



ແປຫົວຂໍ້: ການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ
Phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non
ສຳລັບເດັກອະນຸບານ

ແປ: ທ່ານ ປທ ນາງ ຫວານໃຈ ປົວກາສີ

ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ

ສິກ 2024

ແປຫົວຂໍ້: ການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ
Phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non
ສຳລັບເດັກກະນຸບານ

ແປ: ທ່ານ ປທ ນາງ ຫວານໃຈ ປົວກາສີ

ກວດແກ້: ທ່ານ ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ
ທ່ານ ນາງ ປົວພາ ພັດທະຟອງ

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ
ສະພາວິທະຍາສາດ

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ
ສະພາວິທະຍາສາດ

ເລກທີ 3A ສພ.ວສ

**ໃບຮັບຮອງ
ອະນຸມັດຜ່ານການຮັບຮອງການແປ
ເອກະສານປະກອບການສອນ
ຫົວຂໍ້:ການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ
ສໍາລັບເດັກອະນຸບານ (ແປຈາກພາສາຫວຽດມາເປັນພາສາລາວ)**

- ອີງຕາມ: ວິໄສທັດຮອດປີ 2030 ຍຸດທະສາດຮອດປີ 2025 ແລະແຜນພັດທະນາຂະແໜງການສຶກສາ ແລະ ກິລາ 5 ປີ.
- ອີງຕາມ: ແຜນປັບປຸງຄຸນນະພາບ QA ຂອງກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ໃນມາດຕະຖານທີ 10 ຕົວຊີ້ວັດທີ 48-50 ການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດ ແລະ ການບໍລິການ.
- ອີງຕາມ: ຂໍ້ຕົກລົງວ່າດ້ວຍພາລະບົດບາດ, ສິດ ແລະ ໜ້າທີ່ ສະພາວິທະຍາສາດຂອງວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ ສະບັບເລກທີ 05/ສພ.ວສ, ລົງວັນທີ 7 ມີນາ 2024.

ຈາກຜົນການກວດສອບ, ກວດກາທາງດ້ານເນື້ອໃນ, ຫຼັກການຂອງບັນດາອະນຸກຳມະການເຫັນວ່າ ບົດຄົ້ນຄວ້າຂຽນເອກະສານປະກອບການສອນຫົວຂໍ້:ການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວສໍາລັບເດັກອະນຸບານ ມີຄວາມຖືກຕ້ອງຕາມເນື້ອໃນຫຼັກສູດທີ່ໄດ້ກຳນົດ ແລະ ສະພາວິທະຍາສາດຈຶ່ງໄດ້ຮັບຮອງເອົາປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນການສິດສອນ ແລະ ຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳການຮຽນ - ການສອນໃນວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ.

ຄະນະກຳມະການກວດສອບ

ລາຍເຊັນ

ທ່ານ ຊອ ປອ ໂພທອງ ພົງສິງຄາມ

ທ່ານ ອຈ ນາງ ລິດສະໄໝ ສິດທິຈັກ

ທ່ານ ອຈ ນາງ ຈັນໂທ ໄຊຍະເສນ

.....
.....
.....

ທີ່ສາລະວັນ, ວັນທີ

ປະທານສະພາວິທະຍາສາດ

.....

ອຈ. ນ ສິມປອງ ແສນທະວິສຸກ



ສແກນດ້ວຍ CamScanner



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ
ສະຫງວນສິດທິ

ວິທະຍາໄລອຸສາລະວັນ
ສະພາວິທະຍາສາດ
ພາກວິຊາສ້າງຄຸນສົມບັດສຳນັກງານວິທະຍາສາດ

ໃບຮັບຮອງ

ການກວດແກ້ການແປ

ເອກະສານປະກອບການສອນ

**ຫົວຂໍ້: ການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ສຳລັບ
ເດັກອະນຸຍາມ (ແປຈາກພາສາຫວຽດມາເປັນພາສາລາວ)**

ພາກວິຊາ: ສ້າງຄຸນສົມບັດສຳນັກງານວິທະຍາສາດ

ຜູ້ແປເອກະສານປະກອບການສອນ:

ທ່ານ ປທ ນາງ ຫວານໃຈ ບົວກາສີ

ຄະນະກຳມະການກວດແກ້ບົດ

ລາຍເຊັນ

ທ່ານ ປທ ນາງ ລິດສະໄໝ ດວງມາລາ

ທ່ານ ນາງ ບົວພາ ພັດທະຟອງ

ວິທະຍາໄລອຸສາລະວັນ

ທີ່ສາລະວັນ, ວັນທີ

ຫົວໜ້າພາກວິຊາສ້າງຄຸນສົມບັດສຳນັກງານວິທະຍາສາດ

ລິດສະໄໝ ສິດທິຈັກ



ສະແດງດ້ວຍ CamScanner

ຄຳນຳ

ໃນຂະບວນການພັດທະນາຂອງມະນຸດທຸກຄົນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເດັກອະນຸບານ, ສຸຂະພາບມີຕຳແໜ່ງທີ່ສຳຄັນໂດຍສະເພາະແມ່ນການພັດທະນາທັງໝົດມັນສະໜອງ, ພາສາ, ອາລົມ, ພຶດຕິກຳ ແລະ ການພັດທະນາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ.

ກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວວິທະຍາສາດ, ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເດັກອະນຸບານ, ເປັນປັດໄຈທາງບວກ ແລະ ປະສິດທິຜົນໃນການເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ການພັດທະນາປະສົມກົມກຽວ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງທັງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດວິນຍານຂອງເດັກນ້ອຍ.

ດ້ວຍເຫດຜົນຂ້າງເທິງນີ້, ຜູ້ຂຽນໄດ້ລວບລວມປຶ້ມແບບຮຽນເພື່ອພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນເພື່ອຮັບໃຊ້ການຝຶກອົບຮົມລະດັບປະລິນຍາຕີ, ປະລິນຍາໂທ, ແລະ ປະລິນຍາເອກໃນການສຶກສາເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.

ແກ້ໄຂບັນຫາການພັດທະນາພື້ນຖານກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ, ຂະບວນການຂອງການພັດທະນາກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ ແລະ ການປະເມີນຄຸນນະພາບຂອງການພັດທະນາກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ປຶ້ມແບບຮຽນນີ້ຍັງເປັນເອກະສານໄດ້ຖືກແປຈາກພາສາຫວຽດເປັນພາສາລາວ ຂອງ ທ່ານດັງຫຼົງເຟືອງ ທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລສ້າງຄູຮຸ້າໂນ້ຍ ເລກ1 ຮ່າໂນ້ຍ ປີ 2009 ເອກະສານອ້າງອີງສຳລັບຄູອະນຸບານ, ນັກຄົ້ນຄວ້າ, ຜູ້ຈັດການດ້ານການສຶກສາ ແລະ ຜູ້ທີ່ສົນໃຈໃນການດູແລສຸຂະພາບສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ.

ຜູ້ຂຽນຫວັງວ່າຈະໄດ້ຮັບຄຳເຫັນຈາກຜູ້ອ່ານເພື່ອໃຫ້ປຶ້ມແບບຮຽນໄດ້ຮັບການປັບປຸງໃນສະບັບຕໍ່ມາ.

ສາລະບານ

ບົດທີ 1: ຄຸນລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວເຄື່ອນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.....	1
I. ການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ.....	1
1.1. ການເຄື່ອນໄຫວ.....	1
1.2. ການພັດທະນາ.....	2
1.3. ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວ.....	3
1.4. ການເຄື່ອນໄຫວໃນການເຄື່ອນໄຫວ	3
1.5. ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນ	8
1.6. ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ.....	8
2. ການຄວບຄຸມຂອງລະບົບປະສາດຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ.....	10
2.1. ຫຼັກການທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.....	10
2.2. ຄວບຄຸມທຳທາງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ.....	11
3. ລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ	12
3.1 ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍໃນປີທຳອິດ.....	12
3.2. ການພັດທະນາມໍລະດົກຂອງເດັກນ້ອຍ 2 ປີ.....	12
3.3 ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 3 ປີ	20
3.4. ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ 4 ປີ	26
3.5. ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 5 ປີ.....	33
3.6. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 6 ປີ.....	35
4. ຈຸດພິເສດການພັດທະນາທາງດ້ານແນວຄິດ-ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານ.....	36
5. ລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍອະນຸບານ.....	42
6. ການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍກັບການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.....	46
6.1. ອິດທິພົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຕໍ່ການພັດທະນາສະຕິປັນຍາຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ	46
6.2. ອິດທິພົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຕໍ່ການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ....	49
ບົດທີ 2: ຂະບວນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກຂັ້ນພື້ນຖານ.....	51
I. ບາງທິດສະດີກ່ຽວກັບຂະບວນການສອນ ແລະ ການພັດທະນາການສົ່ງເສີມຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ	
3. ຂະບວນການສອນພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກອະນຸບານ	55
3.1. ຈຸດປະສົງ	55
3.2. ເນື້ອໃນຂອງການສອນພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກອະນຸບານ.....	57
3.3 ການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍພັດທະນາທົ່ວໄປສຳລັບເດັກນ້ອຍທຸກໄວ.....	60
3.4 ເນື້ອໃນການອອກກຳລັງກາຍການໂດດ ແລະ ຈັບສຳລັບເດັກນ້ອຍແຕ່ລະອາຍຸ.....	66
3.5. ວິທີການສອນເພື່ອພັດທະນາທັກສະມໍເຕີທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວອັນຄວນ.....	75
4. ການເຮັດເລີ້ມຄືນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຂຶ້ນກັບອາຍຸຂອງເດັກ ແລະ ຄວາມສັບສົນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.....	75

5. ຮູບແບບການຈັດຕັ້ງການສອນເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສໍາລັບເດັກອະນຸບານ	86
5.1 ຮູບແບບການປະຕິບັດຫ້ອງຮຽນທັງໝົດ - ພ້ອມກັນ.....	86
5.2 ຮູບແບບການປະຕິບັດຫ້ອງຮຽນທັງໝົດ -ແຍກກັນ.....	87
5.3 ການຊ່ວຍເຫຼືອການສອນເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.....	87
5.4 ປະເມີນຜົນຂະບວນການສອນຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສໍາລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ	
6. ເປົ້າໝາຍຕ້ອງປ່ຽນແປງການທຳງານຂອງສະລິລະວິທະຍາຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.....	89
ບົດທີ 3: ຂະບວນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກຂັ້ນຜື້ນຖານ.....	91
1. ບາງບັນຫາຜື້ນຖານ.....	91
1.1. ຄຸນນະພາບ.....	91
1.2. ການປະເມີນຜົນ	92
2. ຈຸດປະສົງການປະເມີນຜົນ.....	93
3. ຄວາມໝາຍຂອງການປະເມີນ.....	95
4. ໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນ.....	96
5. ບາງຂໍ້ກຳນົດໃນສາຍອະນຸບານຂອງການປະເມີນ.....	97
6. ວິທີການປະເມີນຜົນ.....	99
6.1. ວິທີການສັງເກດ.....	99
6.2 ວິທີການສົນທະນາ.....	100
6.3. ວິທີການຫຼາຍທາງເລືອກ.....	100
7. ຂະບວນການປະເມີນຜົນ.....	101

..

ບົດທີ 1

ຄຸນລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວເຄື່ອນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

I. ການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ

1. ການເຄື່ອນໄຫວ

ເປັນເວລາດົນໃນການເຄື່ອນໄຫວປັດຊະຍາແມ່ນພຽງແຕ່ການຍົກຍ້າຍຂອງວັດຖຸໃນອາວະກາດ. ວັດຖຸຖືວ່າແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນການສະແດງອອກຂອງໃນອະວະກາດ, ແຕ່ຍັງເປັນການປ່ຽນແປງໃນຄຸນນະພາບຂອງພວກມັນ, ມັນເປັນຮູບແບບຂອງການມີຢູ່ຂອງວັດຖຸ.

ມີຫຼາຍຮູບແບບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງວັດຖຸ, ແຕ່ພວກເຮົາຈະພິຈາລະນາພຽງແຕ່ໜຶ່ງໃນຮູບແບບທີ່ສະລັບສັບຊ້ອນທີ່ສຸດຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງວັດຖຸ, ເຊິ່ງແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທາງຊີວະພາບ ມັນປະກອບມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງຂະບວນການທັງໝົດມະນຸດດຳເນີນການຢ່າງມີສະຕິ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງມະນຸດແມ່ນໄດ້ຖືກກ່າວເຖິງຕັ້ງແຕ່ສະໄໝ ຂອງໂຣກ Rabies, Aristotle ເຊື່ອວ່າການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນໜຶ່ງໃນໜ້າທີ່ຂອງຈິດວິນຍານ, ເຊິ່ງເປັນໜ້າທີ່ປົກກະຕິຂອງໂລກສັດທັງໝົດ. ມັນແມ່ນຈິດວິນຍານທີ່ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຄື່ອນທີ່, ໂດຍການກະຕຸ້ນເຕົ້າພະລັງງານນີ້ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດເຄື່ອນທີ່.

ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວ, Descartes ເຊື່ອວ່າການເຄື່ອນໄຫວຂອງມະນຸດປະຕິບັດຕາມສະຕິຕັ້ງໃຈ. ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ແມ່ນເກີດມາຈາກຂໍ້ຕໍ່, ກ້າມຊີ້ນແລະເສັ້ນທາງເສັ້ນປະສານນອກເຫນືອຈາກເສັ້ນທາງ venous. ໃນຕົ້ນສະຕະວັດທີ 19, ດ້ວຍທິດສະດີຂອງ "ຈິດຕະສາດການເຄື່ອນໄຫວ". Maine de Biran ແມ່ນຜູ້ທຳອິດທີ່ພິຈາລະນາການເຄື່ອນໄຫວເປັນອົງປະກອບພື້ນຖານຂອງໂຄງສ້າງທາງຈິດໃຈຂອງ "ຕົນເອງ".

ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນມີຢູ່ໃນທຸກກິດຈະກຳຂອງມະນຸດ, ມັນມີຜົນກະທົບທີ່ຕໍ່ຮ່າງກາຍຖ້າຫາກວ່າມັນຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະ ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ຄ່ອງແຄ້ວຂອງມະນຸດ, ເປັນວິທີການພື້ນຖານ ແລະ ສະດວກພິເສດຂອງຂະບວນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ (Physical) ການສຶກສາສຳລັບເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຜ່ານກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍຕົນເອງຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍປົກກະຕິຂອງເດັກນ້ອຍບໍ່ສາມາດແຍກອອກຈາກການເຄື່ອນໄຫວໄດ້. ຕ້ອງອາໄສການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍຮັບຮູ້ໂລກອ້ອມຂ້າງພວກເຂົາ. ກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວໃດໆແມ່ນສະລັບສັບຊ້ອນໃນທຳມະຊາດ, ກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄ່ອງແຄ້ວຂອງມະນຸດ.

ເພື່ອຄວາມເຂົ້າໃຈແນວຄວາມຄິດຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ພວກເຮົາຕ້ອງສຶກສາພື້ນຖານທາງດ້ານມັນສະໝອງຂອງຕົນ,

ການສຶກສາທິດສະດີຂອງ IPPavlov ກ່ຽວກັບການປະຕິບັດງານຂອງລະບົບປະສາດທີ່ສູງຂຶ້ນ, ພວກເຮົາພົບເຫັນວ່າກິດຈະກຳຂອງມະນຸດທັງໝົດແມ່ນຂຶ້ນກັບລະບົບປະສາດທີ່ສູງຂຶ້ນ, ຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງລາຍລະອຽດການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຖືກກຳນົດໂດຍການສ້າງລະບົບປະສາດເຂົ້າໄປໃນຄວາມເຂົ້າໃຈໃໝ່ທັງໝົດຂອງລະບົບປະສາດທີ່ສູງສຸດ. ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາສາມາດເວົ້າວ່າພື້ນຖານ physiological ຂອງການຂຽນການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນກິດຈະກຳຂອງລະບົບປະສາດທີ່ສູງຂຶ້ນນີ້ 3Gp ຂະບວນການສ້າງໂສກການເຄື່ອນໄຫວໃຊ້ເວລາສະຖານທີ່ໃນຂັ້ນຕອນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບກັນ ແລະ ກັນ.

ໄລຍະທີ 1. ການແຜ່ກະຈາຍຂອງການກະຕຸ້ນເກີດຂຶ້ນທົ່ວ / ເຂົ້າໄປໃນລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ, ຜົນບັງຄັບໃຊ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດກິດຈະກຳນີ້ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງກຸ່ມກ້າມຊຶ້ນຈຳນວນຫຼາຍທີ່ບໍ່ສຳຄັນໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ບໍ່ມີການປະສານງານທີ່ຈຳເປັນແລະກ້ຽງລະຫວ່າງອະໄວຍະວະພາຍໃນ. ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄ່ອງແຄ້ວຄູ່, ນີ້ແມ່ນຂັ້ນຕອນຂອງການແຜ່ກະຈາຍການແບ່ງເງື່ອນໄຂ.

ໄລຍະທີ 2. ຂະບວນການພິເສດຂອງການສະທ້ອນແບບມີເງື່ອນໄຂເກີດຂຶ້ນ. ການພັດທະນາ inhibition ເພື່ອຈຳກັດການແຜ່ກະຈາຍຢ່າງກວ້າງຂວາງຂອງການກະຕຸ້ນ. ກຳນົດການປະສານງານແລະຄວາມຖືກຕ້ອງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ.

ຄວາມສົມດຸນຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນ.

ໄລຍະທີ 3: ການສ້າງລະບົບຄວາມສຳພັນຊົ່ວຄາວທີ່ຊັບຊ້ອນດ້ວຍຄຸນສົມບັດຄົງທີ່ແບບເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຮັກສານິໄສການເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ຄົງທີ່.

ດັ່ງນັ້ນ, ການສ້າງນິໄສການເຄື່ອນໄຫວຈຶ່ງເປັນຂະບວນການສ້າງລະບົບຕ່ອງໂສ້ການແບ່ງແຍກ. ໄລຍະຫ່າງແມ່ນສັບສົນຍ້ອນການກະຕຸ້ນຂອງລະບົບສື່ການທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃນການພົວພັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນຂອງລະບົບສັນຍານທຳອິດແລະທີສອງກ່ຽວກັບກະໂຫລກຫົວ.

1.1. ການພັດທະນາ

ການພັດທະນາຂອງເດັກແມ່ນການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ມໍເຕີ, ສະຕີປັນຍາ ແລະ ສັງຄົມ, ຂະບວນການທີ່ມີລຳດັບດີກັບຄວາມສາມາດໃໝ່ ແລະ ຮູບແບບພຶດຕິກຳໃຫມ່ທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ເມື່ອພວກເຮົາອາຍຸ, ຮູບແບບພຶດຕິກຳທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຈະປ່ຽນແປງຫຼືຄ່ອຍໆຫາຍໄປ.

ການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂະບວນການຂະໜານທີ່ເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຄວບຄຸມລະດັບສັບຊ້ອນຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ການຄິດ, ການປາກເວົ້າ, ອາລົມ ແລະ ການພົວພັນກັບຄົນອື່ນ.

ການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍປະຕິບັດຕາມກົດໝາຍພື້ນຖານຂອງຊີວະສາດ. ຄວາມເປັນລະບຽບ ແລະ ຄວາມໄວຂອງການພັດທະນາແມ່ນຂຶ້ນກັບປັດໄຈທາງພັນທຸກຳ, ສະພາບແວດລ້ອມແຫ່ງການດຳລົງຊີວິດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນວິທະຍາສາດສັງຄົມ, ສະພາບສັງຄົມ, ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ການຝຶກຝົນສະຕີປັນຍາ. ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ພັດທະນາຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນການເຕີບໂຕແມ່ນລັກສະນະເອົາບົດຮຽນພື້ນຖານໃຫ້ຂ້ອຍ. ການຄົ້ນຄວ້າຖືວ່າເປັນວິທະຍາສາດພື້ນຖານໂດຍສະເພາະຕຶກເດັກ.

ການຂະຫຍາຍແນວຄວາມຄິດທີ່ປະກອບມີຂະບວນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການພັດທະນາ. ຂະບວນການຊື່ໝາຍເຖິງການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງນ້ຳໜັກເນື່ອງມາຈາກການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການກໍ່ຕົວຂອງຈຸລັງ, ໃນຂະນະທີ່ການພັດທະນາໝາຍເຖິງການອອກດອກເບື້ອງຕົ້ນຂອງຮູບຮ່າງ ແລະ ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງໜ້າທີ່ຂອງພາກສ່ວນ ແລະ ລະບົບຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນຄຳສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ມີສອງປະເພດຂອງການບາດເຈັບທີ່ເຊື່ອງໄວ້. ການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຫຼືຮ່າງກາຍ ແລະ ການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ຂະບວນການທັງສອງເຫຼົ່ານັ້ນມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັນຢ່າງໃກ້ຊິດ, ແຕ່ເວລາຂອງການເຕີບໃຫຍ່ບໍ່ຄືກັນ.

ການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ການພັດທະນາແມ່ນສອງປະກົດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນສາມາດແບ່ງອອກເປັນຂັ້ນຕອນ, ຂັ້ນຕອນນີ້ແມ່ນມີຄວາມຄືບໜ້າເພື່ອໃຫ້ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປສາມາດຈຳແນກຂອບເຂດ. ມີດັດຊະນີທີ່ໃຊ້ໃນການປະເມີນການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ເຊິ່ງແມ່ນ: ຄວາມສູງ, ນ້ຳໜັກ, ຮອບ, ຂະບວນການປ່ຽນແປງແຂ້ວ.

ຈາກທັດສະນະທາງປັດຊະຍາ, ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບ. Pure project, with

origin, cause and driving force of its development). ການພັດທະນາແມ່ນການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຄຸນນະພາບໃນໂຄງສ້າງຂອງຈຸລັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອເພື່ອຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດວຽກງານ.

ອີງຕາມທັດສະນະທາງດ້ານຈິດໃຈ, ການພັດທະນາຂອງມະນຸດໂດຍທົ່ວໄປ, ແລະ ເດັກນ້ອຍໂດຍສະເພາະ, ແມ່ນການສະສົມຂອງລັກສະນະທາງຈິດໃຈໃໝ່ສະແດງອອກໂດຍຜ່ານກິດຈະກຳທີ່ສຳຄັນ.

ຈາກທັດສະນະຂອງການສຶກສາ. ວຽກງານພື້ນຖານຂອງການສຶກສາແມ່ນການຈັດຕັ້ງເຊັ່ນດຽວກັນພວກເຮົາປະກອບກິດຈະກຳທີ່ສຳຄັນຕາມຂັ້ນຕອນຂອງການພັດທະນາຕັ້ງແຕ່ເກີດຈົນເຖິງຜູ້ໃຫຍ່.

ການພັດທະນາທົ່ວໄປຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈຈາກນັກວິທະຍາສາດຈຳນວນຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຫັນດີເປັນສາມຈຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເດັກນ້ອຍພັດທະນາເທົ່າທຽມກັນ, ໃນລຳດັບສະເພາະໃດໜຶ່ງ ແລະ ໂດຍຜ່ານຂັ້ນຕອນແນ່ນອນ. ການພັດທະນາຂອງແຕ່ລະອະໄວຍະວະ, ບາງຄັ້ງປະກົດຂຶ້ນໄວ, ບາງຄັ້ງປະກົດຊ້າ, ບາງຄັ້ງກໍ່ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າຢ່າງໄວວາ, ບາງຄັ້ງຢຸດຊຶ້ວຄາວ, ໃນດ້ານປະກົດວ່າບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງ, ແຕ່ໃນຄວາມເປັນຈິງມັນສອດຄ່ອງຫຼາຍ ແລະ ຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງໜຶ່ງ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກ.
- ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນພັດທະນາໃນອັດຕາທີ່ແນ່ນອນ, ເດັກນ້ອຍບາງຄົນຊ້າ, ບາງຄົນໄວ, ບາງຄົນບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ, ບາງຄັ້ງໄວ, ບາງຄັ້ງຊ້າ.
- ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຜ່ານຂັ້ນຕອນດຽວກັນ ແລະ ຢູ່ພາຍໃຕ້ກົດໝາຍຂອງການພັດທະນາດຽວກັນ, ແຕ່ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນແມ່ນບຸກຄົນທີ່ມີເອກະລັກທີ່ແຕກຕ່າງຈາກເດັກນ້ອຍອື່ນໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ນັກການສຶກສາຕ້ອງສະແຫວງຫາການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ, ໂດຍອີງໃສ່ພື້ນຖານນັ້ນ, ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສຸກໃນທຸກດ້ານໃນຂະນະທີ່ຍັງຮັກສາຄວາມງາມ, ບຸກຄະລິກກະພາບ.

1.2. ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວ

ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວບໍ່ສາມາດແຍກອອກຈາກການພັດທະນາຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດຕະວິທະຍາຂອງເດັກໄດ້, ມັນຜ່ານຫຼາຍຂັ້ນຕອນຂອງການເຄື່ອນໄຫວ.

ການພັດທະນາ ແລະ ການປັບປຸງໂຮງຮຽນຕ້ອງເປັນທຳມະຊາດ . Preier 1891, V Stem 1922, K. Bauler 1924. N. Chomsky 1957 ກ່າວວ່າ: ຮູບລັກສະນະຂອງການເຮັດວຽກຂອງມໍເຕີແມ່ນຍ້ອນການຖ່າຍທອດທາງພັນທຸກຳ, ຍ້ອນການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ນຳສະເໜີທິດສະດີຂອງ heredity ໃນວັນນະຄະດີຕາເວັນອອກ, ນອກເໜືອຈາກການປະຕິເສດບົດບາດຂອງການສຶກສາ, ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງໄດ້ລົບລ້າງຫຼາຍດ້ານຂອງບັນຫາຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຄົ້ນຄ້ວາ ແລະ.

ອີງຕາມແນວຄວາມຄິດນີ້, ຮູບລັກສະນະຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃຫມ່ແມ່ນຜົນມາຈາກການເຕີບໂຕຂອງລະບົບປະສາດ, ລະບົບມໍເຕີແລະລະບົບການເຮັດວຽກອື່ນໆ, ດັ່ງນັ້ນການສຶກສາການເຄື່ອນໄຫວພຽງແຕ່ມີຈຸດປະສົງເພື່ອກຳນົດຂອບເຂດເວລາ ແລະ ຄຳສັ່ງຂອງຮູບລັກສະນະຂອງພວກເຂົາເພື່ອຊີ້ແຈງການພັດທະນາທຳມະຊາດ.

L.S. Vygotsky (1896) ເຊື່ອວ່າ: ການສົດສອນໃນລະດັບສູງແມ່ນບັນລຸໄດ້ໂດຍຜ່ານການປັບຕົວເທື່ອລະກ້າວຂອງພື້ນທີ່ພັດທະນາໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບລະດັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກທີ່ມີຢູ່.

ອີງຕາມທັດສະນະພຶດຕິກຳຂອງ B. F. Skinner (1957), ລາວເຊື່ອວ່າພຶດຕິກຳແມ່ນຖືກກຳນົດໂດຍການດຳເນີນງານ (i.e., imitation ຂອງການກະທຳ). ອີງຕາມການ J. Piaget (1896): ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຂຶ້ນກັບລະດັບປະສົບການທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ ແລະ ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວ, ອະນຸຍາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍສາມາດຄົ້ນຫາ ແລະ ສຳຫຼວດການເຄື່ອນໄຫວ>ໄດ້ການປະຕິບັດຮອດກຳນົດອີງຕາມແນວຄວາມຄິດນີ້, ຮູບລັກສະນະຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃຫມ່

ແມ່ນຜົນມາຈາກການເຕີບໂຕຂອງລະບົບ. ຕຳແໜ່ງສະຖານີໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຖ້າພວກເຮົາພິຈາລະນາຂະບວນການທັງໝົດຂອງການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນຈາກຮູບລັກສະນະຂອງການເຄື່ອນໄຫວໄປສູ່ການສຳເລັດ, ພວກເຂົາທັງຫມົດປະຕິບັດຕາມການໂຕ້ຖຽງຂ້າງເທິງ, ແຕ່ເຫມາະສົມກັບແຕ່ລະຂັ້ນຕອນສະເພາະ. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຜົນໄດ້ຮັບບໍ່ພຽງແຕ່ຂອງການເຕີບໂຕເຕັມທີ່ຂອງຮ່າງກາຍ, ແຕ່ຍັງກ່ຽວກັບບົດບາດຂອງການສຶກສາ.

1.3. ການເຄື່ອນໄຫວໃນການເຄື່ອນໄຫວ

ການບໍ່ເຄື່ອນໄຫວ, ໝາຍຄວາມວ່າການຢູ່ປະຈຳຈະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ ຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຕັນ. ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນຖືກບັງຄັບໃຫ້ຕື່ນນອນຫຼາຍເກີນໄປ.

- ຄວາມຫ້າວຫັນຂອງການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນໃນຈຳນວນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວ, ນອກເໜືອໄປຈາກອົງປະກອບທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະ ສ້າງສັນຂອງເດັກນ້ອຍ. ຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວປະກອບມີການເຄື່ອນໄຫວປະຕິບັດໂດຍເດັກນ້ອຍໃນກິດຈະກຳເອກະລາດຈັດຕັ້ງໂດຍຜູ້ໄຫຍ່.

ໃນຂອບເຂດຂະໜາດໃຫຍ່, ມັນຖືກກຳນົດໂດຍຄວາມຍາວ, ເນື້ອໃນ ແລະ ວິທີການຂອງຮູບແບບການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ໃນສະພາບອາກາດທີ່ບໍ່ເອື້ອອຳນວຍ, ຖ້າຫາກວ່າກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວເອກະລາດ ແລະ ສາຍຕສາມາດຈັດສືບການອອກກຳລັງກາຍທີ່ດີກວ່າສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ເພາະວ່າມັນຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນ. ໜຶ່ງໃນຫຼັກການທີ່ສຳຄັນຂອງການສອນການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການຄວບຄຸມ ແລະ ປັບປະລິມານທີ່ເໝາະສົມຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ສົມທົບກັບສ່ວນທີ່ເຫຼືອ.

ໃນລະຫວ່າງຫ້ອງຮຽນການສຶກສາຂຶ້ນກັບປະລິມານ, ໂຄງສ້າງທີ່ຍັງຄົງຢູ່ແມ່ນຂຶ້ນກັບປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຜົນກະທົບຂອງສະຖານະການ, ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງ ແລະ ວິທີການປະຕິບັດ.

- ການອອກກຳລັງກາຍເປັນວິຊາທີ່ສອນປະກອບມີ: ອອກກຳລັງກາຍ, ເກມເຄື່ອນໄຫວ, ພວກເຂົາເຈົ້າມີໂຄງສ້າງດ້ານວິຊາການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ກ່ຽວຂ້ອງກັບລັດຖະທຳມະນູນທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

- ສະຖານະການທີ່ມີອິດທິພົນ: ເງື່ອນໄຂທີ່ມາພ້ອມກັບແລະປາກົດໃນລະຫວ່າງການປະຕິບັດ, ຊຶ່ງໂມງຮຽນຄວາມກົດດັນ, ຄວາມຕ້ານທານສູງ, ເປື້ອ, ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວ, ການລິເລີ່ມຫຼືຖືກບັງຄັບ, ສະພາບອາກາດ, ເດີ່ນເດີ່ນ, ເຄື່ອງມືທີ່ດີແລະບໍ່ດີ,ອັດຕະໂນມັດ

- ການຈັດຕັ້ງ ແລະ ວິທີການຂອງການຝຶກອົບຮົມ: ຄວາມສຳພັນໃນຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງການຝຶກອົບຮົມ, ຮູບແບບການຝັກຜ່ອນໃນລະຫວ່າງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການຮັບປະກັນຫຼັກການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ວິທີການວິທະຍາສາດ. ນັບຈຳນວນການອອກກຳລັງກາຍໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງ gymnastics ແມ່ນຂະໜາດຂອງຜົນກະທົບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນມັນຍັງເປັນລະດັບຂອງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນຫົວຂໍ້ແລະຈຸດປະສົງທີ່ຜູ້ປະຕິບັດຕ້ອງເອົາຊະນະໃນລະຫວ່າງຂະບວນການທີ່ຖືກກະທົບນັ້ນ. ໃນຄຳສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, Quan Van Kinh Dong ໝາຍເຖິງຜົນກະທົບຂອງການອອກກຳລັງກາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມກົດດັນທາງຈິດໃຈ.

- ຈຳນວນການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນສາເຫດໂດຍກົງຂອງການບໍລິໂພກພະລັງງານ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຕໍ່ມາຄວາມເມື່ອຍລ້າທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ. ຄວາມເໝືອຍລ້າຈະຕ້ອງເຮັດໃຫ້ການຝັກຜ່ອນຢ່າງສົມເຫດສົມຜົນຝຶ້ນຜູ້ພະລັງງານທີ່ສູນເສຍໄປ ແລະ ກຳຈັດຄວາມກົດດັນທາງຈິດໃຈ. ອີງຕາມກົດໝາຍຂອງການຝຶ້ນຜູ້ເກີນ, ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຈະໄດ້ຮັບການປັບປຸງໃນຊັ້ນຮຽນຕໍ່ໄປ, ຫຼື ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ. ຈຸດປະສົງທີ່ຜູ້ປະຕິບັດຕ້ອງເອົາຊະນະໃນລະຫວ່າງຂະບວນການທີ່ຖືກກະທົບນັ້ນ. ໃນຄຳສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, Quan Van

ອົງປະກອບຂອງການເຄື່ອນໄຫວ:ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂ ແລະ ສະຖານະການດຽວກັນ, ປະສິດທິພາບຂອງການເຄື່ອນແມ່ນ ອັດຕາສ່ວນກັບ I ແລະ M ຂອງມັນ. ຂ້ອຍໃຊ້ເພື່ອອ້າງອີງເຖິງຄຸນລັກສະນະຂອງແຕ່ລະຊ່ວຍເຫຼືອສະເພາະສະແດງໃຫ້ ເຫັນການອອກກຳລັງກາຍ, ຄວາມກົດດັນກ່ຽວກັບໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍ, ຂະໜາດຂອງຄວາມພະຍາຍາມແຕ່ລະຄົນ. ໃນຄຳສັບຕ່າງໆອື່ນໆ,

I ສະແດງເຖິງລະດັບການອອກແຮງງານ ແລະ ຄວາມກົດດັນຂອງຮ່າງກາຍໃນ Dong Van. ເມື່ອສົມທຽບການແລ່ນ ໄວກັບການຍ່າງດ້ວຍຄວາມໄວປົກກະຕິຄວາມເຂັ້ມຂອງການແລ່ນໄວຈະຫຼາຍກວ່າ ເພາະໃນເວລາແລ່ນໄວ ກ້າມຊີ້ນ ຕ້ອງຍືດຕົວໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ວ່ອງໄວເຊັ່ນ: ເຕະຟື້ນ, ແກວ່ງແຂນ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ປ່ຽນລະຫວ່າງການໃຊ້ກຳລັງ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍກໍ່ຕ້ອງໄວ, ໃນເວລານີ້, ຮ່າງກາຍໃຊ້ແຮງຫຼາຍ, ລະດັບຄວາມກົດດັນຈະສູງຂຶ້ນ.

