასწორობის შენარჩუნება სხეულის ერთ ან რამდენიმე წერტილზე დაყრდნობით
3. **მანიპულაციური უნარები:** ხელის ან ფეხის გამოყენებით სხვადასხვა ფორმის და ზომის საგნის გადაცემა, მიღება, დაჭერა, ტარება, ტყორცნა

ძირითადი (ფუნდამენტური) მოტორული უნარები

მრავალფეროვანი მოტორული უნარების სამივე ჯგუფიდან, თანამედროვე მეცნიერება გამოყოფს 12 ფუნდამენტურ (ძირითად/საბაზისო) მოტორულ უნარს, რომლებიც შედარებით რთული უნარებია და აუცილებლად საჭიროებს სწავლებას შესაბამისი ვარჯიშებით და თანმიმდევრობით სკოლამდელი ასაკიდან დაწყებითი საფეხურის ჩათვლით. მათი სრულფასოვანი განვითარება საფუძველს უყრის უფრო რთული და მრავალმხრივი მოძრაობითი უნარების ჩამოყალიბებას, რომლებსაც ადამიანი იყენებს როგორც ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ისე სხვადასხვა ფიზიკურ აქტივობებში, თამაშებსა და სპორტულ სახეობებში.

მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, რომ ახალი ფუნდამენტური მოძრაობითი უნარის სრულფასოვანი ათვისებისთვის ბავშვს საშუალოდ 240-დან 600 წთ.-მდე ესაჭიროება. რაც იმით აიხსნება, რომ 10/12 წლამდე ასაკში ბავშვი ზრდისა და განვითარების შედარებით ნელი ტემპით გამოირჩევა. ის ძირითადი მოძრაობითი უნარებიც კი, რომლებსაც ბავშვი ჯერ კიდევ სკოლამდელ ასაკში დაეუფლა, არ არის სრულად ჩამოყალიბებული, მათ სრულყოფაზე მუშაობა გრძელდება შემდგომ პერიოდშიც, ახალი მოძრაობების სწავლის პარალელურად.

➤ ერთი წლის განმავლობაში რეკომენდებულია 4 ახალი, ძირითადი მოძრაობითი უნარის ელემენტების სწავლება, შესაბამისი ვარჯიშებით და სხვადასხვა აქტივობებით, წინა პერიოდში ნასწავლი უნარ-ჩვევების დახვეწაზე მუშაობის პარალელურად. ერთ გაკვეთილზე მიზანშეწონილია აქცენტი გაკეთდეს 1 ან 2 უნარის ელემენტების სწავლებაზე.

რჩევა (რეკომენდაცია)

- 1 სასწავლო-საწვრთნელ გაკვეთილზე რეკომენდებულია მხოლოდ 2 ახალი მოძრაობითი უნარის ელემენტების დახვეწაზე მუშაობა. გაითვალისწინეთ, რომ უფრო მეტის შესაძლებლობა ბავშვს არა აქვს, რადგან მოტორული უნარი სრულყოფას განიცდის მხოლოდ ძვალ-სახსროვანი, კუნთოვანი სისტემის და შესაბამისი თვისებების განვითარების ფიზიოლოგიური პროცესების პარალელურად.
- გაითვალისწინეთ, რომ თამაში არ წარმოადგენს მოძრაობითი უნარების სწავლების საშუალებას, ის არის საუკეთესო შესაძლებლობა ნასწავლი მოძრაობითი უნარის პრაქტიკული ჩვევის ჩამოყალიბებისთვის. სწავლება უნდა მოხდეს შესაბამისი, რეკომენდებული ვარჯიშებით. მხოლოდ ამის შემდეგ უნდა შევთავაზოთ ბავშვს ისეთი თამაშები, რომლებიც მოიცავს შესაბამისი მოტორული უნარების დამახასიათებელ მოძრაობებს.
- მოძრაობითი უნარების სწავლებისა და განვითარების ხელშეწყობა არ ისახავს მიზნად მათ გამოყენებას მხოლოდ ფიზიკურ ან სპორტულ აქტივობებში. ნებისმიერი კარგად

განვითარებული მოძრაობითი უნარი ადამიანს ესაჭიროება ჩვეულებრივ ცხოვრებაში სხვადასხვა მოძრაობების წარმატებით შესასრულებლად. მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა აუცილებელია ბავშვის სრულფასოვანი განვითარებისა და ჯანმრთელობის რისკების შესამცირებლად მრავალი მიმართულებით (ტრავმები, ხერხემლის პათოლოგიები, ტანადობის დარღვევა, ქრონიკული დაავადებები და სხვ.)

- **მოძრაობითი უნარების სწავლების პროცესში აუცილებელია ასაკობრივი განვითარების თავისებურებების გათვალისწინება.** წინააღმდეგ შემთხვევაში, იზრდება ტრავმული დაზიანებებისა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკები, რაც ხშირად თვალით შეუმჩნეველია გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. დაგვიანებული ჩარევა კი ამცირებს პრობლემის გამოსწორების შესაძლებლობას.

12 ძირითადი მოძრაობითი უნარის ჩამონათვალი და მათი განვითარების ინტენსივობის ცხრილი ბავშვის წლოვანების მიხედვით ცხრილში N2.

ძირითადი მოძრაობითი (საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური) უნარების განვითარების თავისებურებები ასაკების მიხედვით								
N	უნარები	ასაკი	I საფეხური		II საფეხური		III საფეხური	
		(4-5 წ.)	6 წ.	7 წ.	8 წ.	9 წ.	10 წ.	11 წ.
1	ბალანსი - (შვეული წონასწორობა ცალ ფეხე ყოვნით)							
2	სპრინტი							
3	ზეხტომი							
4	ბურთის დაჭერა							
5	წინხტომი							
6	განხტომი							
7	ხტუნვით სიარული							
8	ბურთის (საგნის) ტყორცნა							
9	წინხტომი ფეხშლით							
10	ფეხის დარტყმა							
11	ორი ხელით მხარმოქნევით ხელკეტით დარტყმა ბურთზე							
12	თავის არიდება							

	მოდრაობითი უნარ-ჩვევა აღწევს განვითარების ასაკობრივ სტანდარტს
	მოდრაობის ძირითადი ელემენტების შესწავლის პერიოდი, მოძრაობა არ არის სრულყოფილი
	მოდრაობის ელემენტების დაუფლების და უნარ-ჩვევების დახვეწის პერიოდი
	მოდრაობის უნარ-ჩვევები სრულყოფილია, პრაქტიკული გამოყენების პერიოდი ფიზიკურ აქტივობებში, მოძრავ თამაშებსა და სპორტში.

როგორც ცხრილიდან ხედავთ, ბავშვის ძირითადი მოძრაობითი უნარები, რომელთა შესწავლასა და განვითარებაზეც უნდა იმუშაოთ 6-დან 12 წლამდე, მათი განვითარების ასაკობრივი თავისებურებებიდან გამომდინარე დაყოფილია 3 ჯგუფად:

I ჯგუფი - 4 ძირითადი უნარი: **1. წონასწორობა** (ბალანსი); **2. სპრინტი** (სწრაფი სირბილი მოკლე მანძილზე); **3. ზეხტომი** (ვერტიკალური ხტომი სიმაღლეზე); **4. დაჭერა** (ბურთის). ამ ჯგუფის მოძრაობითი უნარების სწავლება და განვითარება დაიწყო 4-5 წლის ასაკში, გრძელდება 6-7 წლის ასაკში და სრულდება 8 წლის ასაკში.

II ჯგუფი - 4 ძირითადი უნარი: **1. წინხტომი** (ადგილიდან ორივე ფეხის არეკნით); **2. განხტომი** (ორივე ფეხით ხტომა განზე მაკვნივ ან მარცხნივ); **3. ხტუნვით სიარული** (მონაცვლეობით ცალ ფეხზე ახტომა-დახტომით მოძრაობა); **4. ბურთის ტყორცნა** (ცალი ხელით თავს ზემოდან ან წელს ქვემოდან ბურთის ტყორცნა). ამ ჯგუფის უნარების სწავლება იწყება 6 წლის ასაკში, გრძელდება 7-8 წლის ასაკში და სრულდება 9 წლის ასაკში.

III ჯგუფი - 4 ძირითადი უნარი: **1. წინხტომი ფეხშლით** (სრულდება ერთი ფეხით არეკნით, ჰაერში ფეხშლითა და მეორეზე დახტომით); **2. ფეხის დარტყმა** (ბურთზე); **3. ორი ხელით ხელკეცის**

მხარმოქმნევით დარტყმა (ბურთზე); 4. თავის არიდება (აცილება, განზე ფეხშლით მოძრაობა). ამ ჯგუფის უნარების სწავლება იწყება 7 წლის ასაკში, გრძელდება 8-9 წლის ასაკში და სრულდება 10 წლის ასაკში. თითოეული მოტორული უნარის სრულყოფას ესაჭიროება 4 წლიანი ციკლი.

3. ფიზიკური დატვირთვის შესასების მეთოდები

დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება და შეფასების შესაბამისი ხერხების გამოყენების ცოდნა უაღრესად მნიშვნელოვანია მწვრთნელისთვის.

ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობა განისაზღვრება ვარჯიშის დროს ორგანიზმის მიერ დახარჯული ენერგიით (მოხმარებული კალორიებისა და ჟანგბადის რაოდენობით). იმის მიხედვით თუ რამდენად ინტენსიურია ფიზიკური დატვირთვა, მით მეტია ორგანიზმის მიერ დახარჯული ენერგია. ძირითადად განსხვავებენ ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობის 3 ფორმას:

- მსუბუქი დატვირთვა;
- საშუალო დატვირთვა;
- ძლიერი (ინტენსიური) დატვირთვა.

ბავშვებში დატვირთვის ინტენსივობას აფასებენ რამდენიმე მარტივი ტესტით, რომლებიც გამოიყენება საგანმანათლებლო დაწესებულებებში, როგორც პედაგოგის, ისე მწვრთნელის მიერ.

10 და 11 წლის ასაკში სრულიად საკმარისია დატვირთვის შეფასებისთვის გამოიყენოთ „საუბრის ტესტი“.

საუბრის ტესტი

მოსწავლის დატვირთვის ინტენსივობა ფასდება მის საუბარზე დაკვირვებით

1. მსუბუქი დატვირთვა - მოსწავლეს შეუძლია ჩვეულებრივად ისაუბროს ან იმდეროს ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სიარული, ბურთის გაგორება, დაჭერა, გადაცემა და სხვ.);
2. საშუალო დატვირთვა – მოსწავლეს შეუძლია ისაუბროს მცირე დაბრკოლებებით ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სწრაფი სიარული, ველოსიპედის ტარება, ცეკვა და სხვ.);
3. ძლიერი დატვირთვა – ადამიანი ქოშინებს და უჭირს საუბარი ვარჯიშის შესრულების პროცესში (მაგ. სირბილი, კალათბურთი, ფეხბურთი, ცურვა, ხელბურთი და სხვ.).

10 და 11 წლის ასაკში საუბრის ტესტთან ერთად შეგიძლიათ გამოიყენოთ გულისცემის სიხშირის ტესტიც.

გულისცემის სიხშირის ტესტი - შესაძლებლობას იძლევა შევავასოთ მოსწავლის დატვირთვის ინტენსივობა გულისცემის სიხშირის მონაცემზე დაყრდნობით.

გულისცემის სიხშირის დათვლის მეთოდი – გულისცემა შეიძლება გაიზომოს მაჯაზე, კისერზე ან გულმკერდზე. დარტყმის სიხშირე შეიძლება შეფასდეს ერთი წუთის განმავლობაში ან 30 წმ-ში და გამრავლდეს 2–ზე, ან 10 წმ-ში და გამრავლდეს 6–ზე.

დატვირთვის ინტენსივობის შეფასებისთვის ჯერ უნდა განსაზღვროთ **გულისცემის სიხშირის მაქსიმალური მაჩვენებელი (გსმმ)**, რომელიც განსხვავებულია სხვადასხვა ასაკში და მარტივი ფორმულით გამოითვლება:

გსმმ = 220 (მუდმივ რიცხვს) - ბავშვის ასაკი.

მაგალითად: 8 წლის ბავშვისთვის **გსმმ** = 220 - 8 = 212; 10 წლის ბავშვისთვის **გსმმ** = 220-10=210 .

აღნიშნული მაჩვენებელი დაგეხმარებათ მარტივად გამოითვალოთ, თუ როგორი უნდა იყოს გულისცემის სიხშირე სხვადასხვა ასაკში საშუალო ან ძლიერი ინტენსივობის დატვირთვის დროს.

საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის დროს ბავშვის გულისცემის სიხშირე უნდა მერყეობდეს მაქსიმალური გულისცემის სიხშირის 50 -70% -ს შორის.

მაგ. 8 წლის ბავშვისთვის გულისცემის სიხშირის ქვედა ზღვარი **(50%)** გამოითვლება შემდეგნაირად: **212 x 0,5 = 106 დარტყმა წუთში.**

ხოლო ზედა ზღვარი (70%) გამოითვლება შემდეგნაირად: $212 \times 0,7 = 148$ დარტყმა წუთში.

ანუ **8 წლის** ბავშვისთვის საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის დროს გულისცემის სიხშირის დასაშვები მაჩვენებელია **106-148** დარტყმა/წთ-ში.

გაითვალისწინეთ! ამ ასაკში დასაშვებია უპირატესად საშუალო დატვირთვის ვარჯიშების შეთავაზება. თუ დატვირთვის ინტენსივობის ტესტის მაჩვენებელი აღემატება დასაშვებ ასაკობრივ ნორმას, ვარჯიში უნდა შეწყდეს.

დასაშვები ვარჯიშები და საათობრივი დატვირთვა კვირის განმავლობაში.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმო) თანახმად რეკომენდებულია, რომ 5-17 წლამდე ასაკში ბავშვი ყოველდღიურად მონაწილეობდეს მსუბუქი და საშუალო დატვირთვის ფიზიკურ აქტივობებში **სულ მცირე 60 წუთის განმავლობაში.**

მსუბუქი დატვირთვის აქტივობებს მიეკუთვნება ისეთი ყოველდღიური აქტივობები როგორცაა ფეხით სიარული, კიბეებზე ფეხით ასვლა - ჩასვლა, ეზოს თამაშები, ეზოს ან სახლის დალაგება და სხვ.

ყველა მოძრაობა სრულდება დაბალი ან საშუალო დატვირთვით.

საშუალო დატვირთვის აქტივობებიდან 12 წლამდე ბავშვისთვის რეკომენდებულია შესაბამისი აერობული და ანაერობული აქტივობები:

აერობული ასაკის შესაბამისი ვარჯიშები - მოძრავი და სპორტული თამაშები (10 წლის შემდეგ), გორგოლაჭებითა და სკეიტბორდით სრიალი, ორთვლიანი ველოსიპედითა და სკუტერით სიარული და სხვ. რეკრეაციული აქტივობები, 4-5 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა - 30-45წთ.

ანაერობული, ასაკის შესაბამისი გამძლეობისა და ძალის განვითარების ხელშემწყობი ვარჯიშები, მინიმუმ - 2-3 დღე კვირაში, ხანგრძლივობა - 30-45 წთ.

4. სასწავლო-საწვრთნელი პროცესის რაციონალური დაყოფის მეთოდი

მწვრთნელმა სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისთვის განკუთვნილი დრო რაციონალურად უნდა გაანაწილოს, იმის მიხედვით, თუ რა ამოცანები აქვს გადასაჭრელი მოცემული დროის მონაკვეთში, ანუ გაკვეთილზე.

სასწავლო-საწვრთნელი გაკვეთილი იყოფა სამ ძირითად ნაწილად:

- 4.1. **მოსამზადებელი ნაწილი:** ამ ნაწილის მიზანია სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისთვის ბავშვების, როგორც ფსიქოლოგიურად, ისე ფიზიკურად მომზადება (ბავშვების ფსიქო-ემოციური მობილიზება, მოსათელი ვარჯიშების საშუალებით გახურება).
- 4.2. **ძირითად ნაწილი:** ამ ნაწილის მიზანია სასწავლო-საწვრთნელი პროგრამით გაწერილი მთავარი ამოცანის გადაწყვეტა ნასწავლის გამეორება და ახალის შესწავლა. ჩვევითი

უნარების გამომუშავების მიზნით - ძველის და ახალის გამოყენებით საწვრთნელი თამაშების ჩატარება.

4.3. დასკვნითი ნაწილი: ამ ნაწილის მიზანია ბავშვის ორგანიზმის ფუნქციური აქტივობის თანდათანობით შემცირება და გაკვეთილის ორგანიზებული დასრულება (დამამშვიდებელი ვარჯიშები, თამაშის გარჩევა კითხვა-პასუხის რეჟიმში, დარბაზის დალაგება, ადჭურვილობის ალაგება და დამშვიდობება).

5. თამაშის მომზადება და წარმართვა (მეთოდური რეკომენდაციები)

თამაშის მომზადებისა და მსვლელობის პროცესში დასახული ამოცანების გადაწყვეტის, წარმატებული შედეგისა და საბოლოო მიზნის მისაღწევად მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა გეგმაზომიერად განახორციელოს შედეგზე გათვლილი აქტივობები და შექმნას შესაბამისი პირობები:

- 5.1. თამაშისათვის დადებითი ემოციური ფონის შექმნა;
- 5.2. თამაშის ორგანიზებული დაწყება;
- 5.3. თამაშის მართვა (ხელმძღვანელობა და ზედამხედველობა);
- 5.4. თამაშის დასრულების მომენტის განსაზღვრა და დასრულება;
- 5.5. თამაშის გარჩევა და შენიშვნების ჩაწერა;
- 5.6. თამაშის მიმდინარეობის დროს მოთამაშეთა მოქმედებების და ქცევების და კონტროლი

5.1. თამაშისათვის დადებითი ემოციური ფონის შექმნა

ნებისმიერი თამაში, რომელშიც ბავშვი სიამოვნებით ერთვება, ხელს უწყობს პოზიტიური ემოციური ფონის შექმნას და განწყობის გაუმჯობესებას. თამაშით სწავლების მეთოდის გამოყენებით შესაძლებელია მთელი რიგი ისეთი სოციალური და ემოციური უნარების განავითარება, როგორცაა მაგ.: ემოციების მართვა, თანაგრძნობა, თვითშემეცნება, თვითკონტროლი და ორგანიზებულობა. თუმცა, ისიც გასათვალისწინებელია, რომ თამაშისა და შეჯიბრებების ჩატარების დროს, ერთიორად იზრდება მოსწავლეთა დადებითი ემოციები და წარმატებული მოქმედებები, თუ დარბაზში მაყურებელები და მათი გულშემატკივრებიც იმყოფებიან, შექმნილია მხიარული გარემო, ისმის შემახილები და ყიჟინა. ასეთი ვითარება აძლიერებს პოზიტიურ ემოციური ფონს და ასევე მონაწილეების მოტივაციას მაქსიმალურად დაიხარჯონ და აჩვენონ თავისი ან გუნდის საუკეთესო შედეგი. ამას გრძნობენ გულშემატკივრებიც, მხურვალედ უჭერენ მხარს საკუთარ გუნდს და ამხნევებენ შემახილებით.

