

## Хүүхдийн цэцэрлэгт зугаалгыг хэрхэн төлөвлөх вэ?

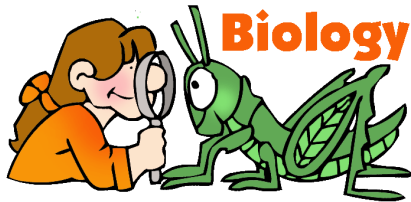
Олон улсын стандартад ямар ч улиралд цэцэрлэгийн өдрийн дэглэмд бүлэг тус бүр өдөрт 2 удаа зугаалга (салхинд, агаарт гарна) заавал төлөвлөж оруулдаг. Өнөөдөр нийслэлийн цэцэрлэгүүдэд өдрийн дэглэмд зугаалгын үйл ажиллагаа нэг удаа төлөвлөдөг хэдий ч хэрэгжилт төдийлэн хангалттай бус байна. Зугаалгыг өдөр ба оройн цагт явуулах нь хөгжүүлэх үйл ажиллагааны дараа хүүхдэд эрүүл агаар амьсгалах, ялангуяа битүү халуун өрөөнөөс гарч гүйх харайх, тоглох, эрч хүчээ сэлбэх, идэвхтэй байх нөхцлийг бүрдүүлнэ.

Зугаалга нь өөрийн гэсэн бүтэц, зохион байгуулалтай байна. Үүнд:

- Хэрэв хүүхэд биеийн тамир, хөгжмийн зэрэг хөдөлгөөнтэй үйл ажиллагаанд хамрагдсан нөхцөлд зугаалгыг ажиглалтаар эхэлнэ.
- Хэрэв оюуны ачаалалтай үйл ажиллагаа (хэл яриа, ном зохиол унших, дүрслэх урлаг) явагдсан нөхцөлд зугаалгыг хөдөлгөөнтэй үйл ажиллагаагаар эхэлнэ.

Зугаалга нь дотроо ажиглалт, хөдөлмөр, хөдөлгөөнт тоглоом гэсэн бүтэцтэй.

**Ажиглалт.** Ажиглалт гэдэг нь хүүхдийн орчинд байгаа бодит зүйлтэй танилцуулж хүүхдийн танин мэдэх хүрээг өргөтгөнө. Энэ үйл ажиллагааг үдээс өмнө өдөр бүр зугаалгын үед явуулна. Ахлах бүлгийн хөтөлбөрт байгаль орчинтой танилцуулах, экологийн хүмүүжил олгох талаар нэлээд гүнзгий мэдлэг өгөхөөр оруулсан тул хоёр ажиглалт явуулж болно. Энэ үед иж бүрэн сургалтын үйл ажиллагааны нэг хэсэг нь зугаалгаар үргэлжлүүлж 10-15 минут хугацаатай (шуудан цахилгаан холбоо дээр очиж үзэх, хичээлийн хэрэгсэл худалдаж байгаа дэлгүүрт, ногооны дэлгүүр зах) байна.



Ажиглалтыг төлөвлөхдөө цаг агаар, улирлыг харгалзана.

Ажиглалтыг богино хугацааны ба урт хугацааны гэж төлөвлөнө. Ажиглалтыг багшийн болон эцэг эх, хүүхдийн санаачилгаар явуулдаг. Жишээ нь: гоо сайхан, ёс суртахууны талаас нь, оюун ухааныг нь хөгжүүлэх, орчинд сонирхлыг нь төлөвшүүлэх, танин мэдэх хөгжлийг дэмжих чиглэлтэй байна. Ийм байдлаар ажиглалтыг явуулбал хүүхдэд олон талын ойлголтыг өгөх болно.

Ажиглалтын төрлүүд. Үүнд:

- Орчноо ажиглах (амьгүй зүйл дээр)  
Анхаарах зүйл  
3 хүртэл насны хүүхдээр тэнгэр ажиглуулахгүй! Энэ насны хүүхэд тэнцвэр алдаж унах магадлалтай.
- Амьд байгаль ажиглах (цэцэг, мод, бут цэцэг өвс ногоо зэрэг).



- Унаа хөсөг ажиглах. Бага, дунд бүлгийн хүүхдийг хашаан дотроос ажиглуулна. Ахлах, бэлтгэл бүлгийн хүүхдийг хашаанаас гадагш гарч замын хөдөлгөөний дүрэмтэй танилцуулна.
- Амьтан ажиглуулах (морь, үхэр тугал, ямаа ишиг, хонь хурга, нохой гөлөг, шувуу, муур) зэрэг аюул ослоос хүүхдийг хамгаалах талаар анхаарах шаардлагатай байна.
- Хүний хөдөлмөр ажиглуулах. Цэцэрлэгийн хашаанд ургамал, хог цэвэрлэж байгаа, гудамжинд хүмүүс явган хүний зам зэргийг цэвэрлэж байгаа, мал сааж байгаа, төл арчилж байгаа, малд өвс өгч байгаа зэргийг ажиглуулж тайлбарлаж өгнө. Дунд бүлгээс эхлэн гадагш гарч хүмүүсийн хөдөлмөрийг ажиглуулна.

Зугаалгын үед ямар нэгэн ажиглалттай холбоотой уран зохиолоос ашиглаарай. Үүнд: шүлэг, зүйр цэцэн үгс, оньсого, харьцуулалт, тодорхойлсон үгсийг ашиглана. Сард ажиглалтыг хослуулан 4 удаа дараах байдлаар төлөвлөнө. Үүнд:

1 дүгээр долоо хоногт – байгалийн үзэгдэлтэй танилцуулах (зорилготой зугаалга) экскурс зохион байгуулна.

2 дугаар долоо хоногт- ахуйн зүйлийг танилцуулах (зорилготой ажиглалт).