M ແມ່ນຈຳນວນກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍທັງໝົດ ແລະ ຕົວກຳນົດການທີ່ຄ້າຍຄືກັນອື່ນໆທີ່ມີເວລາຜົນກະທົບ ຍາວຫຼືສັ້ນໃນກອງປະຊຸມຝຶກອົບຮົມ ຫຼື ເວົ້າແບບງ່າຍໆ, M ແມ່ນຈຳນວນຄັ້ງ, ສິ່ງອອກຂ້າງເທິງທອງແດງມີແມັກ. ຍັງແບບເຄື່ອນໄຫວຄຸສອນ ແລະ ລະບົບການສອບເສັງ c ຮູບໄລຍະທາງສຳລັບກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຕົວຢ່າງ: ຈຳນວນຄັ້ງທີ່ເດັກໂດດໄປຂ້າງໜ້າຕິດຕໍ່ກັນຍັງມີຄົນຫຼາຍ, ໄລຍະທາງແລ່ນໄດ້ດົນເທົ່າໃດ, ເງິນເດືອນຈະຫຼາຍ. ເວລາການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນເວລາທີ່ຈະຮັກສາການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ລະດັບການເຄື່ອນໄຫວຍັງເອີ້ນວ່າການອອກກຳລັງກາຍ. ນີ້ແມ່ນແນວຄວາມຄິດທີ່ໝາຍເຖິງອັດຕາສ່ວນລະ ຫວ່າງເວລາປະຕິບັດຕົວຈິງແລະເວລາກິດຈະກຳທັງໝົດໃນລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວບັນດາງານລ້ຽງ. ສຸດສຳລັບການ ຄິດໄລ່ຄວາມເຢັນເນື່ອງຈາກການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ລະດັບກິດຈະກຳ= ເວລາອອກກຳລັງກາຍຕົວຈິງທັງໝົດ 1 ກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍ100%

ນັກຄົ້ນຄວ້າໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຄວາມໜ້າແທ້ໝາຍຂອງກິດຈະກຳຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນໃນບົດຮຽນການສຶກ ສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢູ່ລະຫວ່າງ 33% ຫາ 65%. ຄວາມໜ້າແທ້ໝາຍນີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບປະເພດຂອງບົດຮຽນ ແລະ ອາຍຸ ຂອງເດັກນ້ອຍ. ປະຊາຊົນມັກຈະແບ່ງຄວາມໜ້າແທ້ໝາຍຂອງກິດຈະກຳອອກເປັນສາມໄລຍະ: ຊ່ວງທຳອິດແມ່ນຈາກ 33% ຫາ 45% ສຳລັບປະເພດການເຄື່ອນໄຫວໃຫມ່, ໄລຍະທີສອງແມ່ນຈາກ 46% ຫາ 55% ສຳລັບປະເພດການ ຝຶກອົບຮົມແລະໄລຍະທີສາມແມ່ນຈາກ 56% ຂຶ້ນໄປ. 65%,ສຳລັບການເຄື່ອນຍ້າຍພາກສ່ວນທີ່ຕ້ອງການໃຫ້ ສົມບູນແບບ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄູ່ຕ້ອງອີງໃສ່ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມໜ້າແທ້ໝາຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເດັກນ້ອຍ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງປະກົດການທີ່ເດັກຖືກອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນໄປຫຼືອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ.

ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນເວລາທີ່ວິເຄາະຈຳນວນ ຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ພວກເຮົາຄວນພິຈາລະນາຜົນກະທົບສະເພາະໃນຄູ່ຮ່ວມງານ ການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ບາງສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປຂອງ ການອອກກຳລັງກາຍ.

ການສົ່ງເສີມການອອກກຳລັງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກມີຄວາມສົນໃຈໃນການອອກກຳລັງ ກາຍ, ເລືອກຮູບແບບ ແລະ ວິທີການທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ຫຼີກລ້ຽງຄວາມຜູກຂາດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເປື້ອນໜ້າໄດ້ງ່າຍ. ໃນໄລຍະອາຍຸອະນຸບານ, ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອຮັບປະກັນລະບອບວັດທະນະທຳທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ, ດັ່ງນັ້ນການເຮັດວຽກຂອງມຸ່ມຕິດພັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ເນື່ອງຈາກຜົນກະທົບດ້ານການສຶກສາຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຖືກ ພັດທະນາ, ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນຄວາມຕ້ອງການໃນການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ. ການເຄື່ອນໄຫວ ກາຍ, ເລືອກຮູບແບບ ແລະ ວິທີການທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ຫຼີກລ້ຽງຄວາມຜູກຂາດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເປື້ອນໜ້າໄດ້ງ່າຍ.

ຫ້າວຫັນຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂຶ້ນກັບຄຸນລັກສະນະການສຶກສາທີ່ມີຄຸນນະພາບ. ເມື່ອເລືອກວິທີການສອນ, ຄົນເຮົາຕ້ອງພິຈາລະນາຄວາມສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ ໃນການອອກກຳລັງກາຍເກມທີ່ມີອົງແຂ່ງຂັນ ເດັກນ້ອຍມັກຈະສາມາດລະດົມຄວາມສາມາດທາງດ້ານມໍເຕີຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ບັນລຸຜົນໄດ້ຮັບສູງກວ່າການອອກກຳລັງກາຍປົກກະຕິ.

ສະພາບໃນທາງບວກຂອງຕັບ ແລະ ຄວາມດັນຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນໂຕນອາລົມໃນທາງບວກໃນກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ນີ້ແມ່ນການຮັບປະກັນໂດຍລະດັບການຮັບ - ຄວາມເໝາະສົມຂອງການອອກກຳລັງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

+ ທັດສະນະຄະຕິຂອງຄູ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເດັກຄື: ຈຸງໃຈ, ຊຸກຍູ້ ແລະ ຊຳນິຊຳນານໃນການປະເມີນຈຸດປະສົງເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢາກເຂົ້າໃຈວຽກງານລວມ ແລະ ຊອກຫາວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອປະຕິບັດ.

+ ສະພາບທຳມະຊາດ, ເຂດພືກຊ້ອມ, ອຸປະກອນກິລາ, ສາຍພົວພັນອັນດີລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍ, ການຊື່ນຳທີ່ຊຳນິຊຳນານຂອງຄູ່ສອນສຳລັບກິດຈະກຳການອ່ານຂອງເດັກນ້ອຍບາງຫຼັກການພື້ນຖານເພື່ອພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນໃນເດັກກ່ອນໄວອັນຄວນ.

- ຫຼັກການຂອງການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງເປັນປົກກະຕິກ່ຽວກັບກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ເວລາກິລາຂອງເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບການຈັດລຽງຕາມຄວາມເໝາະສົມໃນປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເມື່ອປະຕິບັດຫຼັກການນີ້, ສອງສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່

+ ໃນແຕ່ລະມື້ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຮັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາຢ່າງສົມເຫດສົມຜົນ. ພຽງແຕ່ໂດຍການມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍເປັນປົກກະຕິ, ຄົງທີ່, ແລະ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງສາມາດຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍປັບປຸງລະດັບການເຮັດວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວ, ສົ່ງເສີມການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນເຮັດໃຫ້ໂຄງສ້າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ຮັບການພັດທະນາໃນລະດັບໃດຫນຶ່ງ.

ຄຽງຄູ່ກັນນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈວ່າ, ຖ້າທຸກມື້ມີເວລາທີ່ເໝາະສົມເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາຈະສາມາດພັດທະນາຫຼາຍດ້ານ, ສ້າງອາລົມທາງບວກ, ເຮັດໃຫ້ເດັກມີຄວາມຫ້າວຫັນ ແລະ ເປີດກວ້າງ. ນີ້ແມ່ນປະໂຫຍດທີ່ສຸດສຳລັບການພັດທະນາທາງຈິດໃຈສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ.

+ ເອົາໃຈໃສ່ກັບການຈັດການການປ່ຽນແປງລະຫວ່າງການໄຫຼ ແລະ ການເຄື່ອນໃນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງລູກທ່ານ. ເພື່ອຮັບປະກັນສຸຂະພາບ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການ ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນໄປຂອງຈຸລັງເສັ້ນປະສາດຂອງເດັກນ້ອຍ, ຄູ່ອາຈານຄວນເອົາໃຈໃສ່ກັບການຈັດລຽງການປ່ຽນແປງລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການປະຕິບັດໃນການອອກກຳລັງກາຍປະຈຳວັນຂອງເດັກນ້ອຍ. ເດັກນ້ອຍຄວນຈັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາບາງຢ່າງຫຼັງຈາກກິດຈະກຳທີ່ງຽບສະຫງົບ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກກິດຈະກຳທາງຈິດໃຈ.

- ຫຼັກການຂອງການອອກກຳລັງກາຍໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ. ໂດຍເນື້ອແທ້ແລ້ວຂອງຫຼັກການນີ້ແມ່ນກິດຈະກຳກິລາຂອງເດັກນ້ອຍອະນຸບານຄວນຮັບປະກັນເງິນເດືອນທີ່ເໝາະສົມ. ນີ້ແມ່ນວຽກທີ່ສັບສົນ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການກຳນົດປະລິມານການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເດັກໃນສອງວິທີ: ກວດເບິ່ງຕົວຊີ້ວັດດ້ານສະລິລະວິທະຍາ ແລະ ສັງເກດ.

ໃນການອອກກຳລັງກາຍປະຈຳວັນຂອງເດັກນ້ອຍ. ເດັກນ້ອຍຄວນຈັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາບາງ

+ ການທົດສອບເພື່ອກຳນົດດັດຊະນີ physiological: ວິທີການນີ້ແມ່ນປະຕິບັດກ່ອນການເຄື່ອນໄຫວ, ໃນໄລຍະການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຫຼັງຈາກປິດ. ໂດຍອີງໃສ່ຜົນການທົດສອບ ແລະ ລັກສະນະການເຮັດວຽກທາງກາຍະພາບຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກທົດສອບ, ການວິເຄາະແມ່ນດຳເນີນເນື້ອໃນການກວດກາສະເພາະແມ່ນ:

- ຄວາມຖີ່ວົງຈອນກ່ອນທີ່ຈະດຳເນີນການ.
- ຄວາມຖີ່ຂອງກຳມະຈອນໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຂ້ອນຂ້າງຫຼາຍ. ຄວາມຖີ່ວົງຈອນຕໍ່ໄປນີ້ດຳເນີນການເວລາທີ່ຕ້ອງການສຳລັບອັດຕາການເຕັ້ນຂອງກຳມະຈອນຫຼັງການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຟື້ນຕົວຈາກກຳມະຈອນກ່ອນການອອກກຳລັງກາຍ, ເອີ້ນວ່າເວລາຟື້ນຟູກຳມະຈອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເອົາຂໍ້ມູນການທົດສອບ ແລະ ບຸງແຕ່ງມັນເພື່ອການຮຽນຮູ້.
- ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງກຳມະຈອນກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກເສັ້ນເລືອດຕົ້ນໃນ.
- ຄວາມຖີ່ກຳມະຈອນສູງສຸດໃນ
- ເວລາຟື້ນຟູກຳມະຈອນ

ດຳເນີນການທົດສອບເພື່ອກຳນົດຄວາມຖີ່ຂອງກຳມະຈອນຂອງເດັກ, ຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍແມ່ນເພື່ອຮຽນຮູ້ ແລະ ວິເຄາະຈັງຫວະ, ເບິ່ງວ່າການອອກກຳລັງກາຍມີຜົນກະທົບຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍ.

+ ການສັງເກດ: ເມື່ອຄູຝຶກຊ້ອມຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາ, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍສັງເກດສະພາບທາງເດີນຫາຍໃຈຂອງເດັກ, ເຫື່ອອອກ, ສີຜິວໜ້າ ແລະ ອາລົມທີ່ສະແດງອອກເທິງໃບໜ້າ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງການເຄື່ອນໄຫວ,... ແນວໃດກໍຕາມ, ການສັງເກດສາມາດ ພຽງແຕ່ຖືກນຳໃຊ້ເປັນກະສານອ້າງອີງເພື່ອຄາດຄະເນລະດັບຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ຂະໜາດນ້ອຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວ.

ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນເວລາທີ່ວິເຄາະຈຳນວນຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ພວກເຮົາຄວນພິຈາລະນາຜົນກະທົບສະເພາະໃນຄຸຣ໌ວມງານການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການໃຫ້ບາງສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.

ການສົ່ງເສີມການອອກກຳລັງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກມີຄວາມສົນໃຈໃນການອອກກຳລັງກາຍ, ເລືອກຮູບແບບ ແລະ ວິທີການທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ຫຼີກລ່ຽງຄວາມຜູກຂາດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເປື້ອນໄດ້ງ່າຍ. ໃນໄລຍະອາຍຸອະນຸບານ, ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອຮັບປະກັນລະບອບວັດທະນະທຳທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ, ດັ່ງນັ້ນການເຮັດວຽກຂອງມໍເຕີຜັດທະນາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ເນື່ອງຈາກຜົນກະທົບດ້ານການສຶກສາຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຖືກຜັດທະນາ, ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນຄວາມຕ້ອງການໃນການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານີ້ກໍຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ. ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂຶ້ນກັບຄຸນລັກສະນະການສຶກສາທີ່ມີຄຸນນະພາບ. ເມື່ອເລືອກວິທີການສອນ, ຄົນເຮົາຕ້ອງພິຈາລະນາຄວາມສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ ໃນການອອກກຳລັງກາຍເກມທີ່ມີອົງປະກອບການແຂ່ງຂັນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະສາມາດລະດົມຄວາມສາມາດທາງດ້ານມໍເຕີຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ບັນລຸຜົນໄດ້ຮັບສູງກວ່າການອອກກຳລັງກາຍປົກກະຕິ.

ສະພາບໃນທາງບວກຂອງຕັບ ແລະ ຄວາມດັນຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນໂຕນອາລົມໃນທາງບວກໃນກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ນີ້ແມ່ນການຮັບປະກັນໂດຍລະດັບການຮັບ - ຄວາມເໝາະສົມຂອງການອອກກຳລັງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

+ ທັດສະນະຄະຕິຂອງຄູສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເດັກຄື: ຈຸງໃຈ, ຊຸກຍູ້ ແລະ ຊໍານິຊໍານານໃນການປະເມີນຈຸດປະສົງເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢາກເຂົ້າໃຈວຽກງານລວມ ແລະ ຊອກຫາວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອປະຕິບັດ.

+ ສະພາບທຳມະຊາດ, ເຂດຝຶກຊ້ອມ, ອຸປະກອນກິລາ, ສາຍພົວພັນອັນດີລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍ, ການຊີ້ນຳທີ່ຊໍານິຊໍານານຂອງຄູສອນສຳລັບກິດຈະກຳການອ່ານຂອງເດັກນ້ອຍບາງຫຼັກການພື້ນຖານເພື່ອພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນໃນເດັກກ່ອນໄວອັນຄວນ.

- ຫຼັກການຂອງການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງເປັນປົກກະຕິກ່ຽວກັບກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ເວລາກິລາຂອງເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບການຈັດລຽງຕາມຄວາມເໝາະສົມໃນປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເມື່ອປະຕິບັດຫຼັກການນີ້, ສອງສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່.

- ຫຼັກການຂອງການຮັບປະກັນ versatility. ຫຼັກການຂອງຄວາມຫຼາກຫຼາຍແມ່ນຮູບແບບການຈັດຕັ້ງການເຄື່ອນໄຫວກິລາກາຍຍະກຳໃຫ້ເດັກມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍ, ອຸດົມສົມບູນ, ເພື່ອເສີມຂະຫຍາຍ ແລະ ປຸກລະດົມການເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າໃນການເຄື່ອນໄຫວກິລາເດັກ, ເພີ່ມທະວີຊີວິດການເປັນຢູ່. ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ຮູບແບບທີ່ໄປທີ່ສຸດຂອງການຈັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາສຳລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍໃນຕອນເຊົ້າ, ເວລາອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍນອກ.

+ ຈຸດປະສົງຫຼັກຂອງການອອກກຳລັງກາຍຕອນເຊົ້າສຳລັບເດັກນ້ອຍ ແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍຂອງຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຄ່ອຍໆສ້າງນິໄສ ແລະ ມີທັດສະນະຄະຕິທີ່ເໝາະສົມໃນການເຂົ້າຮ່ວມການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນ.