შესაბამისად, მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს აღნიშნული ვითარება და ისეთი თამაში შეარჩიოს, რომელიც ბავშვის ასაკს და ინტერესებს შეესაბამება. თუ თამაშს მაყურებლები არ ესწრებიან, მწვრთნელმა შეძლებისდაგვარად უნდა გაყოს ბავშვები მოთამაშე და გულშემატკივართა გუნდებად და პერიოდულად ცვალოს მათი როლები დადებითი ემოციური ფონის მუხტის გასაძლიერებლად.

5.2. თამაშის ორგანიზებული დანყება

თამაშის დამწყები გუნდის გარკვევა ხდება კენჭისყრით (თამაშის მსაჯი სთავაზობს გუნდის კაპიტნებს კენჭისყრის პირობებს: რკინის მონეტის აგდებას, ან „მონეტა რომელ ხელშია“ გამოცნობას).

თამაშის დამწყები გუნდის გარკვევის შემდეგ, მოთამაშეები მოედანზე ეწყობიან კონკრეტული თამაშისთვის მიღებული წესის შესაბამისად. თუ მათი განლაგება არ ემთხვევა თამაშის წესს, მწვრთნელი ან მსაჯი ვალდებულია გადააწყოს და განალაგოს მოთამაშეები ისე, როგორც საჭიროა და მხოლოდ ამის შემდეგ მისცეს თამაშის დაწყების ნიშანი.

5.3. თამაშის მართვა (ხელმძღვანელობა და ზედამხედველობა)

თამაშის დაწყებას, მიმდინარეობას, მსვლელობასა და დასრულებას აკონტროლებს და მართავს მწვრთნელი და მის მიერ წინასწარ მომზადებული ბავშვები (მსაჯები და თანაშემწეები), რომლებიც ეხმარებიან მას თამაშის მსაჯობაში, ანგარიშის წარმოებაში, თვალყურის დევნებაში, შეცდომების აღრიცხვაში, თამაშის მართვასა და ხელმძღვანელობაში.

5.4. თამაშის დასრულების მომენტის განსაზღვრა და დასრულება

თამაშის მსვლელობა ისეთ დროს უნდა შეწყდეს, როცა ბავშვები ძირითადად დაკმაყოფილებულნი არიან თამაშით, თუმცა დადლილობას ჯერ არ გრძნობენ. თამაში არ უნდა გაგრძელდეს იმდენ ხანს, რომ ბავშვებმა თავად მოითხოვონ მისი შეწყვეტა. ბავშვები ხშირად ცდებიან საკუთარ შესაძლებლობათა შეფასებაში და ამდენად, მათი თხოვნა თამაშის გაგრძელების შესახებ ყოველთვის არ უნდა დაკმაყოფილდეს.

შედეგის გამოცხადება არ არის მიზანშეწონილი პირდაპირ თამაშის დასრულების შემდეგ, რადგან ბავშვები იწყებენ ხმამაღლა ემოციების გამოხატვას, ნაკლებად კონცენტრირდებიან თამაშზე, რაც ხელს უშლის განტვირთვითი ვარჯიშებისა და თამაშის გარჩევის ორგანიზებას.

განტვირთვა – თამაშის დასრულებისთანავე აუცილებელია განტვირთვითი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების ორგანიზება, ფიზიკური აქტივობის ინტენსიურობის თანდათან დაქვეითება, რომელსაც თან მოჰყვება თამაშით გამოწვეული ემოციების დაცხრომა და ფსიქოლოგიური განტვირთვა.

თამაშის დასრულება:

- თამაში სრულდება მასწავლებლის, ან მწვრთნელის მიერ შედეგის გამოცხადებით.

- გამოწვეული ემოციების ჩაცხრობის შემდეგ მასწავლებელი, ან მწვრთნელი, ორგანიზებას უკეთებს ინვენტარის ალაგების და დარბაზის დალაგების პროცესს, წინასწარ მომზადებული თანაშემწეებისა და მოთამაშეების დახმარებით.
- სათამაშო აღჭურვილობის ალაგების შემდეგ მწვრთნელს ორგანიზებულად გაჰყავს ბავშვები მოედნიდან.

5.5. თამაშის გარჩევა და შენიშვნების ჩანერა

თამაშის გასარჩევად ბავშვების მონყობა - განტვირთვის შემდეგ მასწავლებელმა, ან მწვრთნელმა მოთამაშეები ისე უნდა მოაწყოს, რომ მოსახერხებელი იყოს თამაშის განხილვა და გარჩევა.

აქვე ისიც უნდა ითქვას, რომ გარჩევა შეიძლება თამაშის დაწყებამდეც განხორციელდეს და თამაშის მიმდინარეობის პროცესშიც. შესაბამისად, თამაშის გარჩევა შეიძლება იყოს:

- წინასწარი (თამაშამდე) - წინა თამაშში დაშვებული ტექნიკური, თუ ტაქტიკური შეცდომების შესახებ;
- შუალედური (თამაშის ჩატარების დროს წარმოებული) ჩადენილი შეცდომების ან არასწორი ტექნიკური, თუ ტაქტიკური მოქმედებების, ადგილზე ახსნა-განმარტება;

- ძირითადი (თამაშის ჩატარების შემდეგ წარმოებული) მთელი თამაშის გარჩევა, როგორც თითოეული მოთამაშის, ისე მთელი გუნდის ტექნიკური, ტაქტიკური და სტრატეგიული შეცდომების აღნიშვნა და გარჩევა. ასევე წარმატებული მოქმედებების ხაზგასმა, შექება, წახალისება.

სამივე შემთხვევაში, თამაშის გარჩევის დროს მნიშვნელოვანია:

1. მოთამაშეების ყურადღების გამახვილება მათ მიერ თამაშის მსვლელობისას დაშვებულ უმნიშვნელო და მნიშვნელოვან, ტექნიკურ და ტაქტიკურ შეცდომებზე, თვითდაზღვევისა და უსაფრთხოების წესებზე, მათი გარჩევა და ანალიზი.
2. საუკეთესო მოთამაშეთა შექება და იმ დადებითი როლის აღნიშვნა, რამაც გავლენა იქონია თამაშის მსვლელობაზე. აუცილებლად უნდა გაესვას ხაზი თამაშის საუკეთესო მომენტებს, აქტიურობას, სიმარჯვესა და გამბედაობას, თამაშის წესების დაცვასა და დისციპლინას.
3. წახალისების მიზნით, მწვრთნელმა, თამაშის გარჩევის დროს, შეცდომის გასაანალიზებლად და გასასწორებლად, საუკეთესო მოთამაშეებს უნდა დაავალოს თვალნათლივი მაგალითების ჩვენება. ასევე აღნიშნული მოთამაშეები დანიშნოს გუნდის კაპიტნებად, ან მეწინავეებად.
5. უფროსი ასაკის ბავშვებთან თამაშის გარჩევის დროს მნიშვნელოვანია მოთამაშეთა აქტიური ჩართვა. დაშვებული შეცდომების მათ მიერვე აღიარება და ანალიზი, გამოსწორების გზების ერთობლივად ძიება და გამოსავლის პოვნა.

6. ცალკე უნდა მოხდეს იმ უხეში და აგრესიული ქცევების განხილვა, რომლებიც თამაშის დროს დააფიქსირა მწვრთნელმა. ამგვარი ქმედებების შემდგომი აღკვეთის მიზნით მათი შეფასება, როგორც მწვრთნელის, ისე ბავშვების მხრიდან.

ჩატარებული თამაშის შესახებ შენიშვნების ჩაწერა:

თამაშის შემდეგ მასწავლებელი, ან მწვრთნელი, სპეციალურ რვეულში იწერს შენიშვნებს. აღნიშნავს სირთულეებს, რომლებსაც ადგილი ჰქონდა თამაშის მსვლელობის დროს და წინასწარ არ იყო გათვალისწინებული. ასევე აღნიშნავს იმ მომენტებს, რომლებმაც მისი განსაკუთრებული ყურადღება მიიპყრო. შენიშვნებისა და აღნიშვნების მიხედვით კეთდება ანალიზი, დასკვნები და შემდგომი მოქმედებების გეგმა, რომელიც უნდა გაითვალისწინოს და განახორციელოს ახალი თამაშების ჩატარებისას, ან უკვე ჩატარებული თამაშების განმეორებისას.

5.6. თამაშის მიმდინარეობისას მოთამაშეთა მოქმედებებისა და ქცევების კონტროლი

მწვრთნელი, თამაშის ჩატარების პროცესში აუცილებლად უნდა აკვირდებოდეს თითოეული ბავშვის ქცევას, თამაშის წესების შესრულებას, ტექნიკურ და ტაქტიკურ შეცდომებს. —უნდა არეგულირებდეს ჭარბი ემოციების გამოხატვას, უცენზურო სიტყვების წამოძახილს, აგრესიულ ქცევას, ყვირილს, დისციპლინის დარღვევის ყველა გამოვლინებას როგორც მოთამაშეების, ისე გულშემატკივრების მხრიდან.

დაკვირვებისთვის უნდა შეარჩიოს ადგილი, საიდანაც ყველაზე ხელსაყრელია თამაშის თვალყურის დევნება. თანაშემწის დახმარებით აღრიცხოს როგორც მოთამაშეების მიერ დაშვებულ ტექნიკური და ტაქტიკური ხასიათის შეცდომები, ისე წარმატებული თამაშის ელემენტები, რათა შეხვედრის დასრულების შემდეგ, გარჩევის დროს, შეძლოს შეცდომებზე და წარმატებებზე მოთამაშეების ყურადღების გამახვილება.

შეცდომები უნდა დაიყოს შემდეგ კატეგორიებად:

- უმნიშვნელო შეცდომები, რომლებსაც მსაჯი ასწორებს მოთამაშისთვის შენიშვნის მიცემით, თამაშის შეჩერების გარეშე;
- მნიშვნელოვანი შეცდომები, იგივე ფორმით, მაგრამ თუ ეს შეცდომა ხშირად მეორდება მოთამაშეთა მიერ, მაშინ აჩერებს თამაშს და ატარებს ახსნა-განმარტებას;
- უხეში შეცდომები, რომელთა გასწორება ხდება თამაშის შეჩერებითა და შეცდომის დეტალური გარჩევით;
- ტექნიკური შეცდომები, რომლებიც შეხვედრის დასრულების შემდეგ, თამაშის გარჩევისას უნდა აღინიშნოს, შემდგომ მეცადინეობებზე გასწორების მიზნით;
- ტაქტიკური შეცდომები, რომლებიც სასურველია შეხვედრის დასრულების შემდეგ გაირჩეს, რომ ბავშვებს შემდეგ მეცადინეობებამდე არ დაავიწყდეთ;
- დისციპლინის დარღვევა, რაც დროულად უნდა აღიკვეთოს და თამაშის გარჩევის დროს მოხდეს ამ შემთხვევების შეფასება.

მწვრთნელი, უნდა ერიდოს თამაშის ხშირ შეჩერებას, ასევე ხანგრძლივ ახსნა-განმარტებას, რათა ბავშვების თვალში თამაშს ტემპი, დინამიურობა და ხალისი არ დაეკარგოს.

მწვრთნელმა//მასწავლებელმა თამაშის პროცესი ისე უნდა წარმართოს, რომ ხელი შეუწყოს ბავშვებში, როგორც ფიზიკური შესაძლებლობებისა და ინდივიდუალური თავისებურებების განვითარებას, ისე ფიზიკური აქტივობის მიმართ მოტივაციის ამაღლებას, რისთვისაც აუცილებელია სხვადასხვა აღმზრდელობითი ხერხის გამოყენება:

- წამახალისებელი შექება;
- წარმატებული მოქმედების აღნიშვნა;
- ნიჭიერი მოთამაშის წარმოჩენა;
- ნიჭიერი მოთამაშისათვის ლიდერის ფუნქციების დაკისრება;
- შეკითხვებზე ამომწურავი პასუხის გაცემა და ახსნა-განმარტება;
- გუნდის საერთო ინტერესებიდან გამომდინარე, მოთამაშეზე გუნდის სხვა წევრებით ზემოქმედება;
- მოთამაშებთან ინდივიდუალური მუშაობა;

ზოგ შემთხვევაში, თამაშის დროს, ბავშვების ინიციატივისა და მოხერხებულობის წახალისების მიზნით ხელოვნურად უნდა გართულდეს თამაშის პირობები, რომ მოთამაშეებმა ამ გართულებული პირობებიდან გამოსავალი თვითონვე ეძებონ და იპოვონ.

6. უსაფრთხოება და დაზიანებათა პრევენცია

უსაფრთხოების წესები

ფიზიკური ვარჯიშისა და თამაშის დროს მეტად მნიშვნელოვანია უსაფრთხოების წესების დაცვა დაზიანების რისკის შესამცირებლად. ბავშვებსა და მოზარდებში ფიზიკური ვარჯიშისა და თამაშის დროს დაზიანებების რისკი საკმაოდ მაღალია, თუმცა შემთხვევათა 50%-ში შეიძლება მისი თავიდან აცილება თუ სათანადოდ იქნება დაცული უსაფრთხოების წესები.

მწვრთნელი//მასწავლებელი უნდა ფლობდეს და იცავდეს უსაფრთხოების შემდეგ აუცილებელ პრინციპებს:

6.1. უსაფრთხოების ზოგადი პრინციპები

ა) უსაფრთხოების უზრუნველყოფა

- ✓ უსაფრთხოების უზრუნველყოფა *შენობაში და ღია ცის ქვეშ;*

მეტად მნიშვნელოვანია, ფიზიკური აქტივობისათვის უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა, როგორც შენობაში ისე გარეთ, ღია ცის ქვეშ. ნებისმიერ გარემოში ვარჯიშისა და მოძრავი თამაშის დაგეგმვისას მწვრთნელმა//მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ყველა ბავშვს ესაჭიროება ინდივიდუალური სივრცე მოძრაობისთვის, რათა თავიდან იყოს აცილებული

ბავშვების ერთმანეთთან, ინვენტართან ან ნებისმიერ სხვა საგანთან შეჯახება და მოსალოდნელი ტრავმა.

უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა შენობაში: სავარჯიშო და სათამაშო დარბაზის/ოთახის იატაკის ზედაპირი უნდა იყოს სწორი, სასურველია იყოს ხის, არ უნდა სრიალებდეს, საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელია რბილი საფარის გამოყენება.

- თამაში არ უნდა მიმდინარეობდეს ფანჯრების, მინის კარების სიახლოვეს.
- დენის წყარო უნდა იყოს დაცული, სპორტული აღჭურვილობა უნდა განლაგდეს მისგან მოშორებით.
- სათამაშო სივრცე თავისუფალი უნდა იყოს წინააღმდეგობებისაგან (სკამები, თამაშისთვის არასაჭირო სპორტული ინვენტარი, სხვადასხვა ელექტრო სადენი, წყლის, გაზის მილები და ა.შ).
- ისეთი აღჭურვილობა, რომელიც საჭიროებს ფიქსაციას (მაგ. სპორტული ლეიბი, ფეხბურთის, ან ხელბურთის კარები, შვედური კედელი და ა.შ.) უნდა შემოწმდეს ვარჯიშის ან თამაშის დაწყებამდე.
- თამაშებისთვის გამოყენებული ინვენტარი უნდა იყოს მონაწილეთა ასაკის შესაბამისი. მაგ: მცირე ასაკის ბავშვებისთვის გამოიყენება დაბალი 20-30 სმ. სიმაღლის გადასახტომი ბარიერები, შედარებით დიდი ზომის და რბილი ბურთები.
- ✓ მოსწავლის ინდივიდუალური გარემოს უსაფრთხოების წესების დაცვა;

- ✓ მოსწავლის მიერ ინდივიდუალური უსაფრთხოების წესების უზრუნველყოფა;
- ✓ აღჭურვილობისა და სპორტული იარაღების უსაფრთხოების გამართულობის შემოწმება ყველა ვარჯიშისა და თამაშის წინ.

ბ) ჰიგიენის ნორმების დაცვა

- ✓ სათანადო ტანსაცმელისა და ფეხსაცმელის გამოყენება, ფიზიკური და სპორტული სახეობისთვის დამახასიათებელი აქტივობისთვის;
- ✓ პირადი და ტანსაცმლის ჰიგიენური ნორმების დაცვა კანის და სხვ. ინფექციური დაავადებების პრევენციის მიზნით;
- ✓ სავარჯიშო გარემოს, აღჭურვილობისა და სპორტული იარაღების სისუფთავის უზრუნველყოფა

გ) უსაფრთხოების წესების დაცვა ზოგიერთი დაავადების დროს;

ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასება: - ფიზიკურ ვარჯიშსა და თამაშებში აქტიურად ჩართვამდე მწვერთნელს, ან მასწავლებელს უნდა ჰქონდეს ინფორმაცია ყველა ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. **ზოგიერთი ქრონიკული დაავადებების დროს**, მაგ.: გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი სისტემის, ძვლებისა და სახსრების პათოლოგიის შემთხვევაში საჭიროა ინდივიდუალური მიდგომა, შესაბამისი დატვირთვისა და ისეთი ფიზიკური ვარჯიშების შეთავაზება, რომელიც ითვალისწინებს ექიმის რეკომენდაციებს.

მწვავე დაავადების შემთხვევაში, როგორცაა: გაციება, ხველა, გრიპი, ნებისმიერი სახის ტკივილი და სხვ. არ შეიძლება ბავშვის ჩართვა ფიზიკურ აქტივობაში და თამაშში.

დ) ტრავმების პრევენცია და პირველადი დახმარება.

ტრავმების რისკის შესამცირებლად ისეთი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც განკუთვნილია თვითდაზღვევისთვის: გადახტომა სხვადასხვა სიმაღლის წინააღმდეგობებზე ადგილიდან, მოძრაობაში, ორივე ფეხით, ცალი ფეხით, წინ და უკან კოტრიალები ადგილიდან, სირბილის დროს დაცემის იმიტაციით კოტრიალები, ვარჯიშები სხვადასხვა პოზიციაში ვარდნის დროს უსაფრთხოდ დაცემაზე.

აღჭურვილობა და ინვერტარი უნდა შეირჩეს ასაკის შესაბამისად, წონისა და ზომის მიხედვით. თუ ვარჯიშისთვის საჭიროა ორი ან მეტი დამცავი ლეიბის გამოყენება, უნდა შეარჩიოთ ისეთი ლეიბები, რომლებიც არ სრიალებს იატაკზე, ან გადააბათ ისინი თვითწებოვანი საშუალებებით.

საღებავი, რომლითაც დახაზულია სათამაშო მოედანი ან შეღებილია აღჭურვილობა და ინვერტარი უნდა იყოს უსაფრთხო, არატოქსიური. არ შეიძლება ადვილად ააღებადი სითხეების გამოყენება არანაირ გარემოებაში, მაგ. იატაკის ან აღჭურვილობის დასუფთავების მიზნით.

6.2. უსაფრთხოების წესები სხვადასხვა გუნდური თამაშების დროს

ა) უსაფრთხოების თვალსაზრისით და ჯანმრთელობაზე მავნე ზეგავლენის რისკის შესამცირებლად უაღრესად მნიშვნელოვანია ნებისმიერი ვარჯიშის ან თამაშის დაწყებამდე გასახურებელი ანუ მოსათელი ვარჯიშების ჩატარება.