3 дугаар долоо хоногт – бүлэгт байгаа ургамал цэцэг зэргийг ажиглан харьцуулан танилцуулна. Хүүхэд амьд байгальтай харьцах явцдаа танин мэдэх, мэдрэх, таашаах, хайрлах, хамгаалах, түүнтэй зохистойгоор харьцах хүмүүжлийг олж авна.

4 дүгээр долоо хоногт – нийгмийн амьдралаас, хүмүүсийн хөдөлмөрийг танилцуулах ба ажиглах (ойролцоо байгаа дэлгүүр, сургууль, оёдлын газар, хоолны газар зэрэг газарт очиж үзэх). Үүнийг зөвхөн дунд, ахлах ба бэлтгэл бүлгийн хүүхэдтэй явна.

Өдөр бүр зугаалгыг зохион явуулахдаа цаг агаарын байдал, хүүхдийн нас сэтгэхүйн онцлогийг харгалзахаас гадна сургалтын үйл ажиллагааг аль болох тайван, дэс дараатай, хүүхдийн хөдөлгөөнийг зөв хуваарилах зэрэг дараах бүтэцтэй байна. Үүнд:

- Тайван, бие даасан үйл ажиллагаа (ажиглалт, тоглоом) байна.
- Спортын төрлийн хөдөлгөөнт тоглоом, зугаа наадам.
- Хөдөлмөрийн үйл ажиллагаа (тоглоомын талбай, ногоо жимсний талбайд) зэрэг тус бүрийг дэс дараатай төлөвлөж явуулна.

Зугаалгыг зөв зохион явуулах нь хүүхэд нийгмийн амьдрал, хүмүүсийн хөдөлмөр, орчинтой танилцах, эрүүлжих, хөдөлгөөний дутагдлаас гарахад маш их үүргийг гүйцэтгэнэ.

Зугаалгын явцад хөдөлгөөнт үйл ажиллагаа нь 60-70% хувийг эзлэнэ. Зугаалгын үед зохион байгуулж буй үйл ажиллагааг зөв төлөвлөх нэн шаардлагатай байна.

### **Хөдөлгөөнт тоглоом**

Зугаалга үед нийт хүүхэд хөдөлгөөнт тоглоомонд оролцох нь чухал байдаг. Хөдөлгөөнт тоглоомоор бүлгийн онцлогийг харгалзан нэг удаад 1-4 тоглоомоор тоглоно. Хөдөлгөөнт тоглоомыг сонгохдоо үндсэн хөдөлгөөн ба улирлын байдлыг харгалзан сонгоно. Дулааны улиралд шидэлт, мөлхөлт, авиралт орсон хөдөлгөөнтэй тоглоом сонгоно. Хүйтний улиралд гүйлт, шидэлт, үсрэлт, харайлт орсон хөдөлгөөнт тоглоом сонгоно. Хөдөлгөөнт тоглоомонд багш зөвхөн ажиглалт хийхгүйгээр харин хүүхдийн хамт идэвхтэй оролцож тодорхой үүрэг гүйцэтгэнэ.

Хөдөлгөөнт тоглоомонд хүүхдийн нас сэтгэхүйн онцлог, эрүүл мэндийн байдлыг харгалзан тоглоомын хугацаа нь 7-15 минут байж болно. Бүлгийн нийт хүүхэд багшийн хамт хөдөлгөөнт тоглоомонд оролцсон байна. Хөдөлгөөнт тоглоомыг сонгон төлөвлөхдөө хүүхдийн сайн мэдэх тоглоомоор эхэлж тоглоно. Шинэ хөдөлгөөнт тоглоомыг биеийн тамирын хичээл дээр зааж тоглуулж сургана. Зугаалгаар шинэ тоглоом заахгүй. Хөдөлгөөнт тоглоомын явцад хүүхэд багшийг сонсож сурах, анхааралтай байх, өөрийн хөдөлгөөнийг зөв хийж удирдах, тоглоомын дүрмийг ягштал биелүүлэх, сахилга бат, дэг журамд дасах, хүмүүжил сургалтад ухамсартай оролцоход суралцдаг.

Хөдөлгөөнт тоглоомыг зааж, чиглүүлэхдээ дараах зарчмыг баримтална. Үүнд:

- Хүүхдийн нас сэтгэхүйн онцлогийг харгалзана. Энэ нь хүүхэд томрох тусам тоглоомын дүрэм аажим хүндэрч, сэдэвт тоглоом ч илүү ач холбогдолтой болж тэдний оролцоо нэмэгдэнэ.
- Хөдөлгөөнт тоглоом нь хүүхдийг эрүүлжүүлэх ба сургаж, хүмүүжүүлэх зорилготой байна.
- Хүүхдийн бие бялдрын хувьд ачааллыг даах дасах талаас нь харгалзана.
- Тоглоомын дүрмийг зөв хуваарилах ба тоглох дүрмийг тодорхой тайлбарлаж биелүүлэхэд анхаарна.

Хөдөлгөөнт тоглоом, уралдаант тоглоомыг сонгохдоо хүүхдийн эрүүл мэнд, хүүхэд бүрийн онцлогийг харгалзах нь чухал байдаг. Зарим хөдөлгөөнт тоглоом нь хүүхдийг эмчлэх, эрүүлжүүлэх зорилготой байдаг гэдгийг анхаараарай.

Үргэлжлэл байгаа...

Ашигласан материал:

1. “Современный детский сад” 2015 оны № 1 стр. 22-32
2. А.В. Ильиных, Н.К. Новосёлова “Перспективно–тематическое планирование работы с детьми дошкольного возраста...” Дошкольная педагогика. 2016 г. № 1 стр. 30-35

Б.Мөнхзаяа (Ph.D)  
Мэргэжилтэн