+ ຈຸດປະສົງ ແລະ ວຽກງານຕົ້ນຕໍຂອງຊົ່ວໂມງສຶກສາ-ກິລາ ແລະ ກິລາຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນເພື່ອປັບປຸງຄຸນນະພາບທາງກາຍະພາບຂອງເດັກນ້ອຍເທື່ອລະກ້າວຜ່ານເກມຕາມຈຸດປະສົງ ແລະ ແຜນການ, ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກຮູບແບບການຈັດຕັ້ງທີ່ສະເໜີຂ້າງເທິງແລ້ວ, ດອກໄມ້ເຄື່ອນທີ່ຍັງສາມາດນຳໄປໃຊ້ຢູ່ໃນສູນກິລາ, ຫ້ອງອອກກຳລັງກາຍ, ສະລອຍນ້ຳ.... ຍັງສາມາດຈັດເປັນກອງປະຊຸມກິລາການເດີນສວນສະໜາມຂອງເດັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ກຳລັງໃຈມັງກອນນຳອີກ. ກະຕຸ້ນການມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນກິດຈະກຳກິລາ, ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຫ້າວຫັນ, ຂະຫຍາຍຂອບເຂດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ສົ່ງເສີມການພັດທະນາຮ່າງກາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

- ຫຼັກການຂອງຈັງຫວະ, ການພັດທະນາຂອງຮ່າງກາຍທັງຫມົດ. ໂດຍເນື້ອແທ້ແລ້ວຂອງຜູ້ຊາຍຕົ້ນສະບັບຈັງຫວະແລະການພັດທະນາທີ່ສົມບູນແບບຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຜ່ານກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມໃນທຸກດ້ານຂອງເດັກນ້ອຍ. ການຝຶກອົບຮົມທີ່ສົມບູນແບບຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກຈະເຮັດໃຫ້ການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ລະບົບຕ່າງໆເຮັດວຽກໄດ້ອ່າຍໆລຽບງ່າຍ, ສົ່ງເສີມການປ່ຽນແປງໃນເວລາດຽວກັນຄວາມສາມາດສູງ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອຈັດກິດຈະກຳອອກກຳລັງກາຍ, ຮ່າງກາຍຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ກິດຈະກຳຂອງແຂນຂາເທິງປະສານງານກັບກິດຈະກຳຂອງປີກລຸ່ມ, ປະສົມປະສານໂດຍຢ້ຳຕານ ແລະ ພັດທະນາອົງປະກອບທີ່ມີປະສິດທິພາບຫຼາຍເພື່ອຝຶກອົບຮົມແລະ ພັດທະນາພະລັງງານໃນທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

1.4. ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນ

ໃນທາງບວກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນສະແດງອອກໃນຮູບແບບຂອງແນວຄິດທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງກ້າມຊີ້ນໃນຫ້ອງຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກິດຈະກຳກ້າມຊີ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການສະແດງອອກທາງບວກຂອງເດັກນ້ອຍໃນບົດຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍແມ່ນສະແດງອອກໂດຍຜ່ານການສະແດງອອກ, ທັດສະນະຄະຕິ, ອາລົມ, ແລະ ຈິດໃຈ..

ການພັດທະນາທັກສະທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນເດັກແມ່ນຂະບວນການຂອງການນຳໃຊ້ວິທີການຢ່າງຫ້າວຫັນເພື່ອສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດທາງດ້ານມໍເຕີຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ ແລະ ຮັບປະກັນລະດັບການເຄື່ອນໄຫວໃນກິດຈະກຳການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ໂດຍສະເພາະໃນຫ້ອງຮຽນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ວິທີການເຄື່ອນໄຫວສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເປັນກຸ່ມຂອງວິທີການປະຕິບັດ, ເຊິ່ງສຸມໃສ່ສອງວິທີການຂອງການແຂ່ງຂັນ ແລະ ເກມ.

ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນໃນເດັກນ້ອຍແມ່ນເປັນການສ້າງປະຖົມນິເທດການຮຽນຮູ້ ແລະ ການສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດມັນສະໜອງ ແລະ ຄວາມຄິດສ້າງສັນໃນການຝຶກອອກກຳລັງກາຍ.

ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຊຶ່ງຄາວປະກົດຂຶ້ນໃນເວລາສະເພາະ, ເວລາທອງ. ຄວາມສົນໃຈທີ່ຍືນຍົງເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເວລາອັນຍາວນານ, ເພາະວ່າເດັກມີແຮງຈູງໃຈ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ການສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນການເຄື່ອນໄຫວດ້ານການຄິດຄືຄວາມຄິດສ້າງສັນ, ຄວາມກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ອື່ນໆ ການສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນຄວາມຕັ້ງໃຈ, ຄວາມສາມາດຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ອິດທິພົນຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ....

1.5. ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ

ຄຳວ່າ "ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ" ແມ່ນພິຈາລະນາຈາກຫຼາຍມຸມ. ລະດັບການເຄື່ອນໄຫວສູງກວ່າສະພາບເບື້ອງຕົ້ນ, ອີງຕາມຄຸນລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຕົວຊີ້ວັດການເໜັງຕີງຂອງການພັດທະນາທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາສາມາດແຫຼມຫຼາຍ, ຕົວຢ່າງ: ການໄຫຼຂອງເລືອດຕໍ່ນາທີເພີ່ມຂຶ້ນ 10 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ການບໍລິໂພກອົກຊີເຈນເພີ່ມຂຶ້ນປະມານ 20 ເທົ່າ. ການປ່ຽນແປງໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍຈະກະຕຸ້ນຂະບວນການຟື້ນຟູ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍຕໍ່ມາ.

ອີງຕາມຄວາມຄິດເຫັນຂອງ I. M. Seerenop, ການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍສາມາດປ່ຽນແປງ morphology ຂອງຮ່າງກາຍແລະປັບປຸງຫນ້າທີ່ການຈະເລີນຝັນ. ນີ້ແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຫຼາຍເຈົ້າໜ້າທີ່ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີຮ່າງກາຍພິການ, scoliosis, ແລະຕີນ bowed, ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເໝາະສົມ, ພວກເຂົາສາມາດກັບຄືນສູ່ທ່າທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.

I. P. Paplóp ໄດ້ພິບເຫັນກົນໄກການຜະລິດຂອງການເຄື່ອນໄຫວອອກກຳລັງກາຍ, ເຊິ່ງແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວສັງເຄາະຂອງຫ້ອງນ້ຳ, ເຊິ່ງເປັນຂະບວນການສະລັບສັບຊ້ອນຂອງການວິເຄາະ ແລະ ການສັງເຄາະທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງປະຊາຊົນຈຳນວນຫຼາຍ, ການວິເຄາະ ແລະ ການດຳເນີນງານຂອງລະບົບສັນຍານແມ່ນຄັ້ງທຳອິດ. ແລະ ທີສອງ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ການອອກກຳລັງກາຍການຂຽນເຮັດວຽກແມ່ນຂະບວນການທີ່ສັບສົນຫຼາຍ, ລວມທັງການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ ແລະ ການສະທ້ອນທີ່ບໍ່ມີເງື່ອນໄຂ.

ປະຈຸບັນ, ຍ້ອນການພັດທະນາຂອງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຢີ, ຄົນເຮົາໄດ້ພົ້ນຈາກການອອກແຮງງານດ້ວຍມືຫຼາຍຢ່າງ, ສະນັ້ນການອອກກຳລັງກາຍເປັນສິ່ງສຳຄັນກວ່າ, ເຮັດໃຫ້ຂະບວນການທາງຮ່າງກາຍມີຄວາມສົມດຸນ, ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ.

ພິຈາລະນາທັດສະນະທາງດ້ານຈິດໃຈ: ການອອກກຳລັງກາຍແບບເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການກະທຳທີ່ຕັ້ງໃຈໃນເວລາທີ່ນັກການສຶກສາໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອບັນລຸວຽກງານທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ນັກຄົ້ນຄວ້າຈຳນວນຫຼາຍໄດ້ສັງເກດເຫັນ: ການອອກກຳລັງກາຍທາງດ້ານຮ່າງກາຍບໍ່ພຽງແຕ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ແຕ່ຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ຂະບວນການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງພວກເຂົາ. ເມື່ອປະຕິບັດການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ເດັກນ້ອຍ

ສະແດງຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມຕັ້ງໃຈ, ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມສຳພັນໃນທາງບວກກັບໂລກອ້ອມຂ້າງ ພວກເຂົາ.

ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ສະຕີ ແລະ ອາລົມຂອງເດັກນ້ອຍໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຂອງການປະຕິບັດການໄຫຼວຽນ ຂອງການປະຕິບັດແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການສ້າງທັກການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາຮອດກຳນົດ ແນວໃດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ວັນນະຄະດີແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບກັນ ແລະ ກັນ, ພວກມັນຄືກັນ, ຈິດຕະວິທະຍາມັກຈະສະແດງອອກຜ່ານວັນນະຄະດີ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ສາຍການຂຽນໃນທາງບວກສິ່ງເສີມການ ພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈ. ພິຈາລະນາໃນມຸມສີແດງຂອງການສຶກສາ: ບໍ່ແມ່ນທຸກໆການກະທຳທາງວັນນະຄະດີ ສາມາດເອີ້ນວ່າອອກກຳລັງກາຍ, ພຽງແຕ່ການປະຕິບັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ແກ້ໄຂວຽກງານການສຶກສາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ ແລະ ຍຶດຫມັ້ນຫຼັກການການສຶກສາ, ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນຈະກາຍເປັນອອກກຳລັງກາຍ.

ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ການ ປ່ຽນແປງອື່ນໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ປະຕິບັດ, ແຕ່ຍັງມີຜົນກະທົບທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍການອອກກຳລັງກາຍ, ເພື່ອສ້າງຄວາມກ້າວຫນ້າສຳລັບຮ່າງກາຍ. ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະ ລັດຖະທຳມະນູນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ການເຄື່ອນໄຫວຝຶກຊ້ອມແມ່ນຂະບວນການສຶກສາອົບຮົມ, ເປັນການສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການເຄື່ອນໄຫວຂອງ ມະນຸດ ແລະ ຕັ້ງໜ້າແກ້ໄຂວຽກງານການສຶກສາທີ່ມີຄຸນນະພາບ. ກິດຈະກຳການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍໃນພາກສະໜາ ມນີ້ແມ່ນກິດຈະກຳພາຍໃນໂຄງການທີ່ກຳນົດໄວ້ການຝຶກອົບຮົມການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນແຕ່ເປັນເອກະລັກໃນກິດຈະ ກຳການສິດ ສອນທີ່ມີຊື່ຜິດພາດການສົນທະນໍ. ນີ້ອະທິບາຍວ່າເປັນຫຍັງບົດຝຶກຫັດການເຄື່ອນໄຫວດື່ມຊຳຊ້ອນ ຫຼາຍກວ່າກິດຈະກຳການສອນອື່ນໆ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ສຳລັບເດັກນ້ອຍຊັ້ນປະຖົມ, ການອອກກຳລັງກາຍເປັນພຽງເນື້ອ ໃນ, ວິທີການປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ, ນອກນີ້, ເດັກນ້ອຍຍັງມີຄວາມຮູ້ຢ່າງເປັນລະບົບເພື່ອປົກປ້ອງ ແລະ ເບິ່ງ ແຍງດູແລສຸຂະພາບ, ນີ້ໄສການອອກກຳລັງກາຍ.....

ແນວຄວາມຄິດຂອງ "ການອອກກຳລັງກາຍ" ແມ່ນເບິ່ງຈາກຫຼາຍມຸມ, ມັນເບິ່ງຄືວ່າກົງກັນຂ້າມ, ແຕ່ພວກເຂົາແມ່ນ ຝ່າຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງບັນຫາດຽວກັນ, ຖ້າພິຈາລະນາຫນຶ່ງຄັ້ງໃນທັດສະນະຂ້າງເທິງ, ແນວຄວາມຄິດຂອງ "ການ ອອກກຳລັງກາຍປິດ" ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຖືກສະເໜີທົ່ວໄປ.

ການເຄື່ອນໄຫວອອກກຳລັງກາຍແມ່ນລະບົບການຄັດເລືອກ, ການເຄື່ອນໄຫວການເຄື່ອນໄຫວໃນພາກສ່ວນຂອງ ຮ່າງກາຍເພື່ອແກ້ໄຂວຽກງານຂອງການສຶກສາແລະການອ່ານໃນຂະບວນການຂອງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳ ລັບເດັກນ້ອຍ.

ແນວຄວາມຄິດນີ້ແມ່ນອີງໃສ່ໂຄງສ້າງແລະລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບ ເດັກນ້ອຍແລະຖືກພິຈາລະນາຈາກຫຼາຍມຸມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຄຳວ່າ “ເລືອກເຝັ້ນ” ໝາຍເຖິງການເລືອກເຝັ້ນອອກກຳ ລັງກາຍ, ຈິດໃຈແລະການສຶກສາ, ວຽກງານການສຶກສາແມ່ນການສ້າງແລະປະຕິບັດທັກສະ, ເຕັກນິກແລະອື່ນໆ, ພັດ ທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, “ພາລະກິດການສຶກສາ” ແມ່ນການປະກອບສ່ວນໃຫ້ແກ່ການສຶກສາໃນດ້ານທີ່ ຍັງເຫຼືອ. ການສຶກສາທີ່ສົມບູນແບບຂອງເດັກນ້ອຍ.

ປະຊາຊົນຍັງເອີ້ນວ່າ "ການອອກກຳລັງກາຍ" ໃນລັກສະນະຕ່າງໆເຊັ່ນ "ການອອກກຳລັງກາຍຂອງຮ່າງກາຍ". ສານ", "ການອອກກຳລັງກາຍ", "ອອກກຳລັງກາຍ", ແຕ່ເນື້ອໃນແນວຄວາມຄິດຂອງພວກເຂົາແມ່ນຄືກັນ. ໃນຂະ ແຫນງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກອະນຸບານ, ອີງຕາມລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍວັນນະຄະດີ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ແບ່ງອອກເປັນ 4 ປະເພດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການອອກກຳລັງກາຍຂອງທີມ ແລະ ທີມງານ.
- ການຝຶກອົບຮົມການພັດທະນາທົ່ວໄປ.
- ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ.
- ເກມກິລາ.

2. ການຄວບຄຸມຂອງລະບົບປະສາດຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ

ເພື່ອຮັກສາຊີວິດ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ປະຊາຊົນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ກິດຈະກຳຂອງການເຄື່ອນໄຫວເຊັ່ນດຽວກັນກັບກິດຈະກຳອື່ນໆທັງໝົດແມ່ນຖືກຄວບຄຸມໂດຍກົນໄກການປະສາດ ແລະ ມັນສະໜອງ, ໃນລະບົບປະສາດມັນສະໜອງຕຳແໜ່ງທີ່ເດັ່ນຊັດ.

2.1. ຫຼັກການທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງການອອກກຳລັງກາຍ

ການຄວບຄຸມຂອງລະບົບປະສາດໃນໄລຍະກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນຫຼາຍວິທີສຳລັບແຕ່ລະປະເພດຂອງກິດຈະກຳພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ບາບເພງເຮັດໃຫ້ສິ່ງຕ່າງໆປະຕິບັດຕາມຫຼັກການທີ່ແນ່ນອນສະເໝີ.

ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ແລະປິດ. ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນດຳເນີນພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມຂອງຫ້າສູນກາງເສັ້ນປະສາດໃນເຂດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ. ສູນກາງປະສາດນະຄອນຫຼວງສະເໝີມີການຕິດຕໍ່ກັບສູນຂ້າງເທິງ ແລະ ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແລະ ພົວພັນກັບກັນ ແລະ ກັນ. ເພື່ອປະຕິບັດການຮ່ວມມື, ພາກສ່ວນໜຶ່ງຫຼືການປະຕິບັດຢ່າງສົມບູນ, ລະບົບປະສາດສ່ວນກາງຕ້ອງໃຊ້ການປະສົມປະສານຂອງສູນກາງປະສາດທີ່ມີການພົວພັນກັນບາງຢ່າງ. ການປະສົມປະສານຂອງການຄວບຄຸມນັ້ນຖືກໃຊ້ຊ້າໆ ແລະ ເປັນໄລຍະໆພາຍໃຕ້ສະຖານະການທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຂອງການພົວພັນລະຫວ່າງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງລະບົບປະສາດໃນການຄວບຄຸມການເຮັດວຽກແມ່ນເອີ້ນວ່າລະບົບການຄວບຄຸມປິດ.