6-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებთან მოსათელი (გასახურებელი) ვარჯიშების სწავლის გაადვილებისა და შესრულების წახალისების მიზნით გამოიყენება წარმოსახვით-სიუჟეტური და მიბაძვით თამაშის მეთოდი, რომელიც მრავალი წელია წარმატებით ფუნქციონირებს განვითარებულ ქვეყნებში მაგ. ცხოველების მოძრაობები სხვადასხვა სიხშირით, სისწრაფით, მუსიკის თანხლებით, მარტივი სიუჟეტით ან სახალისო თამაშის ფორმით, რაც სასწავლო პროცესს ბავშვებისთვის სახალისოს, მხიარულსა და მიმზიდველს ხდის. უპირატესობა ენიჭება: სხვადასხვა სახის სიარულს, სირბილს და ხტომებს, სხეულის, ზედა და ქვედა კიდურების ბრუნვით მოძრაობას, მხრის სახსრის, წელისა და მენჯ-ბარძაყის გაწელვით ვარჯიშებს.

ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დაწყებით საფეხურზე, როცა ჯერ კიდევ სუსტია ორგანიზმი, კუნთოვანი და ძვალ-სახსროვანი სისტემები. გივე ვარჯიშების სხვადასხვა კომბინაციების გამოყენება შეიძლება დამაწყნარებელი, ანუ გამაგრილებელი ვარჯიშისთვის, ოღონდ ნაკლები ინტენსივობითა და დატვირთვით თამაშის დასრულების შემდეგ (იხ. კრებულის ბოლოს მოსათელი ვარჯიშების ცხრილები N1,2,3 და 4).

ბ) თამაშის წესების დაცვა - თამაშის მსვლელობის დროს უსაფრთხოების დაცვის საუკეთესო საშუალება არის მოსწავლეებისთვის თამაშის წესების ახსნა, თამაშის პროცესში მათი როლისა და

ადგილის კარგად გაცნობიერება. გუნდური ან წყვილებში თამაშის დროს შესაბამისი დისტანციის დაცვა, ერთმანეთთან შეჯახების თავიდან ასაცილებლად.

მწვრთნელმა უნდა ასწავლოს ბავშვებს, რომ არ შეიძლება:

- მეტოქეზე ტანით ან მხრით დაჯახება, ხელის კვრა, ხელით ფიზიკური ზემოქმედება, ტანსაცმელში ჩავლება, დაქაჩვა, ფეხის დადება ან/და გამოდება, გამართული ფეხით შეტევა ნებისმიერ ადგილზე, ზურგის მხრიდან ხელით დაჭერა, მოქაჩვა, ფეხებით ჩავარდნა (ჩაწოლა). მეტოქეზე თავის, კისრის და საზარდულის არეში ფიზიკური ზემოქმედება სხეულის ნებისმიერი ნაწილით (*თავი, ხელი, იდაყვი, მხარი, ფეხი, მუხლი, თეძო და ა.შ.*).
- ბურთის ართმევის მიზნით ბურთის ხელიდან გაგდებინება ან/და ფიზიკური ზეწოლა და სხვ.
- დაუშვებელია მაყურებლების გადასვლა სათამაშო მოედანზე თამაშის მსვლელობის პროცესში, მაგ. დავარდნილი ბურთის აღებისა და მოთამაშესთვის მიწოდების მიზნით.
- მოთამაშეებმა უნდა შეწყვიტონ თამაში თუ მოედანზე შემოდის არამოთამაშე ადამიანი ან ვარდება რაიმე საგანი.

მწვრთნელმა უნდა აუხსნას მოსწავლეს, რომ აღნიშნული ქმედებები არა მხოლოდ ჯანმრთელობისთვის არის სერიოზული ზიანის მომტანი, არამედ ისჯება ჯარიმით და თამაშიდან გაძევებით.

გ) დატვირთვის რეგულირება - ბავშვისთვის ასაკის შესაბამისი ვარჯიშის და საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის შეთავაზება. თამაშის დატვირთვის დოზირება შეიძლება ვაწარმოოთ შემდეგი ხერხებით:

- მანძილის გადიდებით ან შემცირებით;
- წინაღობების გართულებით ან გამარტივებით;
- თამაშის ხანგრძლივობის გადიდებით ან შემცირებით;
- თამაშის წესების გართულებით ან გამარტივებით;
- მოთამაშეთა რიცხვის ცვლით;
- თამაშის ტემპის ცვლით;
- თამაშის პროცესში შესვენებების ჩართვით;
- სათამაშო ინვენტარის წონისა და რაოდენობის ცვლით;
- გუნდების რიცხვის გადიდებით ან შემცირებით.

დ) დასვენება - ვარჯიშისა და თამაშის დროს მიზანშეწონილია მცირეხნიანი პაუზები, ბავშვის დასვენება პერიოდულად აუცილებელია მიუხედავად იმისა, დაიღალა თუ არა ის.

ე) დაუშვებელია თამაშის ან ვარჯიშის უეცრად შეწყვეტა. აუცილებელია განტვირთვა (გაგრილებითი აქტივობების შესრულება), რათა თანდათან დაქვეითდეს სხეულის ტემპერატურა და გულისცემის სიხშირე.

ვ) კუნთის ან ნებისმიერი სხვა მიდამოს ტკივილის დროს აუცილებელია ვარჯიშის დაუყოვნებლივ შეწყვეტა.

ზ) თუ ბავშვს არ უნდა თამაშში მონაწილეობა არ შეიძლება დაძალება, ზედმეტი შენიშვნების მიცემა, ფიზიკური ან სიტყვიერი შეურაცხყოფა.

თ) დეჰიდრატაციისგან (გაუწყლოვებისგან) დაცვა - ვარჯიშისა და თამაშის დროს გამოიყოფა დიდი რაოდენობით ოფლი, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის გამოშრობას - დეჰიდრატაციას. ჭარბი სითხის დაკარგვა იწვევს ზოგად სისუსტეს, კუნთის ძალის შემცირებას, კოორდინაციის უნარის დაქვეითებას და აძლიერებს გაუწყლოებას. შესაბამისად, მიზანშეწონილია სითხის დაღევა ვარჯიშამდე, უშუალოდ ვარჯიშის პროცესში და ვარჯიშის შემდეგ.

- 10 წლამდე ასაკის ბავშვებმა ვარჯიშამდე 45 წთ-ით ადრე უნდა მიიღონ 150-200 მლ სითხე, ხოლო ვარჯიშის პროცესში 20 წთ-ში ერთხელ 75-100 მლ.
- 10 წელზე მეტი ასაკის ბავშვებში, ანალოგიურად, ვარჯიშამდე მიღებული სითხის რაოდენობა უნდა შეადგენდეს 300-400 მლ-ს. ხოლო ვარჯიშისას 150-200 მლ-ს.

6.3. პირველადი დახმარება:

ა) პირველადი დახმარება დაზიანების დროს - მასწავლებელმა/მწვრთნელმა უნდა შეძლოს პირველადი დახმარების გაწევა ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებული უხშირესი ტრავმების დროს: რბილი ქსოვილის დაზიანების, ნარძობის, დაჭიმულობის, ამოვარდნილობის, მოტეხილობის, სხვადასხვა სისხლდენის, თავის ტრავმის სითბური და სხვ. დროს.

ბ) პირველადი დახმარებისთვის საჭირო ინვენტარი - გარემო სადაც ბავშვები თამაშობენ და ვარჯიშობენ აღჭურვილი უნდა იყოს პირველადი დახმარების ყუთით (ნაკრებით), რომ საჭიროების შემთხვევაში უმოკლეს დროში იყოს შესაძლებელი მათი გამოყენება. მწვრთნელმა ასევე უნდა იცოდეს, ვის მიმართოს სასწრაფო სამედიცინო დახმარებისთვის.



კარი II
მოდრაჟი თამაშები
I საფეხური
ასაკი 6 და 7 წელი



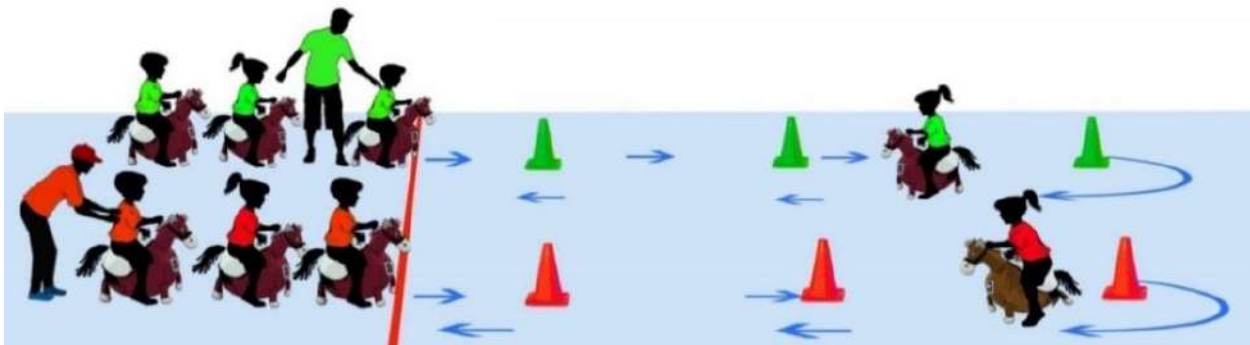
1. თამაში „აჩუ - აჩუ ცხენო, მოდი გაგაჭენო“ (ავტორი ლ.კიკალიშვილი, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე, ვ.ჭუმბურიძე - თამაშს საფუძვლად დაედო ხალხური საცხენოსნო შეჯიბრის სახეობა „დოლი“).

თამაშის მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების, სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარების, დახტომის სწორი ტექნიკის ჩამოყალიბება (*შვეული დახტომი*).

აღჭურვილობა: სახტუნაო ბურთი (ასაკის შესაბამისი ზომის) 6 ან 12 ცალი,

6 ან 12 ცალი „შემოსავლელი წინააღმდეგობა - კონუსი“ (ნახ. 1/1).

სიუჟეტი: ბავშვები იმყოფებიან იპოდრომზე, სადაც მონაწილეობა უნდა მიიღონ „დოლიში“. მასწავლებელი ურიგებს „სახტუნაო ბურთებს“, რომლებიც „ცხენების“ როლს ასრულებენ. ბავშვები იყოფიან წყვილებად ან მცირე ჯგუფებად, იმის გათვალისწინებით, თუ რამდენი სახტუნაო ბურთია სავარჯიშოდ. „ცხენებზე ამხედრებული“ მოსწავლეები დგებიან სტარტთან, დარბაზის გამყოფ ხაზთან. მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ „ცხენების ჭენებას“, ბურთით ხტუნვა-ხტუნვით მოძრაობას და მიემართებიან მოედნის მეორე ბოლოსკენ, გზად ხტუნვით შემოუვლიან კონუსებს (ცილინდრებს). ვინც მიაღწევს ფინიშის ხაზს, ბრუნდება უკან სტარტის ხაზთან და „ცხენს“ უთმობს შემდეგ მოთამაშეს. თუ დარბაზი დიდია, შეიძლება თამაში მოედნის სიგანეზე გაიმართოს, ან მოედანზე მონიშნულ ადგილამდე (*მანძილი არ უნდა აღემატებოდეს 15-20 მეტრს*).



ნახტი 1/1



ნახტი 1/2

თამაშის მეორე ვარიანტი: „შუალედურ ფინიშთან“ მოსწავლემ შეიძლება დამატებით შეასრულოს რაიმე მარტივი დავალება, მაგალითად: გადმოვიდეს „ცხენიდან“, ხელით „წაიყვანოს ცხენი“ სირბილით სტარტის ხაზამდე და „ცხენი“ გადსაცეს შემდეგ მოთამაშეს, შემდეგი მოთამაშე მოაჯდება „ცხენს“ და „ჭენებით“ გაემართებს შუალედური ფინიშისკენ (ნახ. 1/2) და ა.შ.

გაითვალისწინეთ, რომ ამ ასაკში სისწრაფეზე არ კეთდება აქცენტი!

2. თამაში „ბურთების დაჭერობანა“ (თამაშს საფუძვლად უდევს „წრე ბურთი“, რომელიც აღწერილია გ.მერკვილამის მიერ და შეტანილია 1921წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული მოძრავი თამაშობანი“. თამაშის ადაპტირებული ვერსიის ავტორები - თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე, ლ.კიკალიშვილი, ნ.ბანძელაძე.).

თამაშის მიზანი: წვრილი და მსხვილი მოტორიკის, მხრების, წელის, მუცლის კუნთებისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრების გახურება და მოქნილობის განვითარება.

თამაშის აღწერა (იხ.ნახ.1/3): მოვაწყოთ ბავშვები წრეზე, სათანადო დისტანციაზე და მივცეთ ორი, სამი ან ოთხი ბურთი დიაგონალებზე მდგომებს. დავუსახოთ ამოცანა, რომ ეს ბურთები თამაშობენ დაჭერობანას. ბავშვმა უნდა გამოართვას ბურთი მარჯვენა მეზობელს და

გადააწოდოს მარცხენას. შეიქმნება ილუზია, რომ ეს ბურთები წრეზე ერთმანეთს დასდევენ. რაღაც დროის შემდეგ შევცვალოთ მიმართულება;



ნახატი 1/3

თამაშის სხვა ვარიანტები:

1. ბავშვები მოვაწყობთ წრეზე, ოღონდ ერთმანეთის ზურგსუკან. ბურთი გადააწოდონ ერთმანეთს ხან მარჯვნიდან, ხან მარცხნიდან, ხან წინ, ხან უკან;

2. გაათვლევინეთ ბავშვებს პირველი მეორე: პირველმა ნომრებმა ბურთი ზურგსუკან თავსზემოდან უნდა გადააწოდონ, მეორე ნომრებმა ფეხებს შორის გაატარონ;
3. ამავე განლაგებით და ამავე მოძრაობებით ოღონდ იატაკზე ჯდომით;
4. იმავე ვარჯიშის შესრულება შეიძლება წყვილებში, პირით ერთმანეთისკენ ზიან იატაკზე, ბურთს აწვდიან ერთმანეთს ხელებში მოძრაობას აკეთებენ (5-5 ჯერ).

3. თამაში „აფრინდა, აფრინდა...“ (თამაშს საფუძვლად უდევს იგივე სახელწოდების თამაშის სიუჟეტი ზ.შერაზადიშვილის წიგნიდან „ხალხური თამაშობანი“ 1954 წ. თამაშის ადაპტირებული სახეობის ავტორები - თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე, ლ.კიკალიშვილი. ნ.ბანძელაძე)

მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების, ხმოვან მითითებებზე ადექვატური რეაგირებისა და ყურადღების კონცენტრირების უნარის განვითარება.

შინაარსი: ბავშვები მოედანზე ჩაცუცქულები არიან მასწავლებლის გარშემო წრეზე (იხ. ნახ.1/4).

- მასწავლებელი ხმამაღლა იტყვის „აფრინდა... აფრინდა... ჩიტი აფრინდაა!“
- ამ სიტყვებზე ჩაცუცქული ბავშვები უნდა ახტნენ.
- ხოლო თუ იტყვის - „აფრინდა... აფრინდა... ციყვი აფრინდაა!“ - ბავშვები ჩაცუცქულები რჩებიან.

- თუ რამდენიმე მაინც წამოხტება, ეს იწვევს საერთო მხიარულებას.



ნახატი 1/4

თამაშის სხვა ვარიანტები:

1. ბავშვები „კვიცებივით“ მოძრაობენ წრეზე “ჩორთით”;
2. მასწავლებელი იტყვის – „სირბილი!“ შესაბამისად ბავშვები წრეზე დარბიან. როცა მასწავლებელი იტყვის – „ტრიალი!“ ჩერდებიან და აკეთებენ ადგილზე ტრიალს;

3. ბავშვები „წიწილებივით“ მოძრაობენ წრეზე ფეხის ცერებზე, დოინჯშემოყრილნი იდაყვებს წინ და უკან ამოდრავებენ. მასწავლებლის შეძახილზე - „ფრი-ფრი!“ ბავშვები ჩერდებიან და აკეთებენ ზეხტომს, შემდეგ აგრძელებენ ფეხის ცერებზე.

თამაშის ვარიანტები იცვლება მასწავლებლის შეხედულებისამებრ, იმის მიხედვით, თუ რომელი მოძრაობის დახვეწას მიიჩნევს საჭიროდ.

4. თამაში „ციყვების ბურთაობა“ (თამაშის ადაპტირებული სხეობის ავტ. კ.ჭუმბურიძე, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე და ლ.კიკალიშვილი - საფუძვლად დაედო თამაში „ბურთაობა“ ზ.შერაზადიშვილის „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშები“ 1954 წ.).

თამაშის მიზანია: წელის, მხრის სახსრის მოქნილობის, მანიპულაციური უნარის, წვრილი მოტორიკის განვითარება. მიმართულების (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან) დასახელებებისა და შესაბამისი მოძრაობების შესწავლა, მასწავლებლის მარტივ ხმოვან ნიშანზე რეაგირება და შესაბამისი მითითების შესრულება.

საჭირო აღჭურვილობა: სხვადასხვა ფერის, პატარა (ჩოგბურთის, ან ხელბურთის) ზომის პლასტმასის ან რეზინის ბურთები. პლასტმასის 4 კალათი, ან ბურთების შესაბამის ფერებში შეღებილი ავტომანქანის ორი საბურავი, ხის ან მუყაოს ყუთი, ან დაწნული კალათები.

თამაშის სიუჟეტი: ციყვების ოჯახმა, რომელშიც ბევრი შვილი - პატარა ციყვია, გადაწყვიტა საცხოვრებელი შეიცვალოს და უფრო დიდ ხეზე გადავიდეს. ციყვებმა ძველ სახლში

მოგროვებული ზამთრის საწვავე (თხილი, კაკალი, ნუში, წაბლი) უნდა გადაიტანონ ახალ ბინაში.



ნახატი 1/5

თამაშის აღწერა (იხ. ნახატი 1/5): თამაშის დაწყებამდე მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს ორ ჯგუფად, ისე რომ თითოეულ ჯგუფში მოახვედროს გოგონების და ბიჭების თანაბარი რაოდენობა. ერთი ჯგუფი ჩამწკრივდება მოედნის სიგანეზე ერთმანეთისაგან გაშლილი მკლავის მანძილზე. მეორე მის გასწვრივ მოპირდაპირე მხარეს 2-3 მეტრის დაცილებით. ბურთებით სავსე ერთი კალათი იდება ერთი მწკრივის, მეორე - მეორე მწკრივის თავში.

თითო ცარიელი კალათი მწკრივების მეორე ბოლოში. მასწავლებელი დგება მოედნის ცენტრში და სთხოვს ბავშვებს, რომ ბურთები ერთმანეთს გადააწოდონ და ისე გადაიტანონ ერთი კალათიდან მეორე კალათში.

მასწავლებლის ნიშანზე ორივე მწკრივის თავში მდგარი ბავშვები იღებენ თითო ბურთს კალათიდან და გვერდზე მდგომს აწვდიან, ის შემდეგს და ა.შ. მწკრივის ბოლოში მდგომი ბურთს აგდებს ცარიელ კალათში.

თამაში გრძელდება: იქამდე სანამ მწკრივის თავში მდგარი კალათებიდან მწკრივის ბოლოში მდგარ კალათებში ყველა ბურთი არ გადაინაცვლებს.