ຄວບຄຸມຫຼາຍລະດັບ. ແຕ່ລະປະເພດຂອງກິດຈະກຳມໍເຕີບໍ່ໄດ້ຄວບຄຸມພຽງແຕ່ໂດຍລະບົບການຄວບຄຸມປິດ. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການເຄື່ອນໄຫວສະເໝີສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມ, ລະບົບປະສາດຄວບຄຸມແລະຄວບຄຸມພວກມັນໂດຍການເພີ່ມລະບົບການຄວບຄຸມອື່ນໆທີ່ສັບສົນຫຼາຍ. ຍົກຕົວຢ່າງ. ການເຄື່ອນໄຫວສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ໂດຍລະບົບ musculoskeletal - ເສັ້ນປະສາດກະດູກສັນຫຼັງ, ລະບົບ musculoskeletal - reticularis, ລະບົບ musculoskeletal - ເສັ້ນປະສາດກະດູກສັນຫຼັງ - reticularis - cerebral cortex. ດັ່ງນັ້ນ, ການຄວບຄຸມມໍເຕີແມ່ນການຄວບຄຸມຫຼາຍລະດັບ. ໃນບັນດາລະດັບການຄວບຄຸມເຫຼົ່ານີ້, cortex cerebral ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ມີບົດບາດສຳຄັນທີ່ສຸດ.

ການຄວບຄຸມໃນຄັ້ງທຳອິດ. ໃນຊີວິດຈິງ, ຮ່າງກາຍຕ້ອງໄດ້ຮັບການກະຕຸ້ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍໃນເວລາດຽວກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ກະແສ afferent ຫຼາຍແມ່ນຖືກສົ່ງໄປຫາ neuronefferent ດຽວກັນເປັນເສັ້ນທາງທົ່ວໄປສຸດທ້າຍໄປສູ່ອະໄວຍະວະຕອບສະໜອງທົ່ວໄປຂອງພວກເຂົາ. ການປະຊຸມຢູ່ໃນເສັ້ນທາງທົ່ວໄປສຸດທ້າຍ, ການສະທ້ອນຂອງ conjugate ຍັງເສີມສ້າງການສະຫນັບສະຫນູນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ໃນຂະນະທີ່ການສະທ້ອນທີ່ກົງກັນຂ້າມເຮັດກົງກັນຂ້າມ, ຂັດຂວາງເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນເພື່ອໃຫ້ມີເສັ້ນທາງທົ່ວໄປສຸດທ້າຍ.

ລະບົບປະສາດສູນກາງປະສານງານການສະທ້ອນເພື່ອຈັດລຳດັບຄວາມສຳຄັນຂອງເສັ້ນທາງທົ່ວໄປສຸດທ້າຍສຳລັບການຕອບສະໜອງການສະທ້ອນທີ່ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບການຢູ່ລອດຂອງອົງການຈັດຕັ້ງໃນເວລານັ້ນ. ການຄວບຄຸມດັ່ງກ່າວເອີ້ນວ່າການຄວບຄຸມບຸລິມະສິດ. ພື້ນຖານສຳລັບການຄັດເລືອກພິເສດດັ່ງກ່າວແມ່ນການປະກົດຕົວ

ຂອງພາກພື້ນທີ່ໂດດເດັ່ນໃນລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ. ສິ່ງທີ່ປຸ້ນກັບກັນແລະປັບຄວາມຮູ້ສຶກ. ເພື່ອປະຕິບັດກິດຈະກຳມໍເຕີ, ໂຄງການປະຕິບັດໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ, ກຳນົດທາງເລືອກ ແລະ ລຳດັບຂອງການປະຕິບັດ. ໃນລະຫວ່າງການປະຕິບັດເສັ້ນ. ຈາກການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະຕິບັດ ແລະ ການຄວບຄຸມກິດຈະກຳບໍ່ມີ impulses afferent ສະເຫມີໄປທີ່ສູນປະສາດ Shield ເພື່ອແຈ້ງກ່ຽວກັບກິດຈະກຳທີ່ເກີດຈາກມັນ. impulses ເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ impulses benemonic ຂະໜາດນ້ອຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃນທິດທາງກົງກັນຂ້າມ, ຮ່າງກາຍສາມາດປະເມີນການເຄື່ອນໄຫວປະຕິບັດ ແລະ ກຳນົດປະສິດທິພາບຂອງເຂົ້າເຈົ້າ. ເພື່ອໃຫ້ສາມາດປຽບທຽບໂຄງການທີ່ກຳນົດໄວ້ກັບຜົນໄດ້ຮັບຂອງການອອກກຳລັງກາຍຕົວຈິງ, ລະບົບປະສາດມີອຸປະກອນພິເສດທີ່ເອີ້ນວ່າການກັ່ນຕອງນ້ຳປຽບທຽບ, ຕັ້ງຢູ່ໃນເຂດຫນ້າ, ໃນແກນຕ່ຳ ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ.

ຖ້າມີການບິດເບືອນລະຫວ່າງການປະຕິບັດຕົວຈິງແລະຂໍ້ກຳນົດທີ່ສະເໜີ, ການດັດແກ້ທີ່ຈຳເປັນບາງຢ່າງຈະຖືກນຳສະເໜີເຂົ້າໃນໂຄງການຄວບຄຸມການອອກກຳລັງກາຍ; ການດັດແປງເຫຼົ່ານັ້ນເອີ້ນວ່າການຕອບໂຕ້. ຂໍຂອບໃຈກັບການປັບຕົວດັ່ງກ່າວ, ຮ່າງກາຍສາມາດຮັກສາຮູບແບບ ແລະ ເຫດຜົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ເຖິງແມ່ນວ່າເງື່ອນໄຂຂອງການປະຕິບັດອາດຈະປ່ຽນແປງ. ການຄວບຄຸມໂດຍອີງໃສ່ຄວາມສຳພັນກັບຄຳຄິດຄຳເຫັນ ແລະ ການປັບຕົວການອອກກຳລັງກາຍເອີ້ນວ່າການຄວບຄຸມຄຳຄິດຄຳເຫັນ ແລະ ເປັນຫຼັກການຂອງການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງລະບົບປະສາດ.

2.2. ຄວບຄຸມທ່າທາງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ

ການຄວບຄຸມຂອງລະບົບປະສາດກ່ຽວກັບກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນສະແດງອອກໂດຍຜ່ານລະບຽບຂອງ ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ທ່າທາງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຖືກຄວບຄຸມດ້ວຍການສະທ້ອນມາດຕະຖານ, ປັບໂຕນກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງກ້າມຊີ້ນ.

- ພາກສ່ວນ distal ແມ່ນປະຕິກິລິຍາເພື່ອຮັກສາທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍໃນອາວະກາດ,ດັ່ງນັ້ນພວກມັນຍັງຖືກເອີ້ນວ່າ postural reflexes. ເຫຼົ່ານີ້ລວມມີການສະທ້ອນແບບສະຖິດ ແລະ ການແຈ້ງເຕືອນແບບເຄື່ອນໄຫວ. ການສະທ້ອນແບບຄົງທີ່ຈະປາກົດຂຶ້ນເມື່ອປ່ຽນຕຳແໜ່ງໂດຍບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນຍ້າຍຮ່າງກາຍໃນອາວະກາດ. ການສະທ້ອນແບບຄົງທີ່ເຄື່ອນໄຫວປະກົດຂຶ້ນເມື່ອຮ່າງກາຍເຄື່ອນທີ່ຊື່ ຫຼື ໝູນດ້ວຍການເລັ່ງ, ແລະ ມີຜົນໃນການຄວບຄຸມການອ່ຽງ ແລະ ຮັກສາຄວາມສົມດຸນຂອງຮ່າງກາຍ

- ຄວບຄຸມໂຕນກ້າມເນື້ອ. ໂຕນກ້າມຊີ້ນໄດ້ຖືກຮັກສາເປັນປົກກະຕິໂດຍ impulses ປ່ອຍອອກມາໂດຍ neurons motor alpha ໃນ cord spinal. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ກິດຈະກຳຂອງການຮັກສາກ້າມຊີ້ນຂອງເສັ້ນປະສາດກະດູກສັນຫຼັງແມ່ນຖືກຄວບຄຸມຢ່າງໃກ້ຊິດໂດຍສູນມໍເຕີຂ້າງເທິງ.

ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ. ການຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນຂອງລະບົບປະສາດປະກອບມີການເລືອກເວລາທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນການເຄື່ອນໄຫວ, ຮັບປະກັນການປະສານງານລະຫວ່າງກ້າມຊີ້ນ, ເລືອກລະດັບ ແລະ ຄວາມໄວຂອງຄວາມກົດດັນຂອງກ້າມຊີ້ນ ເລືອກລະດັບການເຮັດວຽກທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງລະບົບໄຟຊະນາການ ແລະ ລະບຽບການຂອງໜ້າທີ່ທັງໝົດ.

ອົງປະກອບທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນລະບົບການຄວບຄຸມການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງສະຫມອງ. ແລະ ສະໜອງແມ່ນບ່ອນທີ່ຕົວແບບອອກກຳລັງກາຍ ແລະໂຄງການຖືກສ້າງຂຶ້ນ. ເພດານດ້ານໜ້າ ແລະ ພື້ນທີ່ຝັງເຂັ້ມແມ່ນບ່ອນທີ່ຈຸດປະສົງ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງການເຄື່ອນໄຫວສະຕິຖືກກຳນົດ.

ອີງຕາມຮູບແບບສະລັບສັບຊ້ອນຂອງກາລະໂອກາດຫຼາຍ, Bacon Bentley ແຜ່ຂະຫຍາຍທີ່ສອດຄ້ອງກັນ, inhibiting ການປົກຫຸ້ມຂອງປື້ນກັບbuoys ແລະ ສະຖານີພະລັງງານຕົ້ນຕໍຂອງລູກຊາຍກາງ.

ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າຄຳຫຼາຍຮູບແບບທີ່ສຳຄັນຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນລະດັບສູງຂອງການຄົ້ນພົບຂອງການປົກກະຕິ monastic ຈະປາກົດຢູ່ໃນທຳນ ເງິນ, vegetarianvett C ໝູ່ເພື່ອນຂອງສາຍການເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຢູ່ໃນການເຮັດວຽກເຮັດໃຫ້ຈຳນວນຕຳແໜ່ງທົ່ວໄປ. ຈຳເປັນຕ້ອງມີການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງ midbrain ແລະ lamina propria ລາຍການ Chie allar ດັ່ງນັ້ນເຂົ້າຮ່ວມໃນຕຳແໜ່ງຂອງການເຄື່ອນໄຫວຮອບວຽນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວແບບເຄື່ອນໄຫວຂອງຂາທີ່ສອດຄ້ອງກັນຢູ່ໃນແຂນຂາ. ພື້ນທີ່ທາງສ່ວນຫນ້າຂອງມໍເຕີຂອງສະໝອງ, ສະໝອງ ແລະ ສະໝອງຊ່ວຍໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຈັງຫວະທີ່ລຽບ, ເຊິ່ງເທົ່າກັບ crunt vac. ໜ້າທີ່ຂອງພາກພື້ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງການອຳລັງກາຍ ແມ່ນເພື່ອຄວບຄຸມການໄຫຼ, ການເຄື່ອນໄຫວທິດທາງໃນອາວະກາດ, ແລະ ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງໃນສະຖານະການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ຫຼັກການພື້ນຖານໃນການນຳໃຊ້ຂອງມະນຸດແມ່ນວ່າການເຄື່ອນໄຫວອອກກຳລັງກາຍທີ່ດີຕ້ອງອີງໃສ່ລະບົບປະສາດພິເສດ. ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງພາສາປີນ ແລະ ສະໝອງຂອງໂສເພນີ.

3. ລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ອີງໃສ່ຈິດຕະສາດການສຶກສາ, ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ກ່ຽວຂ້ອງກັບກ້າມຊີ້ນ, ລະບົບໂຄງກະດູກ ແລະ ການຄວບຄຸມຂອງລະບົບປະສາດ.

ໄລຍະເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍເກີດມາເຖິງອາຍຸ 6 ປີແມ່ນກິດຈະກຳວັດທະນະທຳຂອງເດັກ.

ສະນັ້ນ, ຖ້າເຈົ້າບໍ່ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍ, ກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອິນ, ແລະຂໍ້ຕໍ່ຈະພັດທະນາໜ້ອຍລົງ, ສະນັ້ນ ເຈົ້າຕ້ອງເຄື່ອນທີ່ຮ່ວມກັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ເມື່ອເດັກນ້ອຍມີຄວາມທ້າວຫັນໜ້ອຍ, ຂະບວນການສື່ສານປະຈຳວັນ ແລະ ຄວາມຮັກແມ່ນເຂັ້ມຊັ້ນຫຼາຍ, ແລະ ຫົວໃຈ ແລະ ການປະສານງານຂອງພວກເຂົາພັດທະນາໜ້ອຍລົງ. ການເຄື່ອນໄຫວເປັນແຫຼ່ງພື້ນຖານສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຈະຮັບຮູ້ໂລກທີ່ອ້ອມຂ້າງເຂົາເຈົ້າ. ໃນປັດຈຸບັນ, ລັກສະນະເປັນຢາຂອງການຮ່ວມມື ແລະ ການປະຕິບັດແມ່ນອຸດົມສົມບູນ, ການຮັບຂອງບຸກຄົນທີ່ຜິດພາດແມ່ນສາທາລະນະຫຼາຍ

3.1 ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍໃນປີທຳອິດ

ກະໂຫລກຫົວແມ່ນບັນຊາຂະບວນການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນບົດບາດພື້ນຖານໃນການພັດທະນາພາຍໃນຂອງຊີວິດແຖວໜ້າ.

ການພັດທະນາຂອງສະໝອງ ແລະ ຮ່າງກາຍບໍ່ແມ່ນຍ້ອນພັນທຸກຳ, ແຕ່ວ່າພຽງແຕ່ຄ່ອຍໆພັດທະນາສະຕິປັນຍາຂອງລູກຫລານ, ປະຕິກິລິຍາແລະປະຕິກິລິຍາພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງພະຍາດຫຼັກໃນຮ່າງກາຍ.

ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ຍັງບໍ່ທັນມີການປາກເວົ້າ, ພຽງແຕ່ການເຄື່ອນໄຫວງ່າຍດາຍເພື່ອປະຕິບັດການປາກເວົ້າ, ກ່ຽວກັບການບຳລຸງລ້ຽງ ແລະ ການປັບຕົວກັບສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ ແລະ ຂາຂອງແຕ່ລະຄົນປະກົດວ່າວຸ່ນວາຍ ແລະ ເປັນກາງ, ແມ່ນນອນເກືອບໝົດມື້, ດັ່ງນັ້ນໃນຂັ້ນຕອນນີ້ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ຝຶກອົບຮົມເດັກນ້ອຍ.

🌈 ໄລຍະເວລາແມ່ນຕັ້ງແຕ່ 1.5 ຫາ 3 ເດືອນ

ຈາກ 1.5 ເດືອນ, ເດັກນ້ອຍມີເວລາທີ່ຈະຕື່ນນອນຫຼັງຈາກກິນອາຫານ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາສາມາດເລີ່ມນຳໃຊ້ບົດຝຶກຫັດວັນນະຄະດີບາງຢ່າງໃຫ້ກັບເດັກນ້ອຍ.

ເດັກນ້ອຍໃນຂັ້ນຕອນນີ້ມັກຢາກເຄື່ອນຍ້າຍໃນອາວະກາດ ພວກເຮົາມັກຈະເຫັນເດັກນ້ອຍທີ່ມີແຂນຫ້າແຂນ, ແຂນທັງສອງໄປຫາຄູກ, ຂາເບິ່ງຄືວ່າຈະຊີ້ໄປທາງຫນ້າທ້ອງ, ກ້າມເນື້ອໃນແຂນ ແລະ ຂາແມ່ນເດັ່ນ.

ເງື່ອນໄຂຜື້ນຖານສໍາລັບການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຢ່າງເຕັມທີ່ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ ເດັກນ້ອຍມີສະພາບຈິດໃຈທີ່ດີ. ທ່ານສາມາດນໍາໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບນິ້ວມື ແລະ ຂາເພື່ອ ຫຼຸດຜ່ອນໂຕນກ້າມເນື້ອໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດຂອງການຫົດຕົວ.

ໃນຕອນທ້າຍຂອງເດືອນທີສອງຫຼືເດືອນທີສາມ, ຈິ່ງຝຶກສອນລູກຂອງເຈົ້າໃຫ້ຮູ້ຈັກການຄວບຄຸມຕົນເອງ ແລະ ຮັກສາຫົວຂອງລາວໃຫ້ສູງ. ໝາຍເຫດ, ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ພຽງແຕ່ເມື່ອເດັກມີອາຍຸເກືອບຫ້າປີຫຼື ເມື່ອຜູ້ໃຫຍ່ຖືເດັກຢູ່ໃນທ່າຢືນ. ນີ້ມີຄວາມສໍາຄັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການພັດທະນາຂອງສະໝອງ, ການເຄື່ອນໄຫວ ຂອງຫົວເຮັດໃຫ້ການໄຫຼວຽນຂອງດີຂຶ້ນ, ຂະຫຍາຍຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງເດັກ, ສະໜອງໄດ້ຮັບການກະຕຸ້ນອື່ນໆຈໍາ ນວນຫຼາຍຈາກພາຍນອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍສ້າງຄວາມສາມາດບໍ່ພຽງແຕ່ອອກກຳລັງກາຍ ກ້າມຊີ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ຍັງມີຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ອ້ອມຮອບມັນ.

ໄລຍະ 3 ຫາ 4 ເດືອນ

ໃນຂັ້ນຕອນນີ້, ມີຄວາມສົມດູນໃນໂຕນກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຂອງມື, ເດັກນ້ອຍສາມາດຈູ້ ແລະ ຍືດມືຂອງ ພວກເຂົາໄດ້ງ່າຍ. ເຮົາສາມາດນໍາໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍແບບງ່າຍດາຍສໍາລັບມືເຊັ່ນ: ໃຫ້ເດັກຢຽດນິ້ວມືຂອງລາວ, ແຕະມືຂອງລາວ, ເອ້ອມມື, ສັ່ນ ຫຼື ຖືມັນເພື່ອຫຼິ້ນ.

ໃນເດືອນ 3, ລະບົບກ້າມຊີ້ນຄໍຫຼັງຂອງເດັກແມ່ນພັດທະນາໄດ້ດີ ແລະ ທ່າທາງຈະປະກົດຂຶ້ນເຊັ່ນ: ການຍົກຫົວ ຂຶ້ນຢູ່ໃນທ່າທີ່ນອນ, ຫົວຂອງເດັກສາມາດຮັກສາຄວາມສົມດູນໄດ້ດີ. ເມື່ອນອນຢູ່ເທິງກະເພາະອາຫານ, ເດັກນ້ອຍ ສາມາດໃສ່ມືທັງສອງຂ້າງ. ເດັກນ້ອຍສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍຈາກທ່າທາງໜ້າໄປທ່າທາງຂ້າງ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ ຈະປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍສະທ້ອນສໍາລັບເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບການຫົດຍືດ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຕໍາແຫນ່ງຂອງ ກະດູກສັນຫຼັງ.

ອາການເບື້ອຂອງເດັກຍັງບໍ່ສົມດູນຂອງໂຕນກ້າມຊີ້ນລະຫວ່າງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈໍາ ເປັນຕ້ອງປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍນວດເບົາ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍງ່າຍດາຍສໍາລັບຂາ ແລະ ຕີນ.

ໄລຍະເວລາ 4 ຫາ 6 ເດືອນ

ໃນເດັກນ້ອຍ, ມີຄວາມສົມດູນໃນການຫົດຕົວ ແລະ ການຂະຫຍາຍກ້າມເນື້ອຂອງຂາ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ ທາງໜ້າຈະປາກົດ. ກຸ່ມກ້າມຊີ້ນຂອງແຂນ, ຂາ, ຫນ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງ.

ກ້າມຊີ້ນມືຂອງເດັກນ້ອຍພັດທະນາ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືຂອງພວກເຂົາກາຍເປັນອຸດົມສົມບູນ. ເດັກນ້ອຍສາມາດໃຊ້ມືຂອງພວກເຂົາເພື່ອເຂົ້າຫາ, ຮູ້ສຶກ, ຫາເຄື່ອງຫຼິ້ນຢູ່ທາງໜ້າຂອງພວກເຂົາ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນ ທີ່ຈະສືບຕໍ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ ແລະ ລະດູໜາວຂອງແຂນ ແລະ ຂາຂອງ ເຂົາເຈົ້າກ້າມຊີ້ນຂອງຂາ, ຫນ້າເອິກ ແລະ ທ້ອງພັດທະນາ, ດັ່ງນັ້ນເດັກສາມາດຍົກຕົວເອງຂຶ້ນໃນທ່າທາງຫນ້າ ຫຼື ຫຼັງ ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະນໍາໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍກ່ຽວກັບການປ່ຽນທ່າທາງໃນ ອາວະກາດ.

ປະມານເດືອນທີ 4 ຫາເດືອນທີ 5, ເສັ້ນທາງການຝັງຂອງເດັກໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ, ດັ່ງນັ້ນເດັກນ້ອຍມັກເວົ້າ. ເມື່ອໃຫ້ ເດັກຝຶກຊ້ອມ, ນັບເຂົ້າກັນເພື່ອເພີ່ມຈັງຫວະຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຝຶກຊ້ອມການສະທ້ອນຂອງມໍເຕີເປັນສຽງ. ຮອດເດືອນທີ 6, ເດັກນ້ອຍສາມາດເອົາຂີ້ເຜີ້ງໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວຈາກດ້ານຂ້າງ ແລະ ກົງກັນຂ້າມກັບທັງສອງດ້ານ. ເດັກນ້ອຍສາມາດຢືນ ຫຼື ຢ່າງ ຖ້າກັບຄືນໄປບ່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະ ປະຕິບັດການຂ້າມ.

🌸 ໄລຍະເວລາຈາກ 6 ຫາ 9 ເດືອນ

ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງໄວວາ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງເຂົາເຈົ້າຂ້ອນຂ້າງຈັ່ງຫວະ.

ຕັ້ງແຕ່ເດືອນທີ 6, ກິດຈະກຳຂອງກ້າມຊີ້ນຂະໜາດນ້ອຍໃນມື ແລະ ນິ້ວມືແມ່ນປະສານງານກັນໄດ້ດີ, ແລະ ເດັກມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະຖືສິ່ງຕ່າງໆເປັນເວລາດົນນານ. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານສາມາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍເຄື່ອງມືຂະໜາດນ້ອຍເຊັ່ນ: ສາຍແຂນ, ດອກໄມ້, ແລະອື່ນໆ. ເດັກນ້ອຍສາມາດມ້ວນຈາກທ້ອງໄປຫາຫຼັງ, ຈາກປີໄປຫາປີ.

ເດືອນເຈັດ: ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການຍົກຄືນດ້ວຍມື, ຕີນແລະມືຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການກວາດເປັນຂັ້ນຕອນທີ່ສຳຄັນໃນຂະບວນການພັດທະນາ, ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວຈາກການນອນກັບຕຳແໜ່ງຢືນ, ຍັງປະກອບມີກ້າມຊີ້ນຫຼັງ, ແຜ່ນປ່າ, ຜົນກະທົບຕໍ່ກະດູກສັນຫຼັງ.

ເດືອນແປດ: ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີນັ່ງ ແລະ ໃຊ້ມືຈັບ. ເນື່ອງຈາກວ່າກ້າມຊີ້ນຫຼັງແລະປ່າໄດ້ເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ, ກ້າມຊີ້ນລຳຕົ້ນສາມາດຖືຮ່າງກາຍຢູ່ໃນທ່າຢືນໄດ້ດີກວ່າ.

ໃນລະຫວ່າງໄລຍະເວລານີ້, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງສອນເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍທີ່ຍັງປະກອບດ້ວຍກ້າມຊີ້ນຂອງຮ່າງກາຍທັງຫມົດ, ເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການມ້ວນ, ຍ່າງ, ຢືນແລະຍ່າງຂອງເດັກ.

ລະບົບສັນຍານທິສອງຍັງສືບຕໍ່ສົມບູນແບບ, ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈຕົວເລກບາງຢ່າງ ແລະ ເລີ່ມເວົ້າ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພົວພັນກັບເຄື່ອງຫຼິ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະການຝຶກອົບຮົມເດັກນ້ອຍ, ທ່ານຄວນເວົ້າກັບພວກເຂົາເພື່ອຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາ.

🌸 ໄລຍະເວລາ 9 ຫາ 12 ເດືອນ

ໃນຂັ້ນຕອນນີ້, ເດັກນ້ອຍສາມາດປ່ຽນຕຳແໜ່ງໃນອາວະກາດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ໃນເວລານອນ, ປ່ຽນເປັນນັ່ງຫຼືກົງກັນຂ້າມ, ໃນຂະນະທີ່ຢືນ, ຍ້າຍມືຂອງທ່ານ, ປ່ຽນເປັນປ່ອຍ, ຍ້າຍອອກໄປ, ຢືນໂດຍບໍ່ມີການສະໜັບສະໜູນ, ຕິດຕາມສິ່ງຂອງທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍ. ການປ່ຽນທ່າທາງ - ການອອກກຳລັງກາຍທາງເລືອກທ່ານສາມາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຝຶກທ່າກະກຽມການຢືນ, ນັ່ງ, ແລະ ອື່ນໆ.

ເດັກນ້ອຍໃນຂັ້ນຕອນນີ້ມັກຢາກເຄື່ອນຍ້າຍໃນອາວະກາດ ພວກເຮົາມັກຈະເຫັນເດັກນ້ອຍທີ່ມີແຂນຫ້າແຂນ, ແຂນທັງສອງໄປຫາຄູກ, ຂາເບິ່ງຄືວ່າຈະຊີ້ໄປທາງຫນ້າທ້ອງ, ກ້າມເນື້ອໃນແຂນ ແລະ ຂາແມ່ນເດັ່ນ. ເງື່ອນໄຂພື້ນຖານສຳລັບການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຢ່າງເຕັມທີ່ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີສະພາບຈິດໃຈທີ່ດີ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບນິ້ວມື ແລະ ຂາເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນໂຕນກ້າມເນື້ອໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດຂອງການຫົດຕົວ.

ໃນຕອນທ້າຍຂອງເດືອນທີສອງຫຼືເດືອນທີສາມ, ຈົ່ງຝຶກສອນລູກຂອງເຈົ້າໃຫ້ຮູ້ຈັກການຄວບຄຸມຕົນເອງ ແລະ ຮັກສາຫົວຂອງລາວໃຫ້ສູງ. ໝາຍເຫດ, ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ພຽງແຕ່ເມື່ອເດັກມີອາຍຸເກືອບຫ້າປີຫຼືເມື່ອຜູ້ໃຫຍ່ຖືເດັກຢູ່ໃນທ່າຢືນ. ນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການພັດທະນາຂອງສະໝອງ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວເຮັດໃຫ້ການໄຫຼວຽນຂອງດີຂຶ້ນ, ຂະຫຍາຍຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງເດັກ, ສະໜອງໄດ້ຮັບການກະຕຸ້ນອື່ນໆຈຳນວນຫຼາຍຈາກພາຍນອກ. ດັ່ງນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍສ້າງຄວາມສາມາດບໍ່ພຽງແຕ່ອອກກຳລັງກາຍກ້າມຊີ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ຍັງມີຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ອ້ອມຮອບມັນ.

ໃນລະຫວ່າງໄລຍະເວລານີ້, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງສອນເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍທີ່ຍັງປະກອບດ້ວຍກ້າມຊີ້ນຂອງຮ່າງກາຍທັງຫມົດ, ເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການມ້ວນ, ຢ່າງ, ຢືນແລະຢ່າງຂອງເດັກ.

ລະບົບສັນຍານທິສອງຍັງສືບຕໍ່ສົມບູນແບບ, ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈຕົວເລກບາງຢ່າງ ແລະ ເລີ່ມເວົ້າ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພົວພັນກັບເຄື່ອງຫຼິ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນໄລຍະການຝຶກອົບຮົມເດັກນ້ອຍ, ທ່ານຄວນເວົ້າກັບພວກເຂົາເພື່ອຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາ.

✚ ເນື້ອໃນພັດທະນາການເຝິກແອບການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກແຕ່ 12 ຫາ 18 ເດືອນ:

ໃນຕອນທ້າຍຂອງເດືອນທີສອງຫຼືເດືອນທີສາມ, ຈົ່ງຝຶກສອນລູກຂອງເຈົ້າໃຫ້ຮູ້ຈັກການຄວບຄຸມຕົນເອງ ແລະ ຮັກສາຫົວຂອງລາວໃຫ້ສູງ. ໝາຍເຫດ, ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ພຽງແຕ່ເມື່ອເດັກມີອາຍຸເກືອບຫ້າປີຫຼືກ່ຽວເຄື່ອງຫຼິ້ນ



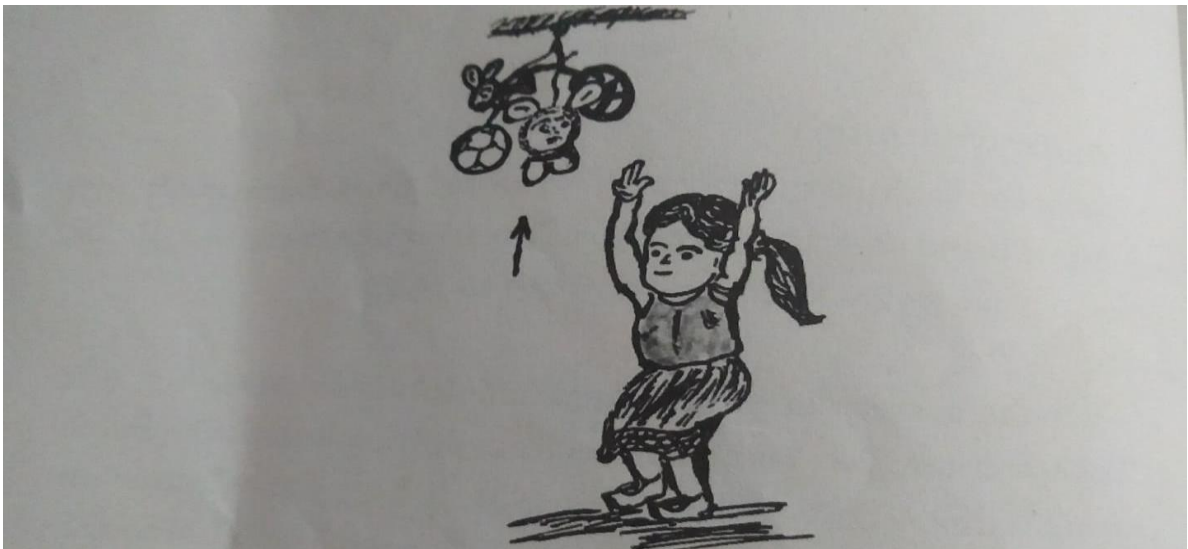
ຢ່າງຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ



ລອດບ້ວງ



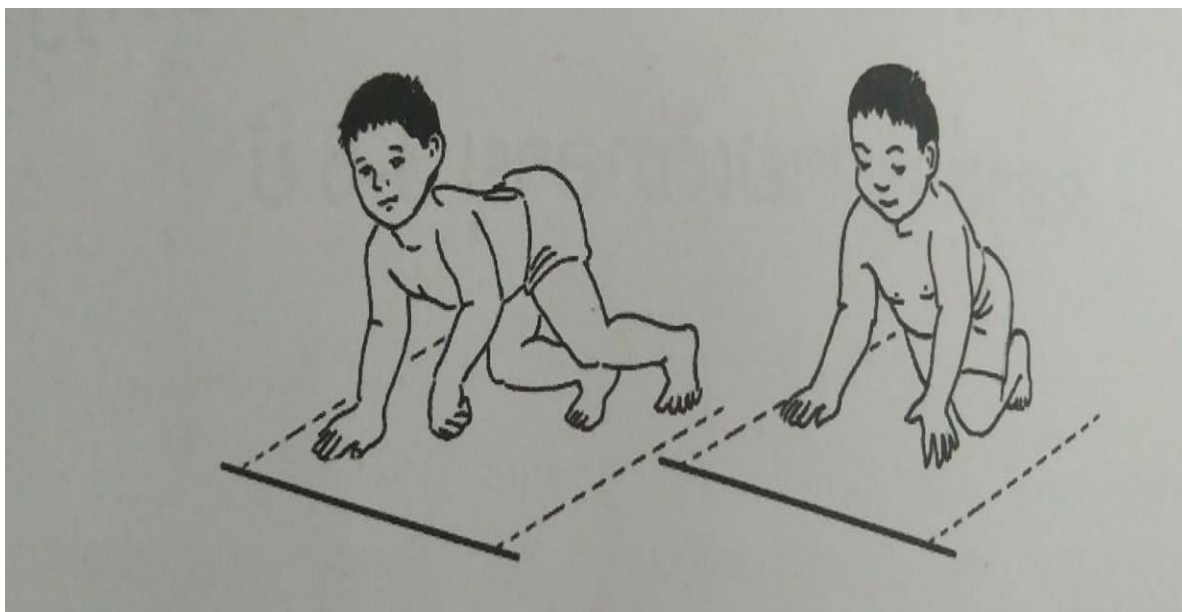
ເຕັ້ນເອົາເຄື່ອງ



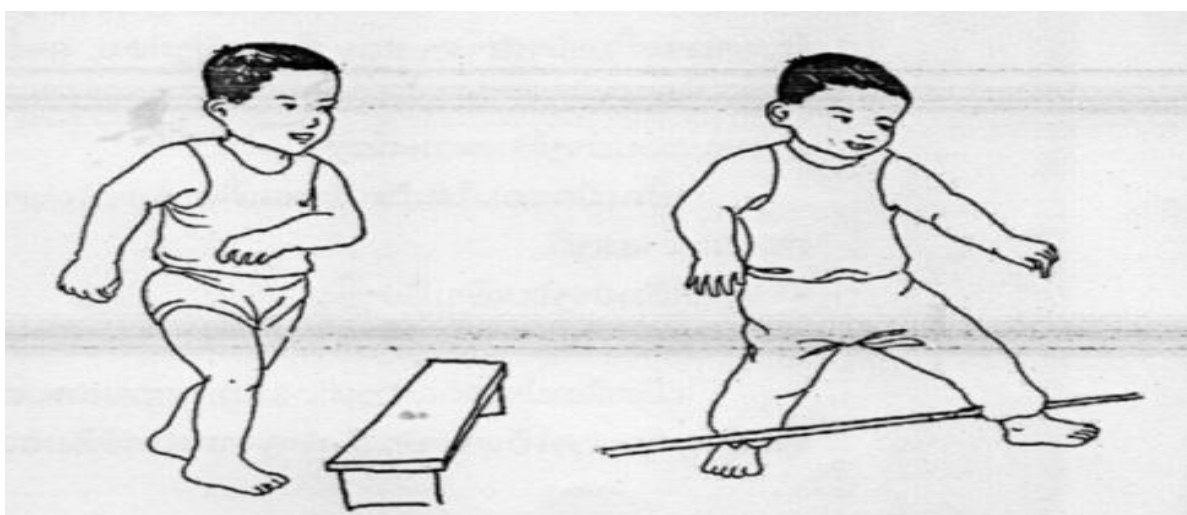
ຮູ້ຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້