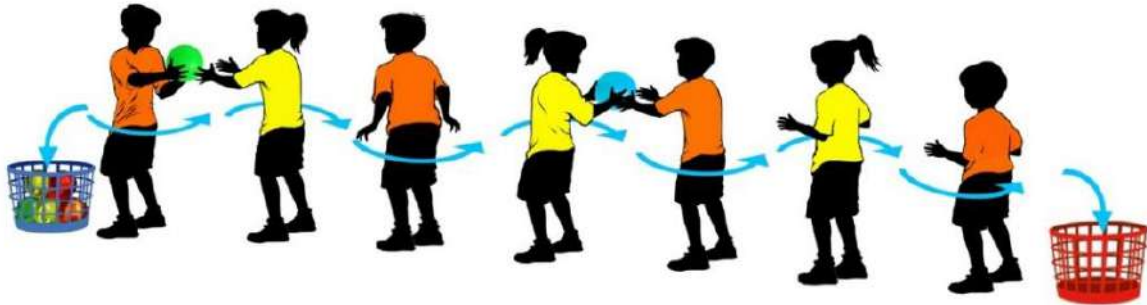
თამაშის სხვადასხვა ვარიანტები:

1. ბავშვები მწკრივში დგანან პირით ერთ მხარეს, ერთმანეთისაგან ერთი მკლავის დაცილებით, ფეხები მხრების სიგანეზე, ბურთებს ერთმანეთს ორივე ხელით აწვდიან ისე, რომ ფეხები არ გადაადგილონ, მოძრაობს მხოლოდ ზედა ტანი, ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს;
2. ბავშვები ორივე მწკრივში დგანან პირველ-მეორეზე გათვლით, რიგით “პირველები” პირით ერთ მხარეს, რიგით “მეორეები” - მეორე მხარეს, ერთმანეთისაგან ერთი მკლავის დაცილებით, ფეხები მხრების სიგანეზე, ბურთებს ერთმანეთს ორივე ხელით აწვდიან ისე, რომ ფეხები არ გადაადგილონ, მოძრაობს მხოლოდ ზედა ტანი, ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს (ნახ.1/6).
3. ბავშვები ორივე მწკრივში დგანან ერთმანეთისკენ ზურგშექცევით გამლლილი ხელის მანძილზე (ნახ.1/7), მწკრივის ბოლომდე. რიგით პირველი კალათიდან იღებს ბურთს და ორივე ხელით ჯერ მარცხნივ ბრუნით (ფეხების მდგომარეობის შეუცვლელად) აწვდის ზურგს უკან მდგომს, შემდეგ ბურთს კი მარჯვნივ ბრუნით. თავის მხრივ მის ზურგს უკან

მდგომი ბურთის მიღების შემდეგ მის უკან მდგომს ბურთს აწვდის ჯერ მარჯვნიდან, შემდეგ მარცხნიდან და ასე მწკრივის ბოლომდე. მწკრივის ბოლოს მდგომი ბურთს კალათში აგდებს.



ნახატი 1/6



ნახატი 1/7

პირველი კალათიდან ყველა ბურთის ამოღების შემდეგ, მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები მწკრივში ზურგისკენ ბრუნდებიან და თამაშს თავიდან იწყებენ.

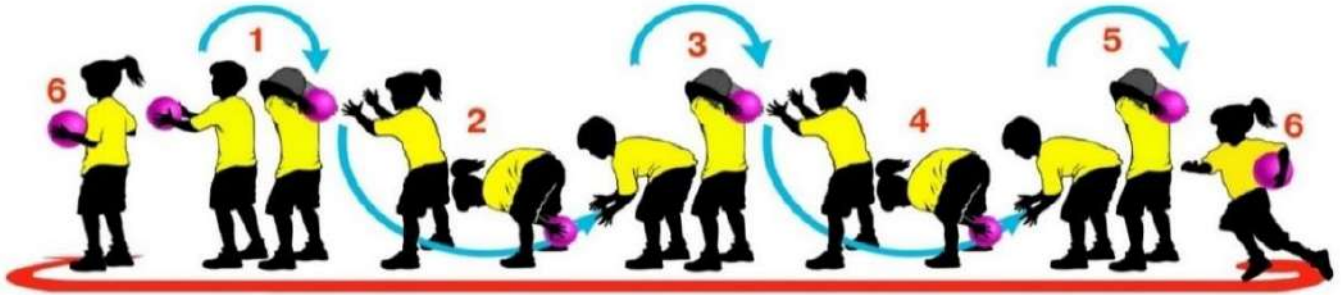
4. ბავშვები დგებიან წყვილებად ერთმანეთთან ზურგშეეცევით ორი ნაბიჯით უკან, ფეხები მხრების სიგანეზე, ორივე ხელით თავზემოდან აწვდიან ბურთს ერთმანეთს. რიგით პირველი კალათიდან იღებს ბურთს და აწვდის ზურგს უკან მდგომს, რომელიც იგივე მოძრაობით - შემდეგს.

ბოლო მონაწილე ბურთს აგდებს კალათში. როდესაც კალათში ბოლო ბურთი ჩავარდება, მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე ბავშვები ტრიალდებიან ზურგისკენ და ბოლო მოთამაშე სავსე კალათიდან იწყებს ბურთების გადაწოდებას. თამაში იწყება და ჩერდება მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე (ნახ.1/8).



ნახატი 1/8

5. ბავშვები მწკრივში დგებიან ერთმანეთისგან ორი ნაბიჯის დაცილებით. მასწავლებელი ბავშვებს გაათვლევინებს პირველ-მეორეზე, რიგით პირველი ბურთს ორივე ხელით ზურგს უკან აწვდის თავს ზემოდან - რიგით მეორე ფეხებს შორის ქვემოდან და ასე გრძელდება მწკრივის ბოლომდე (ნახ. 1/9).



ნახატი 1/9

ბოლო მონაწილე ბურთიანად გამორბის მწკრივის თავში და ამჯერად მეორე ნომრები იწყებენ თავს ზემოდან ბურთის გადაწოდებას ზურგს უკან, პირველები კი პირიქით ფეხებს შორის ქვემოდან.

5. თამაში „ყაბახი“ (ავტ.ლ.კვიციანი, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე და კ.ჭუმბურიძე - თამაშს საფუძვლად დაედო ხალხური საცხენოსნო ასპარეზობის სახეობა „ყაბახი“).

თამაშის მიზანი: ხელს უწყობს საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური უნარ-ჩვევების განვითარებას. სივრცეში ორიენტაციას, მოძრაობის მიმართულების სწრაფი ცვლის, კოორდინაციის, ხერხემლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრის მოქნილობას, სწორი ხტუნვითი და ხელით ბურთის მიზანში ტყორცნის მოძრაობების უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას, მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის განვითარებას.

შინაარსი: ბავშვები არიან სოფელში, სადაც მოხვდნენ დღესასწაულზე და მონაწილეობას იღებენ ხალხურ საცხენოსნო თამაშობებში.

აღჭურვილობა: 6 ცალი სახტუნაო ბურთი (ზომა S და L), 6 ცალი ცილინდრი ან კონუსი, სატყორცნი მცირე ზომის ბურთები 25-30 ც., სადგამი ჭოკი და ბუმტი.

თამაშის აღწერა (ნახ.1/10) ვარიანტი I: მწვრთნელი ბავშვებს ყოფს 2 გუნდად, გოგონების და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. მის ხმოვან ნიშანზე „ცხენებზე ამხედრებული“ ბავშვები ხტუნვა-ხტუნვით მიემართებიან „ყაბახისკენ“ (სადგამიან ჭოკის თავზე ძაფით მიმაგრებული ბუმტი), რომელიც ბურთის ტყორცნით უნდა ჩამოაგდონ, შემდეგ „ქენებით“ ბრუნდებიან უკან, სტარტის ხაზთან და „ცხენს“ უთმობენ შემდეგ მოთამაშეს და ა.შ. სტარტს იღებენ გოგონები, შემდეგ ბიჭები, ერთმანეთის მიყოლებით.

თამაშის მეორე ვარიანტი (ნახ.1/11): „შუალედურ ფინიშთან“ მოთამაშეები ბურთს ესვრიან ყაბახს, რომელიც 1 მეტრის სიმაღლეზეა, შემდეგ იგივე, რაც I-ვარიანტში.

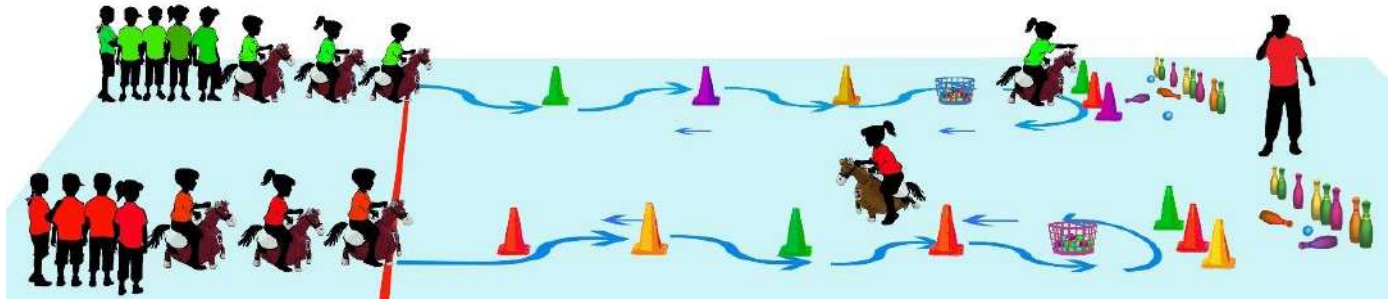


ნახატი 1/10



ნახატი 1/11

თამაშის მესამე ვარიანტი (ნახ.1/12): „შუალედურ ფინიშთან“ მოთამაშეები ბურთს ესვრიან კეგლს, რომელიც იატაკზე მწკრივშია დალაგებული, შემდეგ იგივე, რაც I-ვარიანტში.



ნახატი 1/12

6. თამაში „მხიარული მატარებელი“ (ავტ. ნ.ბანძელაძე, ლ.კიკალიშვილი, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე. ადაპტირებულ ვერსიას საფუძვლად დაედო თამაში „ჩუ-ჩუ კვარტ-კვარტ“ - ჩაწერილია სოფელ დურიფში, გუდაუთის რაიონი, ოთარ ვახანიას მიერ. 1959 წ.)

თამაშის მიზანი: წონასწორობისა და სიმარჯვის განვითარება, საყრდენ-მამოძრავებელი და კოორდინაციის უნარების განვითარების ხელშეწყობა.

აღჭურვილობა და სათამაშო მოედანი: შემოსავლელი კონუსები 20 ცალი, მოედანი 8x20 მეტრზე. მოძრაობის ტრაექტორია და სტარტ-ფინიშის ხაზები.

მოედანზე, ორ პარალელურ მწკრივად 3-4 მეტრის დაცილებით, მოძრაობის მიმართულების პერპენდიკულარულად აწყვია ორ-ორი კონუსი ერთმანეთისგან 100-120 სმ. დაცილებული (იხ.ნახ.1/13).



ნახატი 1/13

თამაშის აღწერა: მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს გუნდებად, თითოეულში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით, სამი გოგონა და სამი ბიჭი. თითოეული გუნდი ირჩევს „დედა

იხვს“, ანუ გუნდის წამყვანს. შემდეგ კენჭისყრით გამოვლენილი პირველი ორი გუნდი დგება სტარტ-ფინიშის ხაზზე.

თითოეული გუნდის წევრები ეწყობიან „წამყვანის“ ანუ „დედა იხვის“ ზურგს უკან. უკან მდგომები წინ მდგომებს ორივე ხელით მხრებზე (ან წელზე) ეჭიდებიან.

მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე ბავშვები იწყებენ ფეხმეწყობილად მოძრაობას ჯერ სიარულით 7 დათვლაზე, შემდეგ სკუპებით (ფეხები ერთად) - 7 დათვლაზე, შემდეგ ნელი სირბილით 7 დათვლაზე და ბოლოს ისევ სიარულით. შემდეგ ჯერზე მასწავლებლის ხმოვან ნიშანზე ბავშვები ერთმანეთს ხელს კიდებენ და მოძრაობენ მოედანზე სირბილით ტეხილად დალაგებულ წინააღმდეგობებს შორის (ნახ.1/13).

7. თამაში „ისინდი“ (ავტ.ლ.კიკალიშვილი, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე - საფუძვლად დაედო ხალხური საცხენოსნო თამაშის სახეობა „ისინდი“)

თამაშის მიზანი: ხელს უწყობს საყრდენ-მამოძრავებელი და მანიპულაციური უნარ-ჩვევების განვითარებას. სივრცეში ორიენტაციის, მოძრაობის მიმართულებების სწრაფი ცვლის, კოორდინაციის, ხერხემლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრის მოქნილობას, სწორი ხტუნვითი და ხელით საგნის მიზანში ტყორცნის მოძრაობების უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას.

შინაარსი: ბავშვები არიან სოფელში, სადაც მოხვდნენ დღესასწაულზე და მონაწილეობას იღებენ ხალხურ საცხენოსნო თამაშობებში.

აღჭურვილობა: 6 ცალი სახტუნაო ბურთი (ზომა S და L), 6 ცალი ცილინდრი ან კონუსი, სატყორცნი მცირე ზომის ჯოხები 100-120 სმ., სადგამი ჭოკი და ბუშტი.

თამაშის აღწერა (ნახ.1/14) ვარიანტი I: მწვრთნელი//მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს 2 გუნდად, გოგონების და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. მსაჯის ხმოვან ნიშანზე „ცხენებზე ამხედრებული“ ბავშვები ხტუნვა-ხტუნვით მიემართებიან „ყაბახისკენ“ (სადგამიან ჭოკის თავზე ძაფით მიმაგრებული ბუშტი), რომელიც მოთამაშემ ხელშუბის ტყორცნით უნდა ჩამოაგდოს, შემდეგ „ჭენებით“ ბრუნდება უკან, სტარტის ხაზთან და „ცხენს“ უთმობს შემდეგ მოთამაშეს და ა.შ. სტარტს იღებენ გოგონები, შემდეგ ბიჭები, ერთმანეთის მიყოლებით.



ნახატი 1/14

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ყაბახს ჩამოაგდებს (1-ყაბახი - 1 ქულა). გამოტოვებული ან წაქცეული თითოეული წინააღმდეგობა ჯარიმა: 1 ქულა.

კარი III

მოდრაჟი თამაშები

II საფეხურიტვის

ასაკი 8 და 9 წელი



1. თამაში „კატა-თავგობანა-დაჭერობანა“ (საფუძვლად გამოყენებულია თამაში „დაკენტობია“, ჩაწერილია ზ.შერაზადიშვილის მიერ და შეტანილია 1954წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშობანი“).

თამაშის მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების წონასწორობისა და სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობა, საზოგადო და პერსონალური სივრცის აღქმა.

შინაარსი: თამაში წააგავს „დაჭერობანას“, იმ განსხვავებით, რომ სათამაშო მოედანზე არის რამდენიმე „ჯადოსნური წრე“, სადაც შესული მოთამაშე დაცულია, ანუ მოწინააღმდეგე ვერ ეხება. წრეში მოთამაშე უნდა იდგეს ცალ ფეხზე, თუ ორივეზე დადგა მადევარ მოთამაშეს უფლება აქვს ხელით შეეხოს და „დაიჭიროს“.

სათამაშო მოედნის ზომა: თუ თამაში მიმდინარეობს ეზოში, ან ღია-მოედანზე სათამაშო მოედნის ზომა შეიძლება იყოს 30x30 ან 40x40 მეტრზე, შუაში ორი წრით, ერთი დიამეტრით 3-4 მ. მეორე წრე დიამეტრით 9-10 მ. 20 სმ. დიამეტრის „ჯადოსნური წრეები“ უნდა მოინიშნოს ცენტრალური დიდი წრიდან სულ ცოტა 10-12 მეტრის დაცილებით. თუკი თამაში დარბაზში ტარდება, ეს წრე შეიძლება იყოს შემოხაზული იატაკზე, ან იატაკზე დალაგებული მცირე ზომის ჰულა-ჰუპები, ან ფერადი თოკით გაკეთებული წრეები.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახატი 2/1): მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს ორ ჯგუფად - კატებად და თავგებად. კატები დგებიან ცენტრალურ წრეში, თავგები დიდ წრეხაზზე. სასტვენის ნიშანზე თავგები გარბიან, კატები კი მისდევენ „დასაჭერად“, ანუ ხელის დასაკარებლად. ხელის

დაკარების, ანუ თავის დაჭერის შემთხვევაში თავები უნდა გაშეშდნენ ცალ ფეხზე ან ჩაკუზულ მდგომარეობაში იქამდე, სანამ მასწავლებელი არ გასცემს თამაშის დასრულების ხმოვან ნიშანს.



ნახატი 2/1

თითოეულ დაჭერილ თავზე კატებს ერიცხებათ 2 ქულა. იმ თავგებისთვის, რომლებსაც კატები ვერ დაიჭერენ, შესაბამისი რაოდენობის თითო ქულა ეთვლება თავგების გუნდს. თამაშის ხანგრძლიობა 30-40 წმ. თითოეული თამაშის ბოლოს მსაჯი ითვლის და აჯამებს ქულებს. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან როლებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს.

თამაშის სხვადასხვა ვარიანტის აღწერილობა:

1. მწვრთნელი თამაშის დაწყებამდე ასახელებს ცხოველს, რომელსაც ბავშვები განასახიერებენ, მაგალითად - გამქცევები „კატები“ და მდევრები „ძაღვები“. დაწყებიდან რამდენიმე წამში, როდესაც უმეტესობა „ჯადოსნური-წრეში“ შეაღწევს და მდევრის აღარ ემინია, მწვრთნელი ხმოვანი ნიშნით შეაჩერებს თამაშს და ხმამაღლა ასახელებს ცხოველს, რომლადაც უნდა იქცნენ „კატები“ ვთქვათ, „წეროებად“, ხოლო „ძაღვები“ „ბაყაყებად“, ამჯერად „წეროები“ მისდევენ „ბაყაყებს“ დასაჭერად.

მწვრთნელი თამაშის დაწყებამდე ასახელებს ცხოველებს, რომლებსაც ბავშვები განასახიერებენ, მაგალითად: ცხვრები და მგლები, ბუზები და ჩიტები, ქათმები და მელიები. ბავშვები მთელი თამაშის დროს ცვლიან როლებს, ხან გამქცევების როლში არიან, ხანაც მადევრების, თან უნდა დაიმახსოვრონ ცხოველების სახელწოდებები.

2. ბავშვები იყოფიან ორ ჯგუფად, „მელიებად“ და „კურდღლებად“. მელიების გუნდიდან ერთ თამაშში (1-2 წთ.) მონაწილეობს 4-5 ბავშვი, დანარჩენები თადარიგში არიან. კურდღლებიდან 9-10 ბავშვი. მოედნის ცენტრში, სადაც მასწავლებელი დგას შემოხაზულია 2 მ. დიამეტრის „კურდღლების სახლი“, სადაც კურდღლები დაცულები არიან მელიებისგან.

„ჯადოსნური-წრეებს“ შორის მთელს მოედანზე, ერთმანეთისგან 2-2 მეტრის რადიუსში დგას ე.წ. „ხეები“ ანუ კონუსები, რომლებსაც არც ერთი ბავშვი არ უნდა შეეხოს ან წააქციოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვი „ჩაჭრილად“ ჩაითვლება და დროებით გამოეთიშება თამაშს (მაგ. 0.5-1 წთ).

თამაშის დაწყების წინ „მელიები“ ცენტრში დგებიან, „კურდღლები“ - მოედნის გარშემო კიდებზე. მწვრთნელის ნიშანზე მელიები უნდა გავიდნენ წრიდან და სდიონ კურდღლებს, რომლებიც თავის მხრივ ცდილობენ ცენტრალურ წრეში „სახლში“ შეღწევას, თამაში გრძელდება 1-2 წუთი, შემდეგ სასტვენის ნიშანზე ყველანი ჩერდებიან. მასწავლებელი ითვლის „დაჭერილ“ და „გადარჩენილ“ კურდღლებს. შემდეგ ბავშვები ცვლიან როლებს.

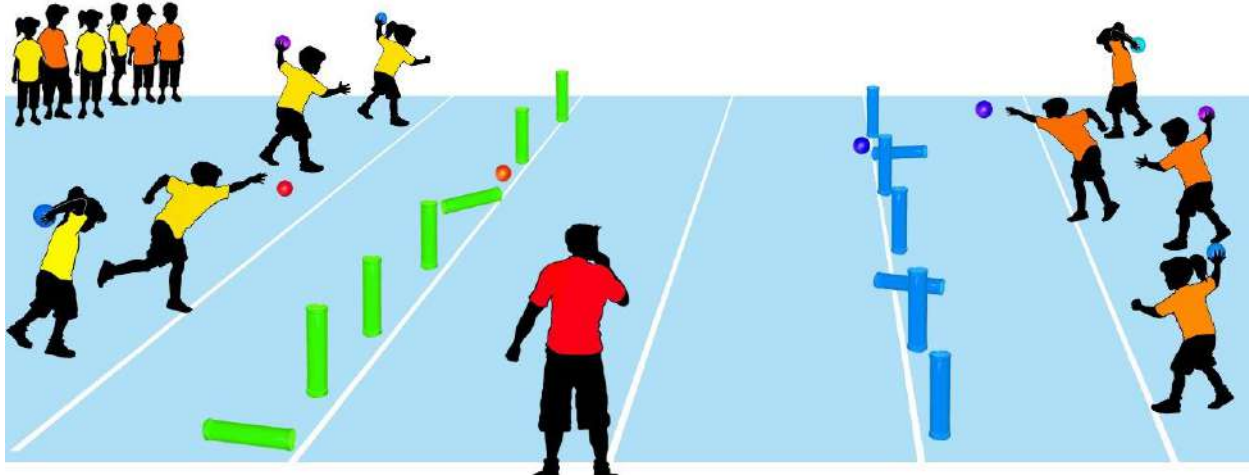
2. თამაში „საყებურთი-1“ (საფუძვლად გამოყენებულია თამაში „საყებურთი 1-2-3“, ჩაწერილია ზ.შერაზადიშვილის მიერ და შეტანილია 1954წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშობანი“).

თამაშის მიზანი: ფიზიკური თვისებებისა და მოძრაობითი უნარების განვითარება, როგორებიცაა: მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, წონასწორობა, სივრცეში ორიენტაცია, მხედველობითი და სმენითი რეაქცია, ბურთის ტყორცნა.

სათამაშო არჭურვილობა: 16 ცალი ბურთი (ხელბურთის ბურთი N0 ან N1 ან შესაბამისი ზომისა და წონის რეზინის ბურთები). 12 ან 16 ცალი ორი განსხვავებული ფერის „საყე“, კონუსი, ან პლასტმასის ცილინდრები (დიამეტრი 10-15 სმ. სიმაღლე 50-80 სმ.) ან პლასტმასის ბოთლები (2,5-3 ლ. ტევადობის) 1 ლ. წყლით.

სათამაშო მოედანი (ნახ.2/2): თუ თამაში მიმდინარეობს ეზოში, ან ღია-მოედანზე სათამაშო მოედნის ზომა შეიძლება იყოს 20x12 მეტრზე. თუკი თამაში დარბაზში ტარდება, ფრენბურთის

(18x9 მ.) მოედანი. სათამაშო მოედანი გაყოფილია ხუთ ნაწილად. შუა ნაწილი 8 მ. მოედნის მთელს სიგანეზე, რომლის კიდურა ხაზებზე, თანაბარი დაცილებით ეწყობა 6-6 (ან 8-8) ცალი კონუსი. შუა ნაწილის ორივე მხარეს მონიშნულია 2 მ. სიგანის მონაკვეთები, საიდანაც აკრძალულია მოთამაშეების მხრიდან შეტევის განხორციელება, მათ ამ მონაკვეთებიდან მხოლოდ ბურთების აღება შეუძლიათ. და ბოლოს მოედნის კიდურა 3-4 მ. სიგანის მონაკვეთები „სათამაშო მოედანი“, სადაც განლაგებული არიან მოთამაშეები და საიდანაც ახორციელებენ შეტევით ქმედებებს.



ნახატი 2/2

მოთამაშეთა რაოდენობა: თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი 4-4 წევრით (გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით).

თამაშის აღწერა: ორივე გუნდის მოთამაშეები თამაშის დაწყების წინ უნდა განლაგდნენ სათამაშო მოედნების პირითა ხაზებზე. 8-8 ცალი ბურთი ამ დროს აწყვია სათამაშო და „საყეს“ მოედნების გამყოფ ხაზებზე.

მსაჯის სასტვენის ნიშანზე მოთამაშეები უნდა გაიქცნენ ბურთებისკენ, აიღონ ისინი (თითოეულმა 2-2 ცალი) და ტყორცნონ მეტოქის საყეების წასაქცევად.

ამ ქმედებისთვის გამოყოფილია 60 წამი, ამ დროის განმავლობაში მოთამაშეებს აქვთ უფლება აიღონ მოწინააღმდეგის მიერ ნატყორცნი მხოლოდ ის ბურთები, რომლებიც სათამაშო ან საყეების მოედნების ფარგლებში მოხვდება, და ტყორცნონ მოწინააღმდეგის „საყეებს“.

თამაშის დროს ითვლის მსაჯი, დროის გასვლის შემდეგ სასტვენით აჩერებს თამაშს და ითვლის ქულებს.

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამში მეტ „საყეს“ წააქცევს.

3. თამაში „დაჭერობანა-გაშეშობანა“ (საფუძვლად გამოყენებულია - თამაში „მგელობია, გაშეშობია“, ჩაწერილია ზ.შერაზადიშვილის მიერ და შეტანილია 1954წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშობანი“).

თამაშის მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების განვითარება, ცრუ მოძრაობებისა და მიმართულების სწრაფი ცვლის, სიმარჯვისა და სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობა, სივრცის აღქმა.

შინაარსი: თამაში წააგავს „კატა-თაგვობანას“, იმ განსხვავებით, რომ სათამაშო მოედანზე დგას რამდენიმე ე.წ. „ხე“ ანუ კონუსი, რომლებსაც არც ერთი ბავშვი არ უნდა შეეხოს ან წააქციოს და სათამაშო მოედანს აქვს შემოხაზული საზღვარი, რომელიც მოთამაშეებმა არ უნდა გადაკვეთონ. ორივე შემთხვევაში წესის დამრღვევი მოთამაშე „ჩაჭრილად“ ითვლება და ეთიშება თამაშს.

სათამაშო მოედნის ზომა: თუ თამაში მიმდინარეობს ეზოში, ან ღია-მოედანზე სათამაშო მოედნის ზომა შეიძლება იყოს 30x30 ან 40x40 მეტრზე. თუკი თამაში დარბაზში ტარდება, ხელბურთის, ან კალათბურთის მოედანი.

თამაშის ხანგრძლიობა: ორი ტაიმი, თითო ტაიმი 60 წმ.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახ. 2/3): მასწავლებელი ბავშვებს ყოფს ორ ჯგუფად - კენჭისყრით პირველ ტაიმში ერთი გუნდის მოთამაშეები არიან გამქცევების როლში და მეორე გუნდი მადევრების როლში.

მადევრები დგებიან სათამაშო მოედნის შუაგულში, პირით ცენტრისკენ და ხელისგულებს თვალბზე იფარებენ, გამქცევები დგებიან იქ, სადაც მოესურვებათ. სასტვენის ნიშანზე მადევრები დასდევენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს „დასაჭერად“, ანუ ხელის დასაკარებლად. ხელის დაკარების შემთხვევაში გამქცევები უნდა გაშემდნენ იქამდე, სანამ მასწავლებელი არ გასცემს თამაში დასრულების ხმოვან ნიშანს. თითოეულ „გაშემებულ“ მოთამაშეზე მადევართა გუნდს ერიცხება 2 ქულა.



ნახატი 2/3

იმ მოთამაშეებზე, რომლებსაც ვერ დაიჭერენ, შესაბამისი რაოდენობის თითო ქულა ეთვლება მეტოქის გუნდს. თითოეული ტაიმის ბოლოს მსაჯი ითვლის და აჯამებს ქულებს. შემდეგ

მოთამაშეები ცვლიან როლებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს.

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ორივე ტაიმში მოპოვებული ქულების ჯამური მაჩვენებლით მეტს დააგროვებს.

4. თამაში „კვრაჭიდი-1“ (საფუძვლად გამოყენებულია თამაში „ჯიგენაობა“ - ჩაწერილია ნ.იდოიძის მიერ მთა-თუშეთში - 2009 წ.).

თამაშის დანიშნულება: – ხელს უწყობს სიმარჯვის, მოქნილობის, წონასწორობის, ძალის, კოორდინაციის, უნარჩვევების განვითარებას.

აღჭურვილობა: ცარცით შემოხაზული 3 მეტრის დიამეტრის წრე, ან წრეები წყვილთა რაოდენობის შესატყვისად.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახ.2/4): თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი წევრთა თანაბარი რაოდენობით (სასურველია ბიჭები ბიჭებს შეეჯიბრონ და გოგონები გოგონებს);

მსაჯის ნიშანზე მეტოქე წყვილები წრეში დგებიან ხაზებზე ერთმანეთის პირისპირ. მსაჯის განმეორებით ნიშანზე ცდილობენ ხელების კვრით წელსზევით, თავის და კისრის გარდა სხეულის ნებისმიერ ადგილზე ისე, რომ გამოიყვანონ წონასწორობიდან ერთმანეთი.



ნახატი 2/4

თამაში სრულდება, როცა ერთ-ერთი მოთამაშე ხაზიდან რომელიმე ან ორივე ფეხს მოანაცვლებს ან გადადგამს, ხოლო მეორე დარჩება ხაზზე. შემდეგ წრეში შემოდის მეორე წყვილი.

შეფასება: გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც თითოეულ პაექრობაში (ან შერკინებაში) მეტ გამარჯვებას მიაღწევს და ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს (ერთ მეტოქესთან გამარჯვება უდრის 2 ქულას);

5. თამაში ბავშრის გადაძალვა „ჭაპანწყვეტა“ (შემუშავების დროს საფუძვლად გამოყენებულია - თამაში „ჭაპანწყვეტა“, რომელიც აღწერა გ.მერკვილაძემ, შეტანილია 1921წ. გამოცემულ მის კრებულში „ქართული მოძრავი თამაშობანი“)

თამაშის დანიშნულება: ხელს უწყობს მოქნილობის, კუნთის ძალის, ანაერობული უნარების, სხეულის მართვის, მხრის სარტყლის, თვითდაზღვევის, მსხვილი მოტორული უნარების განვითარებას.

თამაშში ბავშვებს მოუწევთ ნასწავლი სხვადასხვა მოძრაობითი უნარების გამოყენება, რათა დაძლიონ წინააღმდეგობები და ერთიანი ძალისხმევით იზრუნონ საკუთარი გუნდის წარმატებაზე.

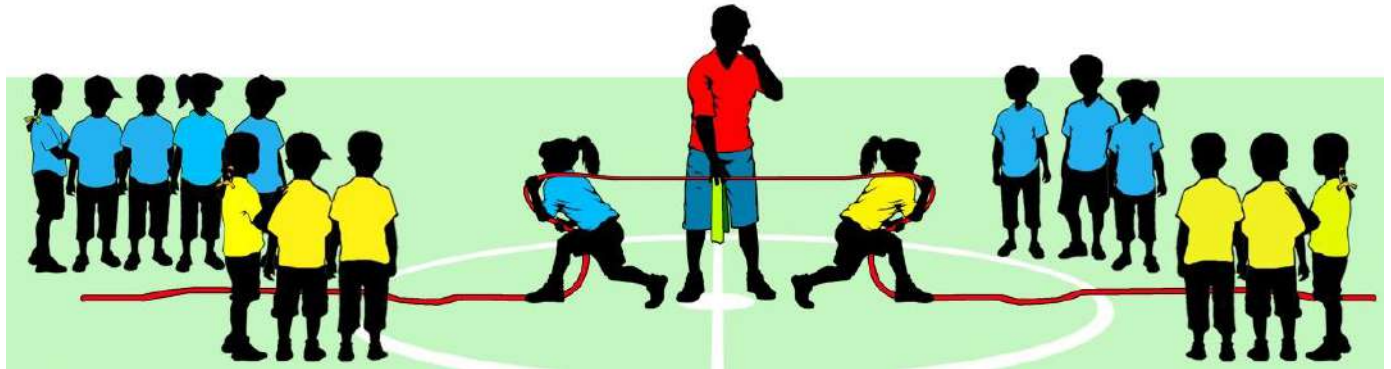


ნახატი 2/5

თამაშის აღწერა: თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი წევრთა თანაბარი რაოდენობით (გუნდებში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით). შეჯიბრი ტარდება ორ ეტაპად.

პირველ ეტაპზე (ნახ.2/5) ტარდება ინდივიდუალური შეჯიბრებები ჯერ ბიჭებს შორის, შემდეგ გოგონებს შორის.

თითოეული შეხვედრაში მონაწილეებს აქვთ ორი მცდელობის შესაძლებლობა - პირველ ჯერზე წრეში დგებიან ერთმანეთის პირისპირ და ისე ექაჩებიან თოკს (ნახ.2/7). მეორე ჯერზე ზურგშექცევით, თოკი ამ დროს მხარსზემოდან უჭირავთ და ისე ექაჩებიან (ნახ.2/6).



ნახატი 2/6

მეორე ეტაპზე ორივე გუნდი სრული შემადგენლობით ეჯიბრება ერთმანეთს (ნახ.2/7).



ნახატი 2/7

ყველა შემთხვევაში მსაჯი დგება მოედნის ცენტრში ერთი გუნდის წევრები ხელმარცხნივ (მწკრივში გუნდური შეჯიბრის დროს), მეორე ხელმარჯვნივ. იატაკზე ორივე მწკრივის გაყოლებაზე დევს თოკი, რომელზეც შუაში მიბმულია მკვეთრი ფერის ნაჭერი, ან ლენტი. თოკის ეს ადგილი შეჯიბრის დაწყებამდე ხელში უჭირავს მსაჯს, რომ ის ბავშვების უნებლიე ქმედებით ცენტრს არ გასცდეს. მსაჯის პირველ ხმოვან ნიშანზე (სასტვენნი, შემახილი, მოემზადეთ):

- შეჯიბრის მონაწილეები, ან გუნდები იღებენ თოკს ისე, რომ თოკზე არსებული ნიშნული (ფერადი ზონარი) შეჯიბრის დაწყებამდე იყოს მოედნის ცენტრში.

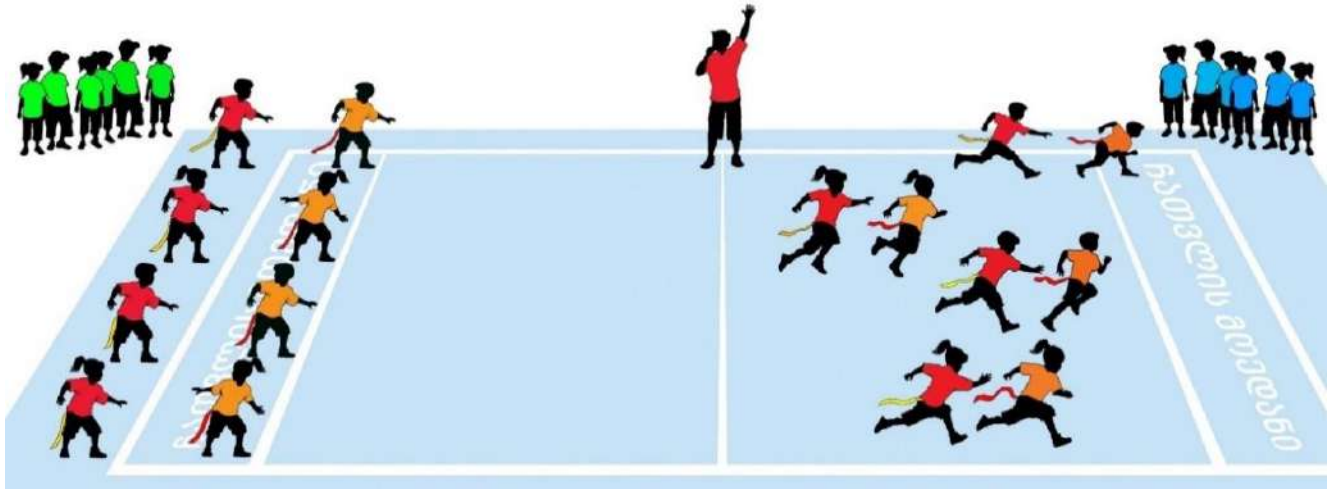
- მსაჯის მეორე სასტვენზე შეჯიბრის მონაწილეები, ან გუნდები ცდილობენ თოკის ნიშნულის თავისკენ გადაქაჩვას.
- თითოეული პაეჯრობის დრო 15 წმ.
- თუ ამ დროის განმავლობაში ერთ-ერთმა მონაწილემ, ან გუნდმა თოკის ნიშნული წრის გარეთ გამოიტანა, იგი ითვლება გამარჯვებულად და იღებს 3 ქულას.
- თუ 15 წმ. განმავლობაში თოკი წრის შიგნით დარჩა რომელიმე მონაწილის, ან გუნდის ნახევარზე, ამ გუნდს ერიცხება – 1 ქულა.

შეფასება: თამაშის ბოლოს ჯამდება ქულები და ვლინდება გამარჯვებული გუნდი.

6. თამაში „თარჩია“ (საფუძვლად უდევს იმავე სახელწოდების სიუჟეტი თამაშიდან „თარჩია“, ნ.შიშნიაშვილი, კრებულიდან „ქართული ხალხური მოძრავი თამაშობანი“, 1958წ. ადაპტირებული ვერსიის ავტორები - თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე, ლ.კიკალიშვილი)

თამაშის დანიშნულება: ხელს უწყობს მოქნილობისა და სისწრაფის, წონასწორობისა და სხეულის მართვის, მოძრაობის მიმართულების სწრაფი ცვლისა და თავის არიდების, თავდასხმისა და თავდაცვის, სიმარჯვისა და მანიპულაციური უნარების განვითარებას. თამაშში ბავშვებს მოუწევთ ნასწავლი სხვადასხვა მოძრაობითი უნარების გამოყენება, რათა დაძლიონ მეტოქის წინააღმდეგობა და იზრუნონ სკუთარი გუნდის წარმატებაზე.

თამაშის აღწერა (ნახ.4-2/8): თამაშში მონაწილეობს ორი-ორი გუნდი წევრთა თანაბარი რაოდენობით. თუ მოედნის სიგანე და აღჭურვილობა იძლევა შესაძლებლობას შეჯიბრი შეიძლება ჩატარდეს ერთდროულად რამდენიმე წყვილს შორის 4-4, 5-5 ან 6-6 (თითოეულ გუნდში გოგონებისა და ბიჭების რაოდენობა თანაბარი უნდა იყოს).



ნახატი 2/8

თამაშის მსაჯი ორივე გუნდის თითოეულ წევრს წელზე უკან უმაგრებს 50 სმ. სიგრძის განსხვავებული ფერის „ღვედებს“ (მაგ.: წითელი და ყვითელი). კენჭისყრით ავლენს პირველ ჯერზე რომელი გუნდის წევრები იქნებიან „მადევრები“ და რომლის „გამქცევები“. კენჭისყრის

მიხედვით მადევრები დგებიან საწყის ხაზზე, მოედნის პირით ხაზზე, ხოლო გამქცევები ორი მეტრის დაშორებით მონიშნულ ხაზზე. სათამაშო სივრცის სარბენი მანძილი სასურველია არ იყოს 40-50 მეტრზე ნაკლები.

მსაჯის სასტვენის ნიშანზე ერთი გუნდის წევრები გარბიან მოედნის მეორე ბოლოსკენ, მონიშნულ „ჩათვლის მოედნამდე“, სადაც წყდება თამაში, მეორე გუნდის წევრები მისდევენ და ცდილობენ მოხსნან წელზე დამაგრებული ფერადი „ღვედები“.

შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს და ამ ჯერზე მადევრები არიან გამქცევები და პირიქით (ნახ.4/7).

გამარჯვებული ხდება ის გუნდი რომელიც ჯამში მეტ „ღვედს“ მოიპოვებს.

შეფასება: თამაშის ბოლოს ჯამდება თითოეული გუნდის მიერ გატაცებული ღვედების რაოდენობა, ერთი ღვედი = 1 ქულას და ისე ვლინდება გამარჯვებული გუნდი.

7. თამაში „საჰაერო ბურთი“ (ავტ. თ.მანჯავიძე, კ.ჭუმბურიძე, ლ.კიკალიშვილი - საფუძვლად დაედო ხალხური თამაში „ლელო-ბურთი“)

თამაშის დანიშნულება: თამაში ხელს უწყობს ასაკისთვის რეკომენდებული აქტივობების გამოყენებით სპორტის სხვადასხვა სახეობებში საჭირო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარებას: ჰაერში მოძრავ ბურთის მოძრაობის ტრაექტორიის გათვლა, ბურთზე ხელის

დარტყმა, შვეული ახტომ-დახტომი, გამორბენით ცალი ფეხით არეკნით ახტომი და ცალ ფეხზე დახტომი, სირბილი აჩქარებით და სხვადასხვა ტემპში.

თამაშის სიუჟეტი: ქარს საჰაერო ბურთით მოაქვს საჩუქარი, ბავშვები კი ცდილობენ საკუთარ ეზოში დასვან იგი, ისე რომ მიწას არ დააკარონ.



ნახატი 2/9

მასწავლებელი ბავშვებს აცნობს თამაშის შინაარსსა და პირობას, უხსნის, რომ ამ თამაშის დაუფლება დაეხმარება ლელობურთის, კალათბურთის, ფრენბურთისა და რაგბის თამაშში (ნახ.2/9). შემდეგ ყოფს ორ ჯგუფად, ვთქვათ ყვითელ და წითელ „ქარებად“. თამაშობენ ხელით, დიდი გაბერილი ბუმტით.

სათამაშო მოედანი 18 x 9 ან 16 x 8 მეტრზე გაყოფილია სამ ნაწილად, შუა ნაწილი არის სათამაშო მოედანი 14 x 9, შუა ხაზით და ცენტრში 2-3 მ. დიამეტრის წრით. მოედნის ორივე ბოლოში, მთელ სიგანეზე, მონიშნულია 2-3 მეტრის სიგანის მონაკვეთები „ლელოს ჩათვლის მოედანი“, ერთ მხარეს დავარქვათ „ყვითელი ქარის ეზო“, მეორე მხარეს „წითელი ქარის ეზო“.

მასწავლებელი მოედნის ცენტრში სასტვენის ნიშანზე ორ მოთამაშეს შორის აგდებს ბუმტს (როგორც კალათბურთში).

მოთამაშეები ცდილობენ ბუმტს ჰაერში ისე გაკრან ხელი, რომ ის რაც შეიძლება შორს გაფრინდეს საკუთარი ეზოს მიმართულებით.

ეზოში ჩავარდნილი ბურთი ნიშნავს „ლელოს“.

აღჭურვილობა: 1 ცალი დიდი ფერადი ბუმტი, ან ვინილის მასალის გასაბერი ბურთი.

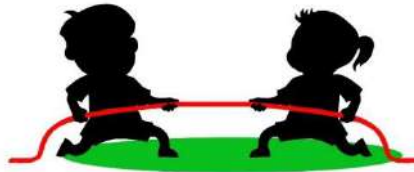


კარი IV

მოდრაჟი თამაშები

III საფეხურიტვის

ასაკი 10 და 11 წელი



1. თამაში „ქუდი-ტაციობა“ (თამაშს საფუძვლად დაედო ამავე სახელწოდების საბავშვო თამაში, რომელიც ჩაწერეს ფოლკლორული ანსამბლის „ამერ-იმერის“ წევრებმა ჯ.გუგავამ და მ.კველიძემ 2019 წ. სვანეთში, ლატალის თემში, სოფ. ლახუმდაში)

თამაშის მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების, მოქნილობის, სისწრაფის, სივრცეში ორიენტაციის, წონასწორობის, მხედველობითი და სმენითი რეაქციის, თვითდაზღვევის, სიმარჯვის უნარ-ჩვევების განვითარება.

სათამაშო მოედანი და აღჭურვილობა: ქუდი - 1 ც. კონუსი - 1 ც. სათამაშო მოედანი 12x12 მ. ორი წრით, შიდა წრე დიამეტრით - 4 მ., სადაც ცენტრში იდება კონუსი, ზემოდან ჩამოდებული ქუდით. და გარე წრე, დიამეტრით - 7 მ.; შიდა და გარე წრეებს შორის 3 მ. სიგანის ზოლო არის „ჩაჭრის მოედანი“, სადაც დგებიან „ქუდის მცველი“, ანუ დაცვაში მოთამაშე გუნდის წევრები. 7 მ. წრეხაზის გარეთ დგებიან „ქუდის გამტაცებელი“, ანუ თავდასხმაში მოთამაშე გუნდის წევრები.

თამაშის ხანგრძლიობა: 3 (ან 4) წუთიანი ორი ტაიმი.

გუნდების შემადგენლობა: 10-10 მოთამაშე (თითოეულში გოგონები და ვაჟები თანაბარი რაოდენობით). დაცვაში ყოფნის დროს მოედანზე თამაშობს გუნდის 4 წევრი (დანარჩენი გუნდის წევრები შემოდინ შეცვლაზე). თავდასხმაში მყოფი გუნდიდან თამაშობს 6 წევრი, დანარჩენები ენაცვლებიან „ჩაჭრილ“ თანაგუნდელებს.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახატი 3/1): მსაჯი თამაშის დაწყების წინ კენჭისყრით ავლენს გუნდებს შორის პირველ ნახევარში რომელი იქნება „ქუდის მცველის“ როლში და რომელი გუნდი იქნება „ქუდის გამტაცებლის“ როლში.



ნახატი 3/1

დაცვაში მყოფი გუნდის 5 წევრი დგება „ჩაჭრის მოედანში“, სადაც მათ შეუძლიათ ფეხით „ჩაჭრან“ ქუდის გასატაცებლად შემოჭრილი მეტოქე (თითოეული მეტოქის „ჩაჭრისათვის“ გუნდს ერიცხება 1 ქულა, „ჩაჭრილი“ კი ეთიშება თამაშს).

„მცველებს“ შიდა და გარე წრეხაზის გადაკვეთის უფლება აქვთ მხოლოდ ერთი ფეხით, ამ დროს მეორე უნდა იმყოფებოდეს ხაზს შიგნით. ორივე შემთხვევაში მსაჯი აჩერებს თამაშს და დამრღვევს 30 წმ. ატოვებინებს თამაშს, შეცვლის უფლების გარეშე. მცველის მიერ მეტოქის „ჩაჭრა“ შეიძლება მხოლოდ ჩაჭრის მოედანში, შიდა წრეში, სადაც თავდასხმელმა შეასწრო, „მცველს“ შესვლა ეკრძალება, მხოლოდ წრიდან გამოსვლის დროს შეუძლია განაახლოს მასზე შეტევა.

მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები (7 ბავშვი) დგებიან „ჩაჭრის მოედნის“ ხაზის გარშემო. მსაჯის ნიშანზე მონაწილეები იწყებენ სწრაფად მოძრაობას, ცდილობენ ხელსაყრელ მომენტში წრეში შეიჭრან და ქუდი გაიტაცონ ისე, რომ მცველებმა ვერ მოახერხონ ფეხით მათი „ჩაჭრა“.

გატაცებული ქუდი ითვლება 6 ქულად, იმ შემთხვევაში თუ „გამტაცებლებმა“ შეძლეს მისი გამოტანა 7 მ. წრეხაზის გარეთ. თუ თავდასხმაში მყოფმა გუნდმა დროზე ადრე (ტაიმის დასრულებამდე) მოასწრო ქუდის გატაცება, ენიჭება 6 ქულა და მსაჯი თავიდან აწყებინებს თამაშს. თუ მცველებმა მოწინააღმდეგე გუნდის ყველა წევრი ჩაჭრეს, მათ ენიჭებათ „ჩაჭრილთა“ რაოდენობის შესაბამისი ქულების ოდენობა, ანუ 10 ქულა.

თუ თავდასხმაში მყოფი გუნდის მოთამაშემ (ან მოთამაშეებმა) მოახერხა შიდა წრეში შეღწევა, მაგრამ იქიდან ვეღარ გამოვიდა თამაშის დასრულებამდე, ასეთ შემთხვევაში ქუდი არ ითვლება „გატაცებულად“ და წრეში დარჩენილი მოთამაშის, ან მოთამაშეების რაოდენობის შესაბამისი ქულები ერიცხება დაცვაში მყოფ გუნდს. თავდასხმელებს შიდა წრიდან არა აქვთ ქუდის გადაგდების ან თანაგუნდელზე გადაცემის უფლება.

თამაშის ერთი ნახევარის დასრულების შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს და თამაში გრძელდება.

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ორივე ტაიმში მოპოვებული ქულების ჯამური მაჩვენებლით მეტს დააგროვებს.

2. თამაში „კვრაჭიდი-2“ (ავტ. ნ.ბანძელაძე, შემუშავების დროს საფუძვლად გამოყენებულია - თამაში „ჯიგენაობა“ - ჩაწერილია ნ.იდოიძის მიერ მთა-თუშეთში - 2009 წ.)

თამაშის მიზანი: ფიზიკური თვისებებისა და საყრდენ-მამოძრავებელი უნარ-ჩვევების განვითარების ხელშეწყობას, როგორებიცაა: მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე, სივრცეში ორიენტაცია, წონასწორობა, კოორდინაცია, ძალა, მხედველობითი რეაქცია.

სათამაშო მოედანი და აღჭურვილობა: საჭიდაო ლეიბი, ან ტატამი, მოედნის შუაში 3 მეტრის დიამეტრის წრე;

თამაშის აღწერა (იხ.ნახ.3/2): თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი წევრთა თანაბარი რაოდენობით (სასურველია ბიჭები ბიჭებს შეეჯიბრონ და გოგონები გოგონებს);

მეტოქეებს შეტევის განხორციელება შეუძლიათ მხოლოდ ხელის კვრით ზედა ტანზე. შეიძლება მეტოქეზე მიწოლა ხელებით, მეტოქის წონასწორობიდან გამოყვანის ან წრიდან გაგდების მიზნით. იკრძალება ხელით შეხება თავის და კისრის არეში.

მსაჯის პირველ ხმოვან ნიშანზე მეტოქე გუნდებიდან პირველი წყვილი დგება ერთმანეთის პირისპირ ლეიბის ცენტრში (მონიშნულ ხაზებზე).



ნახატი 3/2

მსაჯის სასტვენის მეორე ნიშანზე, ძალ-ღონის, სიმარჯვის, წონასწორობის, კოორდინაციისა და სხეულის მართვის, თავის არიდების თავდაცვისა და თავდასხმის სტრატეგიის, მოძრაობითი და

მანიპულაციური უნარების გამოყენებით ცდილობენ ერთმანეთის წრიდან გაყვანას ან წონასწორობიდან ისე გამოყვანას, რომ მეტოქე წაიქცეს, ან მუხლი ან ხელით შეეხოს ლეიბს. გამარჯვებულია ის, ვინც წრეში და ფეხზე დარჩება. შემდეგ ლეიბზე შემოდის სხვა წყვილი და ასე გრძელდება იქამდე, სანამ ყველა ბავშვი არ მიიღებს მონაწილეობას.

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც თითოეულ პაექრობაში (ან შერკინებაში) მეტ გამარჯვებას მიაღწევს და ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს (ერთ მეტოქესთან გამარჯვება უდრის 2 ქულას);

3. თამაში „ციხის-აღება“ (საფუძვლად გამოყენებულია - თამაში „ციხობია“, ჩაწერილია ზ.შერაზადიშვილის მიერ და შეტანილია 1954წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშობანი“).

თამაშის მიზანი: საყრდენ-მამოძრავებელი უნარების, მოქნილობის, სისწრაფის, სივრცეში ორიენტაციის, წონასწორობის, მხედველობითი და სმენითი რეაქციის, თვითდაზღვევის, სიმარჯვის და გუნდური თამაშის უნარ-ჩვევების განვითარება.

სათამაშო მოედანი და აღჭურვილობა: სათამაშო მოედანი 20x20 მ. ორი წრით, შიდა წრე დიამეტრით - 3 მ., სადაც ცენტრში იდგმება „ციხე“, 1 ც. უზურგო სკამი ან ყუთი (სიმაღლე 60-70 სმ.). და გარე წრე, დიამეტრით - 7 მ.; შიდა და გარე წრეებს შორის 4 მ. სიგანის ზოლი არის „დაცვის

მოედანი“, სადაც დგებიან „ციხის მცველები“, ანუ დაცვაში მოთამაშე გუნდის წევრები. 7 მ. წრეხაზის გარეთ დგებიან „თავდასხმელები“, ანუ თავდასხმაში მოთამაშე გუნდის წევრები.

თამაშის ხანგრძლიობა: 3 (ან 4) წუთიანი ორი ტაიმი.

გუნდების შემადგენლობა: 10-10 მოთამაშე (თითოეულში გოგონები და ვაჟები თანაბარი რაოდენობით). დაცვაში ყოფნის დროს მოედანზე თამაშობს გუნდის 6 წევრი (დანარჩენი გუნდის წევრები შემოდინან შეცვლაზე). თავდასხმაში მყოფი გუნდიდან თამაშობს მთელი გუნდი.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახ. 3/3): მსაჯი თამაშის დაწყების წინ კენჭისყრით ავლენს გუნდებს შორის პირველ ნახევარში რომელი იქნება „ციხის მცველების“ როლში და რომელი გუნდი იქნება „ციხეზე თავდასხმელების“ როლში.

დაცვაში მყოფი გუნდის 6 წევრი დგება „დაცვის მოედნის“ მთელ პერიმეტრზე, სადაც მათ შეუძლიათ ხელის შეხებით „დაჭრან“ ციხის ასაღებად შემოჭრილი მეტოქე. თითოეული მეტოქის „დაჭრისთვის“ გუნდს ერიცხება 1 ქულა, „დაჭრილი“ კი ეთიშება თამაშს.

„მცველებს“ ეკრძალებათ შიდა და გარე წრეხაზის გადაკვეთა ორივე ფეხით. უფლება აქვთ მხოლოდ ერთი ფეხით ხაზზე გადაბიჯება მეტოქის „დასაჭრელად“, ამ დროს მეორე უნდა იმყოფებოდეს ხაზს შიგნით. ორივე სახის დარღვევის შემთხვევაში „მცველი“ ითვლება „დაჭრილად“ და გადის თამაშიდან, შეცვლის უფლების გარეშე.

მცველის მიერ მეტოქის „დაჭრა“ შეიძლება მხოლოდ „ჩაჭრის მოედანში“ და ერთი ფეხის ნაბიჯზე „დაცვის მოედანის“ ხაზს იქით. თუ „თავდასხმელმა“ შიდა წრეში შეაღწია „დაუჭრელად“, „მცველს“ შესვლა ეკრძალება, სადაც თავდასხმელმა შეასწრო.



ნახატი 3/3

მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები (10 ბავშვი) დგებიან „ჩაჭრის მოედნის“ ხაზის გარშემო. მსაჯის ნიშანზე მონაწილეები იწყებენ სწრაფად მოძრაობას, ცდილობენ ხელსაყრელ მომენტში წრეში შეიჭრან და „ციხე“ აიღონ, ისე რომ მცველებმა ვერ მოახერხონ ხელით მათი „დაჭრა“. თუ

თავდამსხმელმა „დაუჭრელად“ ხელი დაადო „ციხეს“, „ციხე“ აღებულად ითვლება და თავდამსხმელებს ენიჭებათ 14 ქულა. თუ თავდასხმაში მყოფმა გუნდმა დროზე ადრე (ტაიმის დასრულებამდე) მოასწრო ციხის აღება, მას ენიჭება 14 ქულა და დამარცხებულ გუნდს ის ქულები, რისი მოპოვებაც შეძლო. მსაჯის ნიშანზე თამაში თავიდან იწყება მოედანზე გუნდების იგივე განლაგებით. თუ მცველებმა მოწინააღმდეგე გუნდის ყველა წევრი ჩაჭრეს, მათ ენიჭებათ „ჩაჭრილთა“ რაოდენობის შესაბამისი ქულების ოდენობა, ანუ 10 ქულა. და თუ ამ შემთხვევაშიც თამაში დროზე ადრე დასრულდა, იგი თავიდან იწყება მოედანზე გუნდების იგივე განლაგებით. თამაშის პირველი ნახევრის შემდეგ მსაჯი გუნდებს აძლევს 2 წთ. შესვენებას. შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს და თამაში გრძელდება.

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ორივე ტაიმის განმავლობაში ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს, იმ შემთხვევაშიც, თუ ვერც ერთმა გუნდმა „ციხე“ ვერ აიღო;

4. თამაში „ძიძგი-ძიძგი მამალო, შენ იცი და მაგანო“ (შემუშავების დროს საფუძვლად დაედო თამაში „ძიძგი, ძიძგი მამალა“-ზ.შერაზადიშვილის კრებულიდან „ხალხური თამაშობანი“, 1954წ.)

თამაშის დანიშნულება: - ხელს უწყობს მოქნილობის, სისწრაფის, სიმარჯვის, სმენითი და მხედველობითი რეაქციის, წონასწორობის, ძალის, კოორდინაციის, უნარჩვევების განვითარებას.

შინაარსი: მამლაყინწები (ყვინჩილები) გულმოდგინედ ვარჯიშობენ, რათა ძლიერები გაიზარდონ და კარგად დაიცვან საკუთარი ეზო და პაწაწინა წიწილები ქორისგან.

აღჭურვილობა: ცარცით შემოხაზული წრეები (წყვილთა რაოდენობის შესატყვისად).

თამაშის აღწერა (იხ. ნახ. 3/4): მწვრთნელი//მასწავლებელი თამაშის დაწყებამდე განმარტავს თამაშის არსს და ბავშვებს ჰყოფს წყვილებად (სასურველია ბიჭები ერთად და გოგონები ერთად). წყვილთა რაოდენობის შესაბამისად ცარცით იხაზება წრეები (D-3 მ.).



ნახატი 3/4

წრეებში დგებიან წყვილები და მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ “მიძგი-მიძგი-მამალას”, ანუ იდაყვდაჭდობილნი ასკინკლით მარჯვენა მხრით ეჯახებიან ერთმანეთს და ცდილობენ წრიდან გაგდებას, ან წონასწორობიდან ისე გამოყვანას, რომ მეტოქე მეორე ფეხითაც შეეხოს მოედანს.

თამაშის სხვა ვარიანტი (ნახ.3/5): წრეებში წყვილები დგებიან ცალ ფეხზე, აწეული ფეხი ერთი ხელით ზურგს უკან უჭირავთ და მეორე ხელით პაექრობენ (ჯერ მარჯვენა ხელით, შემდეგ მარცხენა ხელით);



ნახატი 3/5

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც თითოეულ პაექრობაში (ან შერკინებაში) მეტ გამარჯვებას მიაღწევს და ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს (ერთ მეტოქესთან გამარჯვება უდრის 2 ქულას);

5. თამაში „საყე-ბურთი-2“ (შემუშავების დროს საფუძვლად გამოყენებულია - თამაში „საყებურთი 1-2-3“, ჩაწერილია ზ.შერაზადიშვილის მიერ და შეტანილია 1954წ. გამოცემულ კრებულში „ქართული ხალხური საბავშვო თამაშობანი“).

თამაშის მიზანი: მოძრაობითი უნარების განვითარება, სწრაფი სირბილი, მიზანში ბურთის ტყორცნა, დაჭერა.

სათამაშო მოედანი: თუ თამაში მიმდინარეობს ეზოში, ან ღია-მოედანზე სათამაშო მოედნის ზომა შეიძლება იყოს 30x20 მეტრზე. თუკი თამაში დარბაზში ტარდება, კალათბურთის (28x15 მ.), ან ფრენბურთის (18x9 მ.) მოედანი.

თამაშის აღწერა (ნახ.3/6): მოედნის შუა ხაზზე აწყვია 12 „საყე“, ორი ფერის, 6-6 ცალი თითოეული გუნდისთვის (ცილინდრი ან კონუსი). შუა ხაზის ორივე მხარეს არის 7 მეტრის სიგანის ხაზით მონიშნული მონაკვეთები, სადაც მოთამაშეებს ეკრძალებათ შესვლა, ან ხაზის ფეხით გადაკვეთა, ან ხაზზე ფეხის დადგმა. თამაშის დაწყებამდე მსაჯები ამ ხაზებზე ალაგებენ 6-6 ბურთს (ხელბურთის ბურთის N0 ან N1 ზომის და წონის).

მოთამაშეთა რაოდენობა: თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი 12-12 წევრით (გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით). უშუალოდ მოედანზე თითოეული გუნდიდან გამოდის 6-6 მოთამაშე, რომლებიც უნდა განლაგდნენ მოედნის პირით ხაზებზე. მსაჯის სასტვენის ნიშანზე მოთამაშეები უნდა სწრაფად გაიქცნენ ბურთებისკენ, აიღონ ისინი და ტყორცნონ მეტოქის საყეების წასაქცევად. ამ ქმედებისთვის გამოყოფილია 15-20 წამი, რომელსაც ითვლის მსაჯი, ხოლო დროის გასვლის შემდეგ სასტვენით აჩერებს თამაშს და ითვლის ქულებს. თუ მოთამაშემ

შემთხვევით საკუთარი გუნდის „საყე“ წააქცია, ქულა მეტოქეს ეთვლება. თუ მოთამაშემ ხელთ იგდო მეტოქის მიერ ნატყორცნი ბურთი საკუთარი სათამაშო მოედნის ფარგლებში, მას უფლება აქვს ის ტყორცნოს მეტოქის „საყეს“ იმ დრომდე, სანამ მსაჯი მიცემს თამაშის დასრულების ნიშანს.



ნახატი 3/6

შემდეგ მოთამაშეები იცვლებიან, მოედანზე სათამაშოდ გამოდის დარჩენილი 6-6 მოთამაშე და ყველაფერი მეორდება; **შეფასება:** გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამში მეტ „საყეს“ წააქცევს.

6. თამაში-ჰაეერობა „ზებელა მკლავჭიდი“ (ავტ.ლ.კიკალიშვილი, კონსულტანტები - თ.მანჯავიძე და კ.ჭუმბურიძე - საფუძვლად დაედო ხალხური შეზღუდული ჭიდაობის სახეობა „მაჯურა“)

თამაშის დანიშნულება: ხელს უწყობს სიმარჯვის, მოქნილობის, წონასწორობის, ძალის, კოორდინაციის, უნარჩვევების განვითარებას.

აღჭურვილობა: ცარცით შემოხაზული 3 მეტრის დიამეტრის წრე, ან წრეები წყვილთა რაოდენობის შესატყვისად.

თამაშის აღწერა (იხ.ნახ.3/7): თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი წევრთა თანაბარი რაოდენობით (სასურველია ბიჭები ბიჭებს შეეჯიბრონ და გოგონები გოგონებს, ასაკებიც და წონებიც რომ თანაბარი შეირჩეს);

მეტოქე წყვილები წრეში ხაზებზე დგებიან და მარჯვენა ფეხის ტერფით და მარჯვენა ხელის მტევნებით ეჭიდებიან ერთმანეთს. მასწავლებლის ნიშანზე ჩაჭიდებული ხელის ძალით და ტანით ცდილობენ ერთმანეთს წონასწორობიდან გამოყვანას ისე, რომ მეტოქემ საყრდენი ფეხი ხაზიდან მოანაცვლოს.

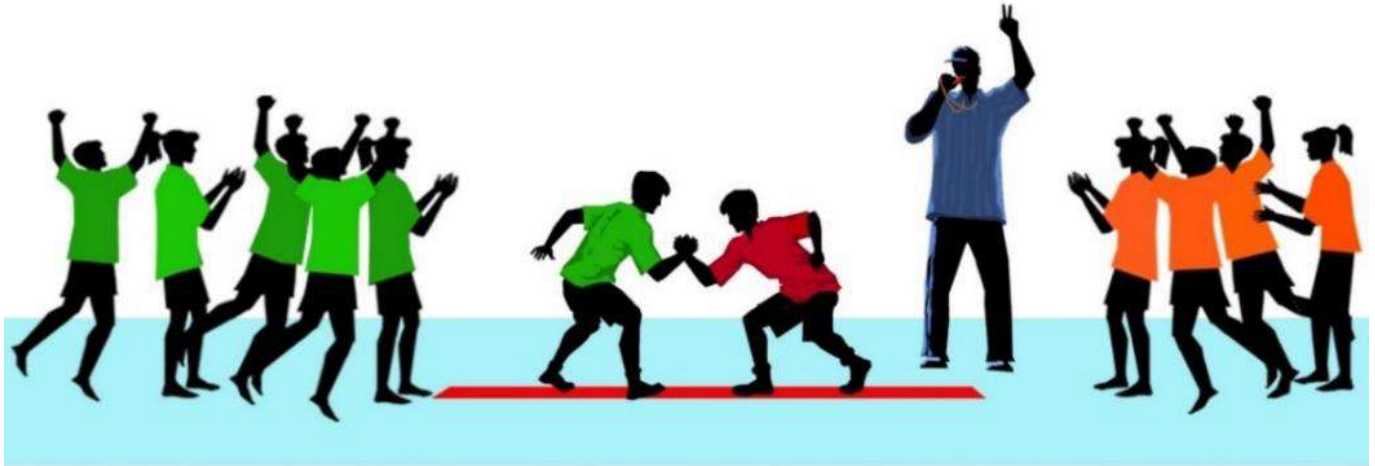
თამაში სრულდება, როცა ერთერთი მოთამაშე ხაზიდან საყრდენს ფეხს გადადგამს ან მოანაცვლებს, შემდეგ მეტოქეები ცვლიან დგომს, მარცხენა ფეხით დგებიან ხაზზე და მარცხენა ხელებით ეჭიდებიან ერთმანეთს. შერკინების დასრულების შემდეგ წრეში შემოდის მეორე წყვილი.



ნახატი 3/7

თამაშის მეორე ვარიანტი (იხ.ნახ.3/8): მეტოქეები დგებიან პირისპირ მონიშნულ ხაზზე (სიგანე-20 სმ. სიგრძე 150 სმ.), ერთმანეთს მხოლოდ ერთი ხელით ეჭიდებიან, მტევნებს კიდებენ ერთმანეთს (მისალმების, ან მკლავჭიდში მიღებული წესის მსგავსად) და მსაჯის ნიშანზე ცდილობენ ერთმანეთი გადამალონ, ანუ გადაქაჩონ, წონასწორობა დააკარგვინონ და ფეხი მოაცვლევინონ ხაზიდან.

გამარჯვებულია ის, ვინც დარჩება ადგილზე, ან მეტოქის შემდეგ გადადგამს ფეხს. წყვილში გამარჯვებული იღებს 2 ქულას. შემდეგ ერთმანეთს ეპაექრება სხვა წყვილი.



ნახატი 3/8

შეფასება: გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც თითოეულ პაექრობაში (ან შერკინებაში) მეტ გამარჯვებას მიაღწევს და ჯამურად მეტ ქულას დააგროვებს (ერთ მეტოქესთან ორივე ხელით გამარჯვება უდრის $1+1=2$ ქულას);

7. თამაში „ჭრაბურთი“ (შემუშავების დროს საფუძვლად დაედო თამაში „გადაკიდობია“- ზ.შერაზადიშვილის კრებულიდან „ხალხური თამაშობანი“, 1954წ.)

თამაშის მიზანია: ხელი შეუწყოს მოქნილობის, სისწრაფის, სიმარჯვის, თავდასხმისა და თავდაცვის სტრატეგიის უნარის განვითარებას (თავის არიდება, ბურთის აცილება, მიზანში ტყორცნა). მანიპულაციური უნარის (ცალი ხელით ბურთის ტყორცნა, ბურთის დაჭერა ორივე ხელით), მსხვილი მოტორიკის განვითარებას.

თამაშის აღწერა (იხ. ნახ.3/9): მონაწილეობს ორი გუნდი. გუნდში სულ ცოტა 6 წევრი, ყველაზე მეტი 12. ორივე გუნდში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. თითოეული გუნდიდან თამაშში მონაწილეობს 6 მოთამაშე, დანარჩენები თადარიგში არიან და შეცვლაზე გამოდიან.

მოთამაშეთა ძირითადი მიზანია ხელით ნატყორცნი ბურთი მოახვედრონ მეტოქე გუნდის მოთამაშეს და პირიქით მეტოქის ნატყორცნი ბურთი აიცილონ ისე, რომ ის სხეულზე არ შეეხოს. შეიძლება აცდენილი ბურთის აღება და ისევ თამაშში შემოტანა (*მოედანს გადაცილებულ ბურთს თანაგუნდელებს აწვდიან თადარიგის მოთამაშეები*). ნატყორცნი ბურთი ისე უნდა მოხვდეს მეტოქეს, რომ მან ბურთი ვერ დაიჭიროს, რაც ნიშნავს მის „ჩაჭრას“ და თამაშიდან გამოთიშვას, ანუ მოედნის დატოვებას. „ჩამჭრელ“ გუნდს თითოეული ასეთი წარმატებული ტყორცნისთვის ერიცხება 2 ქულა. თუ მეტოქემ ბურთი დაიჭირა ისე, რომ ხელიდან არ გაუვარდა, 2 ქულა მის გუნდს ემატება, ან ქულების სანაცვლოდ შეუძლია გუნდს შემოიყვანოს ერთი მოთამაშე. შემტევ გუნდს კი აკლდება 1 ქულა.

თამაშის ხანგრძლიობა და სათამაშო მოედანი: თამაში შედგება ორი 5 წუთიანი ტაიმისაგან (ან თამაშობენ 12 ქულამდე). თამაში მიმდინარეობს ოთხკუთხედ მოედანზე (მოედნის ზომა, სულ ცოტა 6X12 მ). რომელიც გაყოფილია ორ ნაწილად, სადაც კენჭისყრით განლაგდებიან გუნდები. მოედნის შუა ხაზის გასწვრივ 2-2 მ. სიგანის მონაკვეთებია, საიდანაც შეიძლება ბურთების აღება და გატანა, ან თანაგუნდელებისთვის გადაწოდება, მაგრამ იკრძალება შეტევის განხორციელება, ანუ ბურთის ტყორცნა მეტოქე გუნდის წევრებზე. მეტოქეს აქვს უფლება „ჩაჭრას“ მოთამაშე, რომელიც ბურთის ასაღებად შევიდა.



ნახატი 3/9

ბურთის აცილება ან ტყორცნა არ შეიძლება სათამაშო მოედნის ხაზებს გარედან. გვერდითა და პირით ხაზებს გარეთ გასვლა შეიძლება მხოლოდ ბურთის შემოსატანად. ბურთის აცილებისა ან ტყორცნის დროს ხაზზე დაბიჯებაც ითვლება თამაშის წესების დარღვევად. **თუ ერთი ან ორივე ფეხი გვერდითა ან პირით ხაზებზეა:** ბურთის წარმატებული ტყორცნის შემთხვევაში შედეგი უქმდება, ნატყორცნი ბურთის აცილების შემთხვევაში კი მეტოქეს ეწერება 1 ქულა. თუ მტყორცნელიც და ამცილებელიც ხაზებზე დგას, შედეგი ნულის ტოლია და მოთამაშეები ვალდებული არიან დაბრუნდნენ მოედანზე. საკამათო შემთხვევაში მსაჯი აჩერებს თამაშს და ხაზის მსაჯებთან შეთანხმებით ადგენს, რომელმა მოთამაშემ დაუშვა პირველმა შეცდომა და ამის შემდეგ აკლებს 1 ქულას წესის დამრღვევ გუნდს.

თამაშის დაწყება და დასრულება: მოედნის შუა ხაზზე, თანაბარი დაშორებით ეწყობა 6 ცალი ბურთი (ხელბურთის ზომა N0 ან N1, ან შესაბამისი დიამეტრისა და წონის რეზინის ბურთები). ორივე გუნდის მოთამაშეები დგებიან საკუთარი მოედნის პირით ხაზებზე. მსაჯის ხმოვან ნიშანზე გამორბიან ცენტრისკენ და იღებენ ბურთებს, ვინც რამდენს შეძლებს და შემდეგ გამორბიან თავის მოედნებზე და იწყებენ მეტოქეებზე ბურთების ტყორცნას. ასევე იწყება თამაშის მეორე ტაიმიც. თამაში სრულდება მსაჯის ხმოვან ნიშანზე.

თამაშის მსაჯობა: თამაშის კომისარი 1, მდივანი 2, მოედნის მსაჯი 1, ხაზის მსაჯი 4.

შეფასება: გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ჯამში მეტ ქულას დააგროვებს.

პარი V




დანართები





დანართი N1

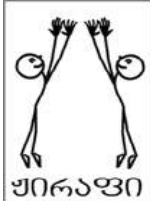


მოსათელი ვარჯიშები

ცხრილი N1



N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
1	თვალების და კისრის ვარჯიში	
1.1	ორივე ხელით სახის (ცხვირ-პირი და ყურები) დაზელა - მოძრაობა შეასრულე ისე, როგორც პირის დაბანის დროს, ორივე ხელის გულებით, ცენტრიდან განზე, წრიული მოძრაობებით.	
1.2	ორივე ხელით თავის (შუბლი, თხემი, კეფა) დაზელა - მოძრაობა შეასრულე ისე, როგორც თავის დაბანის დროს, თითებითა და ხელის გულებით წრიულად დაზილე შუბლი და კეფის მიმართულებით კისრამდე.	
1.3	თვალების მოფშენეტა - ორივე ხელის გული შეკრული მუშტებად, ცერის მხარით დახუჭულ თვალებზე მიდება და ნელი მოძრაობებით დაზელა. შემდეგ იგივე მოძრაობები თითებით შეასრულეთ.	




<p>1.4</p>	<p>მზერის ვარჯიში - თვალის დახუჭვა და გახელა 1-2 თვლაზე, თვალის გუგების მოძრაობა ზემოთ-ქვემოთ, მარჯვნივ-მარცხნივ, ტრიალი ორივე მხარეს 3-4 დათვლაზე.</p>	
<p>1.5</p>	<p>ქანქარა - თავის გადახრა ნელი მოძრაობით მარჯვენა მხრისკენ, გაჩერება და იმავე მოძრაობის გამეორება მარცხენა მხარეს - გაიმეორეთ 4 - ჯერ.</p>	
<p>1.6</p>	<p>„კი“ - თავის ნელი მოძრაობა წინ მკერდისკენ და უკან ზურგისკენ, გაიმეორეთ 4 - ჯერ.</p>	




1.7	<p>„არ ვიცი“ - თავის ნელი მოძრაობა მარჯვენა და მარცხენა მხარეს, მხრების აზიდვა-დაწევა გაიმეორეთ 4 - ჯერ.</p>	 <p>არა</p>
1.8	<p>გაბრაზებული ხარი - ნელი მოძრაობით თავის მოხრა გულმკერდისკენ, გაჩერება და შემდეგ თავის მობრუნება ნელი მოძრაობით მარჯვენა მხრისკენ და მარცხენა მხრისკენ. გაიმეორეთ 4 - ჯერ.</p>	 <p>გაბრაზებული ხარი</p>



N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
2	ხელების, ფეხების და სხეულის ვარჯიში	
2.1	ჟირაფით მაღალი - დადექი ფეხის ცერებზე, აწიე ხელები ზემოთ ცისკენ და გაჩერდი. გაიმეორე 4-5 -ჯერ.	 <p>შირაფი</p>
2.2	წრუწუნასავით პატარა - ჩაიკუზე მუხლებს შემოეხვიე, თავი დახარე მკერდისკენ და გაჩერდი. გაიმეორე 3-4- ჯერ.	 <p>წრუწუნა</p>
2.3	განიერი როგორც კედელი - ნელ-ნელა ადექი, ფეხები და ხელები განზე გადგი, დაიჭიმე და გაჩერდი 3-4 თვლაზე.	 <p>კედელი</p>


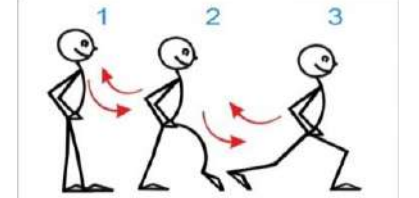
<p>2.4</p>	<p>საფრთხოებლა - წარმოიდგინე რომ ხარ საფრთხოებლა განმკლავი ხელისგულები მიბრუნებული უკან. იდაყვი მოხარე დაუშვი ქვემოთ და მტევნები აქანავე აქეთ-იქით.</p>	 <p>საფრთხოებლა</p>
<p>2.5</p>	<p>ხელის მტევნების დაბერტყვა, წყლის წვეთების მიშხეფება - ხელები დაარხიე, თითქოს წყლის წვეთებს იშორებ ხელებიდან, მოძრაობა - თითქოს წყალს თითებით აშხეფებ. ასევე დაბერტყე სხეულის სხვა ნაწილებიც - ხელები, ფეხები, თითქოს წყალს იშორებ.</p>	 <p>დაბერტყვა</p>
<p>2.6</p>	<p>მთელი სხეულის დაბერტყვა - მთელი ტანის რხევა, თითქოს წყლის წვეთებს იშორებ, შეიძლება ადგილზე ფეხის წვერებზე მცირე, ფეხის ტერფის სიმაღლეზე ხტომები, ამავე დროს - ხელების და მხრების რხევა, თითქოს წყალს იშორებ.</p>	 <p>ტანის დაბერტყვა</p>

<p>2.7</p>	<p>მკლავების მოძრაობა - გააკეთე მკლავების ნელი მოძრაობა წინ, უკან, გვერდით, ზემოთ.</p>	 <p>მკლავების ვარჯიში</p>
<p>2.8.</p>	<p>ველოსიპედი - ცალ ფეხზე დგომი, მეორე ფეხით ველოსიპედის სატერფულის ტრიალის მოძრაობის შესრულება.</p>	 <p>ველოსიპედი</p>


N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
3	საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ვარჯიშები	
3.1	სირბილი - სირბილი ნელ ტემპში სხვადასხვა ტრაექტორიით ხაზზე, წრეზე, მოედნის გარშემო.	 <p>სირბილი</p>
3.2	ბაჭია - ხელები ყურებთან, თითები კურდღლის ყურებივით აცქვეტილი „სკუპ-სკუპით“ გადაადგილება, ორი ფეხით ახტომი, ორი ფეხით დახტომი.	 <p>ბაჭია</p>
3.3	კარუსელი – სიარული წრეზე ხელების ბრუნვითი მოძრაობით.	 <p>კარუსელი</p>

3.4	<p>პინოქიო - ბურატინო ხის თოჯინაა და ბევრი სახსარი არ აქვს. ბავშვი უნდა ეცადოს გადაადგილდეს მუხლისა და იდაყვის სახსრის მოუხრელად (ფეხი უნდა აწიოს 90°-მდე.)</p>	 <p>პინოქიო</p>
3.5	<p>ალაჯუნა -- ალაჯუნა არის ადამიანი, რომელიც დიდი ნაბიჯებით დადის. ბავშვები წრეზე გადაადგილდებიან განიერი (დიდი) ნაბიჯებით წინ, მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ებჯინება იატაკს (ვარდნა). მენჯ-ბარძაყის სახსარის კუთხე ფეხის აწევის დროს არ უნდა აღემატებოდეს 90°-ს.</p>	 <p>ალაჯუნა</p>
3.6	<p>ადგილზე სირბილი - სირბილი სხვადასხვა ტრაექტორიით ხაზზე, წრეზე.</p>	 <p>სირბილი</p>

3.7	დათუჩას სიარული - დათვის ბელმა ფეხი აიდგა და სიარულს სწავლობს, დადის „ბაჯბაჯით“.	
3.8	წერო - ბავშვს იდაყვებში მოხრილი ხელები განზე აქვს გაშლილი, მუხლს წევს შეძლებისდაგვარად მაღლა და ასე მიაბიჯებს;	

N	აღწერილობა	ვიზუალური მასალა
4	ფეხების ვარჯიშები	
4.1	<p>კანჭის ვარჯიში - დგომი ოდნავ განზე გადგმული ფეხებით, კედლიდან 1 ნაბიჯის დაშორებით, პირით კედლისკენ. ხელებით დაეყრდენით კედელს, მკერდის დონეზე. ერთი ფეხი ოდნავ მოხარეთ მუხლში და გაწიეთ უკან ისე, რომ თითის წვერით შეეხოთ იატაკს. შემდეგ საყრდენი ფეხი ოდნავ მოხარეთ მუხლში და შეინარჩუნეთ პოზიცია 4-5 თვლაზე. დაბრუნდით საწყის პოზიციაში და გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა მეორე ფეხით.</p>	 <p>კანჭის ვარჯიში</p>
4.2	<p>მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის ვარჯიში - საწყისი მდგომარეობა: ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები დაწყობილია თეძოზე. ერთი ფეხი მოხარე და გაწიე წინ ისე, რომ თითის წვერი ეხებოდეს იატაკს, გაჩერდი 4 -5 თვლაზე. დაბრუნდი საწყის პოზიციაში და გაიმეორე იგივე მეორე ფეხით.</p>	 <p>მენჯ-ბარძაყის და მუხლის ვარჯიში</p>

4.3	<p>პეპელა - დაჯექი იატაკზე განზე გაწეული მუხლებში მოხრილი ფეხებით. ფეხის გულები შეატყუპე ერთმანეთთან. გაჩერდი ამ მდგომარეობაში 4-5 თვლაზე.</p>	 <p>პეპელა</p>
5	<p>მუხლებისა და ტერფების ვარჯიში</p>	
5.1	<p>მუხლის ტრიალი - დაწევი ზურგზე, ხელები შეიდლება დაიდო თავქვეშ და გამოიყენო საყრდენად. აწიე ერთი ფეხი ზემოთ და ატრიალე კანჭი მუხლის სახსარში. შემდეგ გაიმეორე იგივე მეორე ფეხით. ამავე მდგომარეობაში ავარჯიშე ფეხის ტერფი: მოხარე, გაშალე, ატრიალე ფეხის წვერი წრიულად.</p>	 <p>მუხლისა და ტერფის ვარჯიში</p>
6	<p>მთელი სხეულის ვარჯიშები</p>	
6.1	<p>თოჯინა - წარმოიდგინე, რომ ხარ თოჯინაზე დაკიდებული თოჯინა (მარიონეტი) და მოდუნდი. შემდეგ გაჭიმე სხეული, ხელები, ფეხები და თითები. გაჩერდი 4-5 თვლაზე. შემდეგ ისევ მოდუნდი, გაიმეორე მორაობა 3-4 ჯერ.</p>	 <p>თოჯინა</p>

<p>6.2</p>	<p>სხეულის გაწეღვა – მთელი სხეულით გაიმართე და გაიჭიმე იმდენად, რამდენადაც შეგიძლია. შემდეგ მოდუნდი და სხეულის მხოლოდ ერთი ნაწილი გაჭიმე, მაგ. აწიე ერთი ხელი ზემოთ, გაიჭიმე და გაჩერდი რამდენიმე წამი. შემდეგ მოდუნდი და გაიმეორე იგივე სხეულის მეორე ნაწილით 3—4 ჯერ.</p>	
------------	--	---



დანართი N2

სათამაშო აღჭურვილობა

განმარტება

თამაშისთვის საჭიროა შესაბამისი აღჭურვილობა. ქვემოთ წარმოდგენილია ზოგიერთი თამაშისთვის საჭირო აღჭურვილობის ნაირსახეობები. აქ მხედველობაშია მისაღები აგრეთვე ჩვენს ქვეყანაში მსგავსი პროდუქციის დამზადების სირთულე, შესაბამისი საწარმოების არარსებობის გამო.

ამის გათვალისწინებით შეძლებისდაგვარად გავამარტივეთ თამაშის სქემები და საჭირო აღჭურვილობა, რათა მაქსიმალურად გაადვილდეს მათი ჩანაცვლება. მიუხედავად თამაშების მრავალფეროვნებისა, აღჭურვილობა გამოირჩევა ხელმისაწვდომობით, დამზადების სიმარტივითა და არ მოითხოვს დიდ მატერიალურ დანახარჯებს. ამავე დროს არის მრავალფუნქციური და სხვადასხვა კომბინაციებში პედაგოგებსა და მწვრთნელებს საშუალებას აძლევს, მოსამზადებელ ეტაპებზე, საკუთარი შეხედულებისამებრ ერთი და იგივე აღჭურვილობა, ან 2-3 ცალი ერთად გამოიყენოს რამდენიმე თამაშში სხვადასხვა დანიშნულებით.

მაგალითად: სქემებში მოცემული შემოსავლელი კონუსები, გადასახტომი ბარიერები, სამიზნე კეგლები და ა.შ. - შეიძლება შეიცვალოს პლასტიკის სხვადასხვა ზომის ბოთლებით:

- 0,5 ლიტ. ბოთლები შესაძლებელია გამოვიყენოთ კეგლების მაგივრად;
- 1,5 ლიტ. ბოთლები შესაძლებელია გამოვიყენოთ შემოსარბენი კონუსების მაგივრად;
- იგივე ზომის ბოთლებით მარტივად მზადდება გადასალახი (გადასახტომი, გასაძრომი) წინააღმდეგობები.
- იგივე გადასალახი წინააღმდეგობები შეიძლება დავამზადოთ პლასტმასის სხვადასხვა დიამეტრის წყალგაყვანილობის მილებით და ა.შ.
- გარდა ამისა, ზოგიერთი დამხმარე ინვენტარი თამაშებისათვის, მაგალითად: კუბები, სასროლი პატარა ბურთები, სიტყვების ასაწყობი ასოები, სხვადასხვა ხილის ნახატები და ა.შ. შეიძლება ბავშვებმა თვითონ დაამზადონ სადამრიგებლო საათის, ხატვის, ან ხელსაქმის გაკვეთილზე, შესაბამისი დისციპლინის მასწავლებლებთან ერთად, ან სახლში მშობლებთან ერთად;
- კუბები - გამოიჭრას მუყაოსაგან, შეიღებოს აკვარელის ან გუაშის საღებავით და დაისკოჩოს;
- სასროლი პატარა ბურთების ნაცვლად - შეიკეროს პატარა ტომსიკები და ამოივსოს ქვიშით ან ნახერხით, ან დაიკუჭოს ფერადი ქალაღები და სკოჩით გადაიკრას.
- სიტყვების ასაწყობი ასოები, სხვადასხვა ხილის ნახატები - დაიხატოს ხატვის გაკვეთილზე და ა.შ.

ქვემოთ გრაფიკულად წარმოდგენილია არჭურვილობის ხელთარსებული მასალით დამზადების რამდენიმე მაგალითი.

ამგვარი მიდგომა საშუალებას გვაძლევს უფრო საინტერესო და მრავალფეროვანი გავხადოთ არა მარტო უშუალოდ თამაშის პროცესი, არამედ აგრეთვე მოსამზადებელი პერიოდი, ასევე - დაგროვებული გამოცდილების, ბავშვებთან აქტიური და ცოცხალი კონტაქტის საფუძველზე შევიტანოთ ცვლილებები და სიახლეები თამაშებში, შევქმნათ საერთოდ ახალი, შინაარსობრივად და თემატურად განსხვავებული თამაშები, რომლებშიც პირველ რიგში იქნება გათვალისწინებული დროის შესაბამისი მოთხოვნები და ინტერესები, რაც, საბოლოო ჯამში, ხელს შეუწყობს მოზარდთა ფიზიკური აქტივობის გაზრდასა და შემოქმედებითი უნარის განვითარებას.

მასალები თამაშების აღჭურვილობის დასამზადებლად

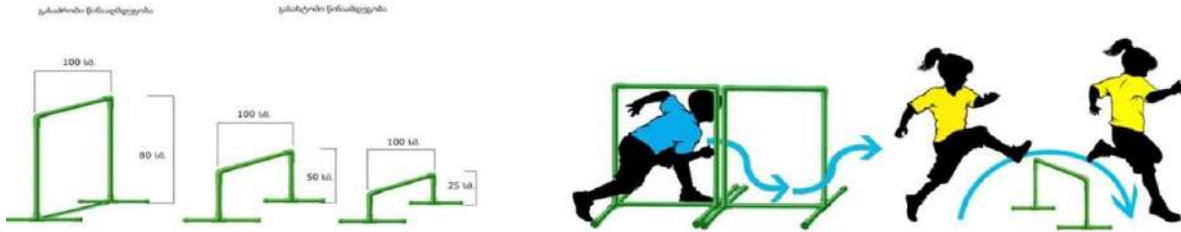
ძირითადი აღჭურვილობა ყველაზე მარტივად მზადდება პლასტმასის „წყალგაყვანილობის“ სხვადასხვა დიამეტრის მილებისაგან. დარბილებისათვის შეიძლება მილებზე სკოჩით დავამაგროთ შესაფუთი ფერადი „მილისებრი ღრუბელას“ გამოყენება.



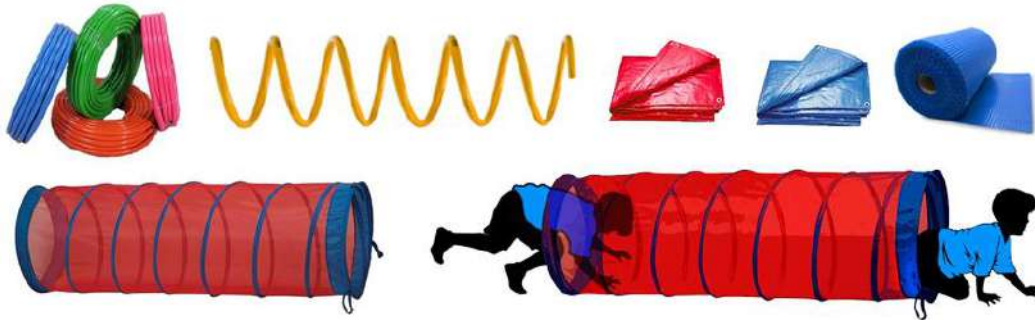
მაგალითად, ამგვარად შეიძლება დამზადდეს: სხვადასხვა სიმაღლის ბარიერები, შემოსავლელი კონუსები, ან ცილინდრები, გასაძრომი გვირაბი, გასაძრომი და სასროლი რკალები, კეგლი და ა.შ.

დანართი N3

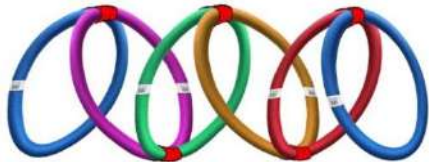
სათამაშო არქტურვილობის დამზადების მაგალითები



გასაძრომი გვირაბი



ფერადი ღრუბელას მიღებით გადასალახი წინააღმდეგობების დამზადების მაგალითები



პლასტმასის ბოთლებით სათამაშო არქურვილობის დამზადების მაგალითები



2

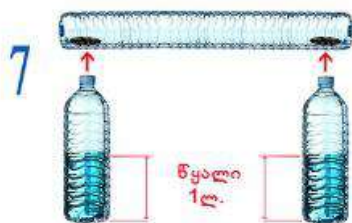


3



4





დანართი N4

სათამაშო აღჭურვილობის ცხრილი

საგარჯიშო და სათამაშო მრავალფუნქციური - მობილური აღჭურვილობა			
N	დასახელება მასალა და ზომა	რაოდენობა	აღჭურვილობის ფოტო
1	ჩოგბურთის და ამავე ზომის, სხვადასხვა ფერისა და მასალისგან დამზადებული ბურთები	60	
2	პლასტმასის (კეგლის) ბურთები	60	
3	ხელბურთის ბურთები (N1)	20	
4	ფეხბურთის ბურთები (N4)	30	
5	სახტუნაო ბურთი (Hop-Ball)	12	

6	ლეიბები	24-30	
7	ბუმტები	100	
8	პლასტმასის კეგლი (1-შეკვრაში 10 ბოთლი და 2 ბურთი)	6	
9	პლასტმასის კონუსები გასადები ჯოხებით, შემოსარბენი და გადასაზტომი ბარიერების ასაწყობად	50	
10	ჰულა-ჰუპები სხვადასხვა ზომის (პატარა, საშუალო, დიდი)	60	
11	თოკი (მეტრებში)	200	

12	პლასტმასის დიდი კალათები ბურთებისათვის	30	
13	ხელში დასაჭერი მცირე და დიდი ზომის პლასტმასის კალათები ბურთებისათვის	30-30	
14	პლასტმასის ცილინდრები, ან 60-80 სმ. სიმაღლის საგზაო ნიშნები.	30	
15	პლასტმასის მილები (დიამეტრი 1,5 სმ. სიგრძე 100-120 სმ.)		



დანართი N5

ბიბლიოგრაფია

1. კობა ჭუმბურიძე, კახაბერ ზარნაძე, ლევან კიკალიშვილი - „ზნენი სამამაცონი“ - ქართული საბრძოლო ხელოვნება 2004 წ. საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა (<https://matekari.wordpress.com/2009/04/22/>);
2. თ.მანჯავიძე, ლ.კიკალიშვილი, კ.ჭუმბურიძე, მ.ხერხეულიძე, ნ. ყავლაშვილი, ე.კანდელაკი - მოძრავი თამაშები I-VI კლასი (დამხმარე სახელმძღვანელო პედაგოგებისთვის) -2011 წ;
3. ლ.კიკალიშვილი - ფიზიკური აღზრდა I-II კლ. – გრიფირებული სახელმძღვანელო 2018 (შპს. გამომცემლობა პეგასი);
4. ლ. კიკალიშვილი - ფიზიკური აღზრდა III-IV კლ. – გრიფირებული სახელმძღვანელო 2018 (შპს. გამომცემლობა პეგასი);
5. ლ.კიკალიშვილი - ფიზიკური აღზრდა V -VIკლ. – გრიფირებული სახელმძღვანელო 2019 (შპს. გამომცემლობა პეგასი);
6. მერკვილაძე გიორგი - „ქართული მოძრავი თამაშობანი“ , სახელმწიფო სტამბა, ტფილისი, 1921 წ.
7. შიმშიაშვილი ნინო - „ქართული ხალხური მოძრავი თამაშობანი“, საბჭოთა საქართველო, თბილისი, 1958 წ.
8. შერაზადიშვილი ზაქარია - „ხალხური თამაშობანი“, საბლიტგამი, 1954 წ.

9. შერაზადიშვილი ზაქარია - „ლახტი“, ნაკადული, თბილისი, 1965 წ.
10. იდოიძე ნუგზარ - „თუშური ტრადიციული თამაშები“, თბილისი, 2009 წ.
11. Вахания Отар - „Абхазские народные игры“. Абгосиздат, Сухуми, 1959г.
12. ნინო ლოღობერიძე - “ხალხური აღზრდის წესები სვანეთში“ (თამაში და სათამაშოები), 1970 წ.





საქართველოს სკორტის ტრადიციული
სახეობებისა და თამაშების
ასოციაცია



საკონტაქტო ინფორმაცია

საქართველოს ტრადიციული სპორტის სახეობებისა და თამაშების ასოციაცია:	traditionalsportgeo@gmail.com
კობა ჭუმბურიძე	koba.chumburidze@gmail.com 599 70 60 69
ლევან კიკალიშვილი	didikikala@gmail.com 599 600 206
თამარ მანჯავიძე	tamarmanjavidze@gmail.com 595 955 515

საქართველოს სპორტის ტრადიციული
სახეობებისა და თამაშების
ასოციაცია





საქართველოს სპორტის ტრადიციული
 სახეობებისა და თამაშების
 ასოციაცია