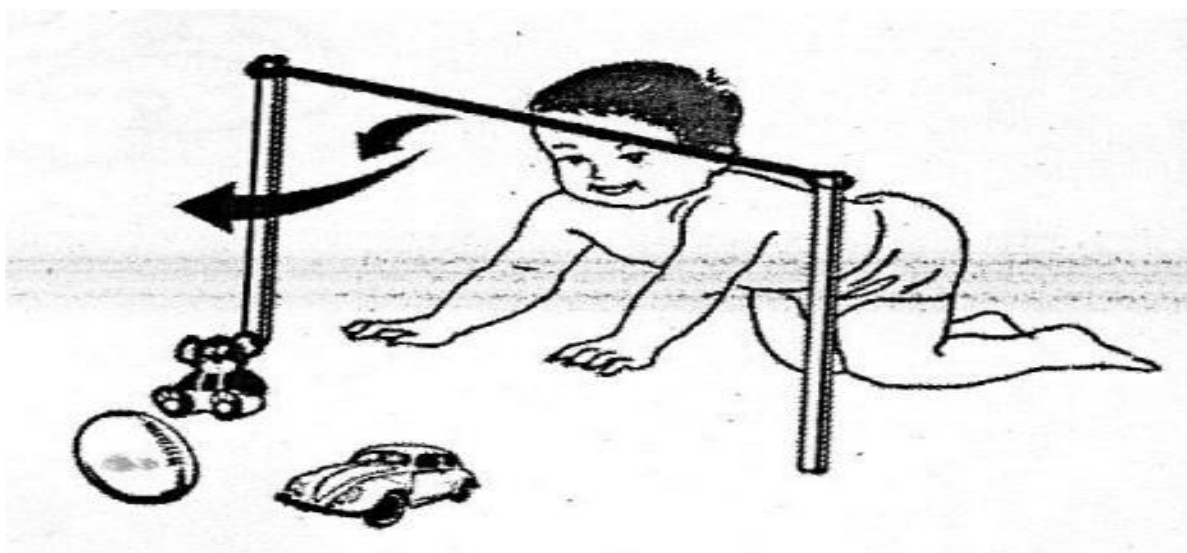
ແອບຄານ



ແອບຢ່າງຂ້າມສິ່ງກົດຂວາງ



ຄານລອດອຸມົງ



3.2. ການພັດທະນາມໍລະດົກຂອງເດັກນ້ອຍ 2 ປີ

ການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸ 2 ປີເກີດຂຶ້ນບົນຜືນຖານຂອງການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງ. ເດັກນ້ອຍບາງຄົນສາມາດຢ່າງໄດ້ຕັ້ງແຕ່ທ້າຍປີທໍາອິດ. ແຕ່ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ເລີ່ມຢ່າງຈົນກວ່າຕົ້ນປີທີສອງຂອງເຂົາເຈົ້າລັກສະນະກ້າວທໍາອິດຂອງເດັກແມ່ນເວລາຢ່າງ, ຂາຈະກວ້າງອອກ, ແຂນຢຽດອອກໄປຂ້າງໜ້າ ຫຼື ຂຶ້ນ, ຮ່າງກາຍສະເໝີໄປຂ້າງໜ້າ, ຫົວຢູ່ຂ້າງໜ້າ, ຂາ ແລະ ແຂນ, ຂັ້ນຕອນສັ້ນ, ບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ, ລົ້ມງ່າຍ, ຕົນບໍ່ຕັ້ງຊື່. ທ່ານຄວນໃຊ້ລະບົບການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຈາກງ່າຍດາຍໄປຫາສະລັບສັບຊ້ອນເພື່ອສໍາເລັດຂັ້ນຕອນຂອງລູກຂອງທ່ານ.

ໃນຕອນທ້າຍຂອງປີທີສອງ, ຂັ້ນຕອນຂອງເດັກໄດ້ຫຼຸດລົງການເຫນັງຕີງແລະຄວາມຍາວຂອງຂັ້ນຕອນໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ. ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະດຸ່ນດ່ຽງຜ້າຝ້າຍມີຜົນກະທົບຂອງການຮັກສາຮ່າງກາຍໃນທຸກໆທ່າທາງໃນອາກາດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການດຸ່ນດ່ຽງໃນເດັກນ້ອຍ 2 ປີເລີ່ມຕົ້ນພັດທະນາຍ້ອນຄວາມສາມາດໃນການປະສານງານຂອງແຂນ ແລະ ຂາໃນເວລາທີ່ຝັງເຂັມ. ມັນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງກັບດ້ານຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຢ່າງເປັນເສັ້ນຊື່, ຢ່າງຢູ່ໃນໄຟຢ່າງເພື່ອພັດທະນາການດຸ່ນດ່ຽງຂອງເດັກນ້ອຍ. ເດັກນ້ອຍເລີ່ມກວາດຕັ້ງແຕ່ເດືອນທີ 5 ແລະ ໃນເດືອນທີ 4 ເຂົາເຈົ້າສາມາດຢ່າງໄດ້. ໃນຕອນທ້າຍຂອງປີທໍາອິດ, ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການເຊົາຢ່າງຊຳນານ. ໃນເວລານີ້, ເດັກນ້ອຍໃຊ້ການກວາດເປັນວິທີການຂົນສົ່ງ. ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະນຳໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍກວາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂາ, ກ້າມເນື້ອແຂນ ແລະ ການປະສານງານລະຫວ່າງພວກມັນ. ການເຄື່ອນໄຫວມ້ວນ ແລະ ແລ່ນ. ເດັກນ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະຝຶກການຢ່າງ ແລະ ແຕະບານ. ເດັກນ້ອຍສາມາດລ້ຽງດ້ວຍມືທັງສອງ ແລະ ຖິ້ມບານໄປຂ້າງໜ້າດ້ວຍມືດຽວ. ເດັກນ້ອຍຄວນຈະໄດ້ຮັບແລ່ນ ແລະ ກະໂດດໃຊ້ເຄື່ອງມືເຊັ່ນ: ບານ ແລະ ຖົງຊາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງການເຄື່ອນໄຫວຜືນຖານຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸສອງປີໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ, ລວມທັງການແລ່ນ ແລະ ການໂດດ. ໃນຕອນທ້າຍຂອງປີທີສອງ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຫຼິ້ນເກມເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ບົດບາດການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າໃນຂະນະທີ່ມັກຫຼິ້ນໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ ແລະ ພັດທະນາຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຊ່ວຍໃຫ້ມີຄວາມກ້າວໜ້າໄປສູ່ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສົມບູນແບບ.

ການສັງເກດການຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ: ໃນຕອນທໍາອິດ, ເດັກນ້ອຍຮຽນແບບການໃຫ້ຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ໂດຍສະເພາະໃນເກມ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃນຕອນທ້າຍຂອງອາຍຸ 2 ປີ, ເດັກນ້ອຍຈື່ຈຳບົດບາດຂອງການຫຼິ້ນຫຼາຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່ຍັງມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍກັບເດັກນ້ອຍ. ຄ່ອຍໆ, ຄູປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ໃຊ້ຄຳເວົ້າເພື່ອໃຫ້ຄຳແນະນຳຕື່ມອີກ. ຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸ 2 ປີໃນການປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າຍັງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ເນື້ອໃນສໍາລັບການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 2 ປີ

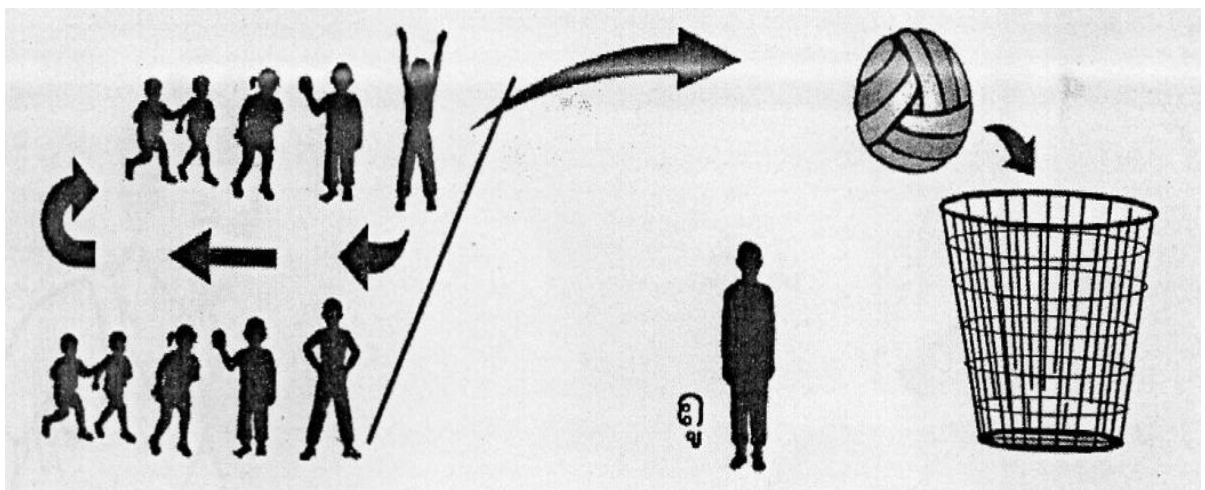
- ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ສົມດຸນ.
- ຂຶ້ນ ແລະ ລົງແມ່ນຍັງຊ້າ.
- ຂຶ້ນ ແລະ ລົງຂັ້ນໄດ.
- ການແລ່ນຢ່າງອິດສະລະບາງຄັ້ງສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເຖິງ

ແຕະບານ

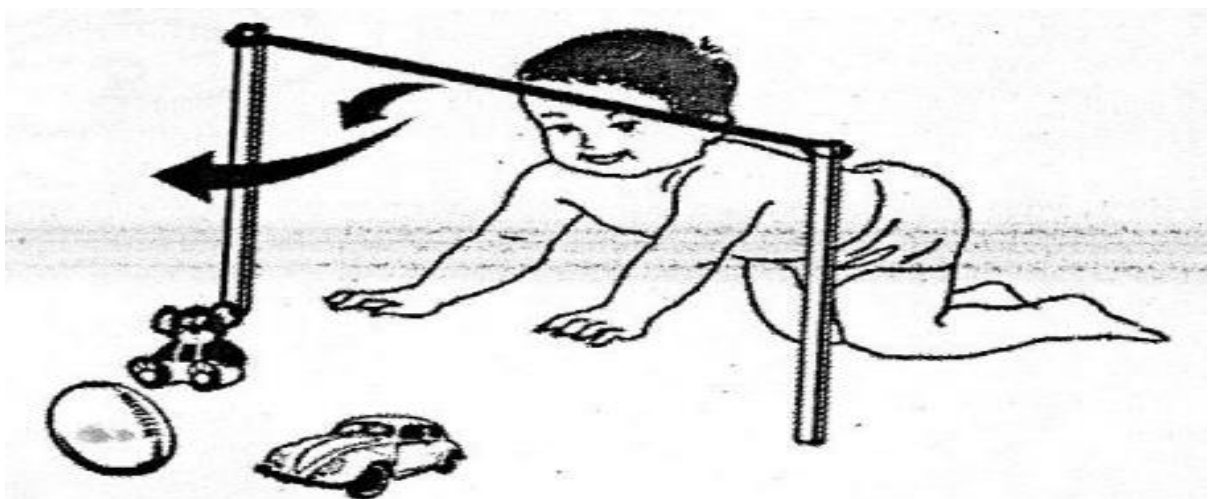


ເດັກນ້ອຍໃນຂັ້ນຕອນນີ້ມັກຢາກເຄື່ອນຍ້າຍໃນອາວະກາດ ພວກເຮົາມັກຈະເຫັນເດັກນ້ອຍທີ່ມີແຂນຫ້າແຂນ, ແຂນທັງສອງຈຶ່ງໄປຫາຄູກ, ຂາເບິ່ງຄືວ່າຈະຊີ້ໄປທາງຫນ້າທ້ອງ, ກ້າມເນື້ອໃນແຂນ ແລະ ຂາແມ່ນເດັ່ນ. ເງື່ອນໄຂຜື້ນຖານສໍາລັບການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຢ່າງເຕັມທີ່ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີສະພາບຈິດໃຈທີ່ດີ. ທ່ານສາມາດນໍາໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບນິ້ວມື ແລະ ຂາເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນໂຕນກ້າມເນື້ອໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດຂອງການຫົດຕົວ.

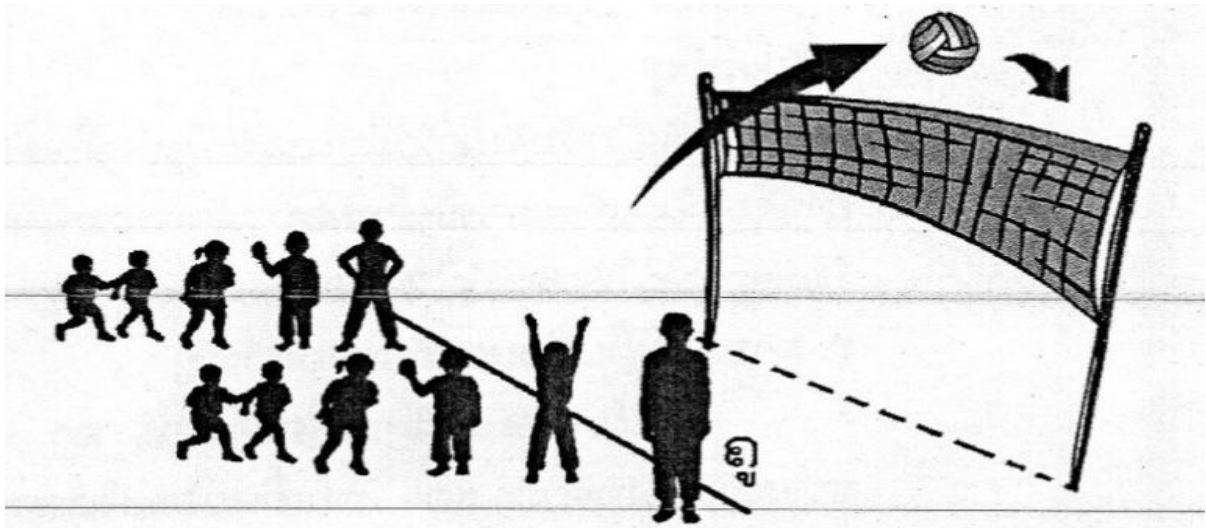
ໂຍນບານໃສ່ກະຕ່າ



- ລອດຮາວ ຫຼື ບ້ວງ
- ຄານລອດບ້ວງ



ໂຍນບານຂ້າມເຊືອກ-ຕາໜ່າງ



- ສ້າງທາງຂວາງ 6 - 8 ຕາລາງແມັດ.
- ຈັດກະດານດ້ວຍ 3 ກ້ອນ.
- ກິນເອງດ້ວຍປ່ວງ
- ຈົກ ແລະ ຕິດໄມ້ໃສ່ກັບເຄື່ອງຫຼິ້ນຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- ແຕະບານ
- ລອດບ້ວງ
- ຮູ້ວິທີການກົດປຸ່ມປຸ່ມ
- ສາມາດຖືປາກກາໄດ້.
- ໂຍນບານເຂົ້າກະຕ່າ
- ສິ່ງບານຂ້າມຫົວ
- ຂຶ້ນຂັ້ນໄດ
- ຮູ້ແລ່ນ

3.3 ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 3 ປີ

ບົດບາດຂອງລະບຽບຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ແມ່ນດີກວ່າ, ການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ, ຂະບວນການ ເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກພັດທະນາ. ເດັກນ້ອຍຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າພວກເຂົາມັກຈະຕ້ອງປ່ຽນແປງການປົກກະຕິຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຮັກສາຕົວເອງຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ງຽບສະຫງົບ, ພວກເຂົາຕ້ອງການສະຫຼັບລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການພັກຜ່ອນ.

ການເຄື່ອນໄຫວຂອງການຢ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການດຸ່ນດ່ຽງດ້ວຍຄຳແນະນຳທີ່ເປັນລະບົບ, ເດັກນ້ອຍ 3 ປີສາມາດຢ່າງ ແລະ ເລີ່ມແລ່ນ. ການເຄື່ອນໄຫວຊ້ຳຊ້ອນໄດ້ຫາຍໄປ, ແລະ ຂັ້ນຕອນທຳອິດແມ່ນການປະສານງານແຕ່ລະພາກສ່ວນຂອງການຢ່າງ. ໃນເວລາຢ່າງ, ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີຮັກສາຫົວ ແລະ ໜ້າເອິກຂອງພວກເຂົາໃຫ້ຊື່, ແລະຮູ້ວິທີການປະສານງານແຂນຂາ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ເປັນຈັງຫວະ, ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຍັງຫັນໄປຂ້າງ.

ເດັກອາຍຸ 24- 36 ເດືອນ ຈະຢ່າງ-ແລ່ນ, ເຕັ້ນ, ທ່າເຄື່ອນໄຫວແບບໄກ້ຄ່ອຍໆ ສົມບູນຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດເຄື່ອນໄຫວແບບປະສານລະຫວ່າງມື ແລະ ຕາ, ຕີນ ແລະ ຕາ, ຕີນ-ມື ແລະ ຕາ ໃນເວລາດຽວກັນ.

ເດັກໄວອາຍຸ 31-36 ເດືອນ ເປັນເດັກໄວກ່ອນອະນຸບານ ຊຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ໃນດ້ານຕ່າງໆ ຮຽນຮູ້ແລະຈະປັບຕົວເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມໃໝ່ໆ ຮຽນຮູ້ການຮັບປະທານອາຫານ, ຮຽນຮູ້ທັກສະທາງສະຕິປັນຍາ, ຮຽນຮູ້ທັກສະທາງສັງຄົມໃນການຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບຄົນອ້ອມຂ້າງທີ່ຢູ່ຮອບຕົວເດັກ. ເດັກໃນໄວນີ້ ຄວນໄດ້ຮັບການອົບຮົມລ້ຽງດູຢ່າງຖືກຕ້ອງເພາະສົມເປັນພື້ນຖານທີ່ດີໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ມີພັດທະນາການທີ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ ເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວອະນຸບານຕໍ່ໄປ.

+ການຫັດກາຍະບໍລິຫານຕອນເຊົ້າ

ການຫັດກາຍະບໍລິຫານຕອນເຊົ້າເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ທັງເປັນການຮັບເອົາອາກາດສົດ (ອົກຊີແຊນ) ທີ່ປ່າສະຈາກຝຸ່ນລະອອງໃດໆໃນຕອນເຊົ້າວັນໃໝ່ ເຊິ່ງປ່ຽນຈາກການພັກຜ່ອນເປັນເວລານານ (ນອນກາງຄືນ) ເພື່ອກຽມພ້ອມສູ່ກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ດ້ວຍຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຄວາມສຳເລັດໃນແຕ່ລະວັນ ສະນັ້ນພາຍຫຼັງຕົ້ນນອນຕ້ອງໄດ້ຫັດແອບຮ່າງກາຍທຸກພາກສ່ວນຕາມຈັງຫວະພື້ນ ຖານທີ່ກຳນົດໄວ້ລຸ່ມນີ້.

ການນັບແຕ່ລະທ່າຄວນນັບ 2 ເທື່ອ ຂຶ້ນເມື່ອ ແລະ ແຕ່ລະທ່າຈະມີ 8 ຈັງຫວະ.

ຕົວຢ່າງ:

- ນັບເທື່ອທີ1: 1,2,3,4 5,6,7,8
- ນັບເທື່ອທີ2: 2,2,3,4 5,6,7,8
- ນັບເທື່ອທີ3: 3,2,3,4, 5,6,7,8
- ນັບເທື່ອທີ4: 4,2,3,4 5,6,7,8

ທ່າຫາຍໃຈ

• ທ່າກຽມຍືນກົງ (ຂາຊີ້, ແຂນຢຽດຊີ້ແປະລຳຕົວ)

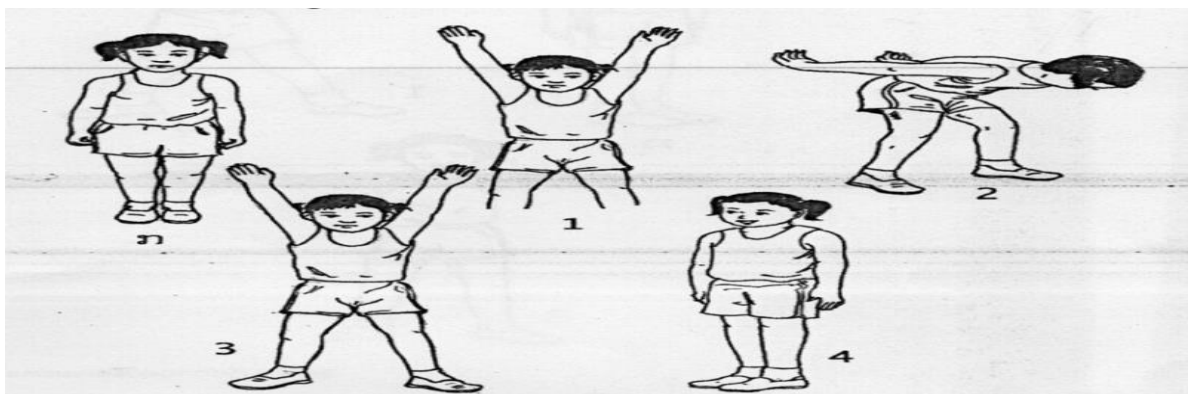
ຈັງຫວະທີ 1:

ໃຫ້ເດັກຍ້າຍຂາຊ້າຍອອກກ້ວາງປະມານຫຼົມປ່າໄຫຼ່, ພ້ອມທັງຍົກສອງແຂນຂຶ້ນທາງໜ້າແລ້ວຍໍຂຶ້ນເທິງແຂນຂະໜານກັນ, ລະດັບຂອງມືພຽງກັບຫົວ, ປາຍມືທັງ ສອງຊີ້ລົງລຸ່ມ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າໃຫ້ຍາວ, ຕາແນມນຳມື.

ຈັງຫວະທີ2: ເອົາແຂນທັງສອງລົງແລ້ວກື້ມລົງທາງໜ້າ ແລະ ແກ້ວງແຂນທັງສອງຜ່ານໄປທາງຫຼັງໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຂາທັງສອງຢຽດຊີ້ ແລະ ຫາຍໃຈອອກ.

ຈັງຫວະທີ 3 ເຮັດຄືຈັງຫວະທີ1

ຈັງຫວະທີ 4 ກັບຄືນສູ່ທ່າກຽມ.



ທ່າແຂນ

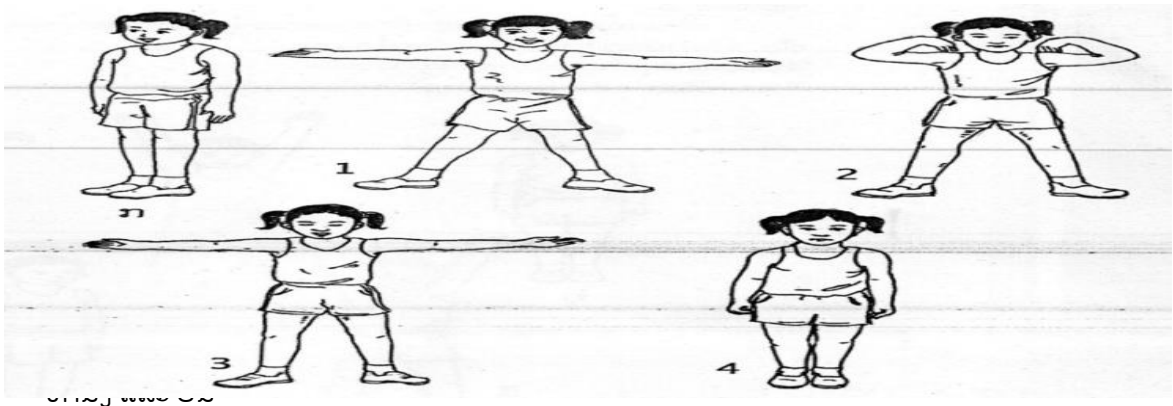
- ທ່າກຽມ ຢືນກົງ

ຈັງຫວະທີ 1: ກ້າວຂາຊ້າຍອອກຂ້າງກ້ວາງພໍຫຼົ້ມປ່າໄຫຼ່, ວາແຂນທັງສອງອອກຝາມືທາງາຍຂຶ້ນຢູ່ລະດັບປ່າໄຫຼ່

ຈັງຫວະທີ 2: ພັບສອກທັງສອງເຂົ້າພ້ອມທັງເອົາສອງປາຍມືແຕະໃສ່ປ່າ ແລະ ສອກທັງສອງຍົກຂຶ້ນຢູ່ລະດັບປ່າ

ໄຫຼ່ ຈັງຫວະທີ3: ເຮັດຄືຈັງຫວະທີ 1

ຈັງຫວະທີ4: ກັບຄືນສູ່ທ່າກຽມ



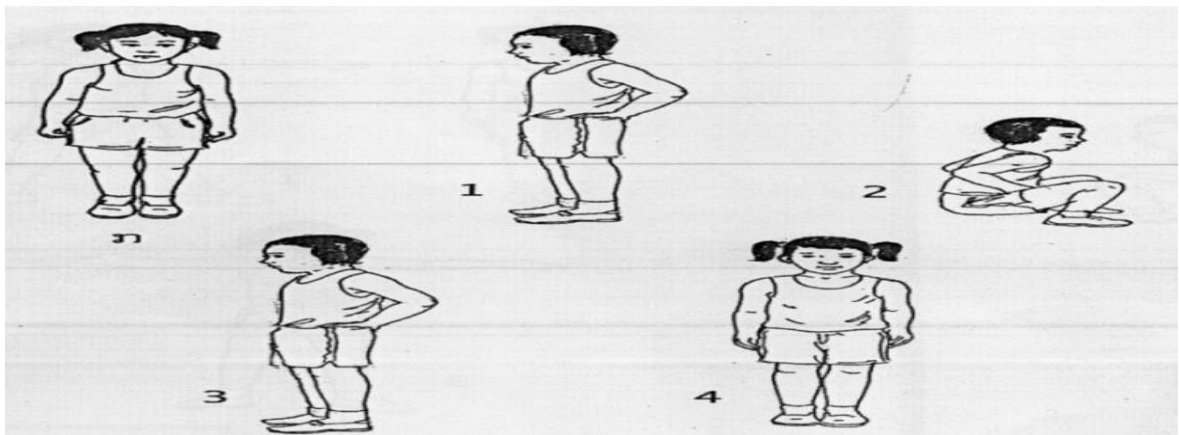
- ທ່າກຽມ ຢືນກົງ

ຈັງຫວະທີ1: ເອົາສອງມືຄວ້າແອວ, ຢັ່ງແຍ້ຕີນຂຶ້ນ ແລະ ຍືດຕົວຂຶ້ນຕາແນມໄປທາງໜ້າໃຫ້ຊື່.

ຈັງຫວະທີ2: ໂຢະຫົວເຂົ້າທັງສອງລົງນັ່ງຢ່ອງຢໍ່, ແຍ້ສິ້ນຕີນໄວ້ (ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງສິ້ນນ່ອງ).

ຈັງຫວະທີ3: ເຮັດຄືຈັງຫວະທີ 1

ຈັງຫວະທີ4: ກັບຄືນສູ່ທ່າກຽມ.



1. ທ່າເຕັ້ນ

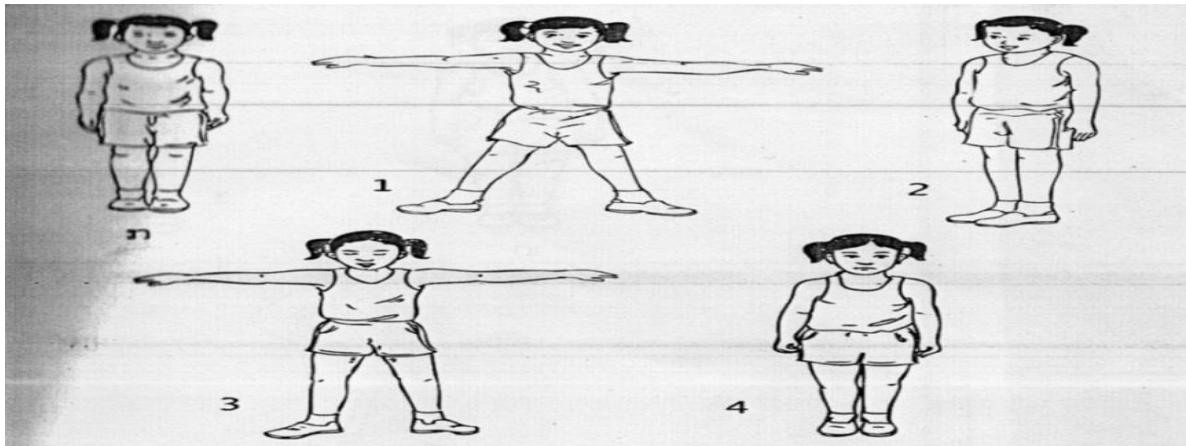
- ທ່າກຽມ ຢືນກົງ

ຈັງຫວະທີ1 ເຕັ້ນຈ່າງຂາ, ວາແຂນທັງສອງອອກຢູ່ລະດັບປ່າໄຫຼ່ຝາມືຂວ້າ

ຈັງຫວະທີ2ເຕັ້ນເອົາຂາເຂົ້າ, ເອົາແຂນລົງຢຽດຊື່ແປະລຳຄຕົວ

ຈັງຫວະທີ3ເຮັດຄືຈັງຫວະທີ 1

ຈັງຫວະທີ4 ກັບຄືນສູ່ທ່າກຽມ



ກິດຈະກຳ

- ອະທິບາຍວິທີເຝິກແອບກິລາກາຍະກຳເພື່ອພັດທະນາຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກແຕ່ລະສຳອາຍຸ.
- ໃຫ້ນັກຮຽນ ປະຕິບັດກິດຈະກຳຕົວຈິງກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ ເພື່ອພັດທະນາດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກແຕ່ລະສຳອາຍຸ.

❖ ອຸປະກອນ

ຜ້າປູເສື້ອ, ເຄື່ອງຫຼິ້ນ, ຫຼື ຕຸກກະຕາຂັ້ນໄດ (ຖ້າມີ) ບານນ້ອຍ, ທຸງ ຫຼື ດອກໄມ້ຢາງ, ເຊືອກຕາໜ່າງແລະ ເສົາ ຄືງຕາໜ່າງ, ບານເຕະນ້ອຍ, ທ່ອນໄມ້, ແກັດເຈ້ຍ, ໄມ້ຮາວ, ບ້ວງຢາງ ຫຼື ໄມ້ ສີ່ຂາວ ຫຼື ປູນຂາວ ແລະ ຕັ້ງມ້າຍາວ.

❖ ວິທີດຳເນີນກິດຈະກຳ

- ສົນທະນາກັບນັກຮຽນກ່ຽວກັບວິທີປະຕິບັດ ກິດຈະກຳເຝິກແອບຕ່າງໆສຳລັບ ແຕ່ລະສຳອາຍຸ.
- ຄຸສາທິດໃຫ້ນັກຮຽນສັງເກດວິທີປະຕິບັດກ່ອນ 1-2 ເທື່ອ ແລະ ເອົາພາບຕ່າງໆ ໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ສັງເກດ.
- ໃຫ້ນັກຮຽນ 2-3 ຄົນອອກມາເຮັດທົດລອງໃຫ້ໝູ່ໄດ້ສັງເກດ.
- ໃຫ້ນັກຮຽນປະຕິບັດໝົດທ້ອງ 2-3 ເທື່ອໂດຍຄູນຳພາ
- ແບ່ງນັກຮຽນອອກເປັນ 2 ກຸ່ມຕາມຄວາມເໝາະສົມແລ້ວໃຫ້ນັກຮຽນເຝິກແອບຕາມກຸ່ມທີ່ຄູກຳນົດ.
- ຕາງໜ້າກຸ່ມຂຶ້ນລາຍງານ
- ຄຸສະຫຼຸບເນື້ອໃນໂດຍຫຍໍ້

ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການແລ່ນຕັ້ງແຕ່ທ້າຍປີທີສອງ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຈົນກ່ວາປີທີສາມທີ່ການເຄື່ອນໄຫວແລ່ນໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢ່າງຈະແຈ້ງ. ໃນເວລາແລ່ນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະວາງຕີນທັງໝົດຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບພື້ນຮົ່ວ, ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ, ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງພຽງພໍທີ່ຈະຍົກຂາຂອງເຂົາເຈົ້າໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແລະບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມສົມດູນໄດ້. ຈັງຫວະຂອງຂັ້ນໄດບໍ່ໝັ້ນຄົງ, ທິດທາງແລ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ທ່າທີ່ແລ່ນຂອງເດັກແມ່ນກົ້ມແຂນທັງສອງໄປທາງຂ້າງ ຫຼື ຢຽດແຂນອອກໄປຂ້າງ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສົມດູນຂອງເດັກແມ່ນເຂັ້ມແຂງ. ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະທົດທາງຕົນເອງໃນອາວະກາດແລະຄາດຄະເນໄລຍະຫ່າງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເມື່ອສົມດູນຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້, ເດັກນ້ອຍຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ສະຫງົບ. ຫົວແລະຮ່າງກາຍຍັງເອນໄປຂ້າງຫນ້າ, ແຂນແມ່ນອຽງກ່ຽວກັບບ່າ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການດູ່ນດ່ຽງແມ່ນອ່ອນແອ, ແລະຄວາມໄວການຍ່າງຍັງຊ້າ. ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງແຂງແຮງການໂດດເດັ່ນແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວໃໝ່ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ປີ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ເດັກນ້ອຍໂດດ ແລະ ເຕັ້ນໄປຫາຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນ, ແຕ່ຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດອອກຈາກພື້ນໃນເວລາດຽວກັນ, ແຕ່

ມັກຈະງົ່ງຕົນໃນເວລານັ້ນ. ຄ່ອຍໆ, ເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ທີ່ຈະໂດດດ່ວຍຕົນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນກັບສະຖານທີ່ ແລະ ໂດດອອກໄປດ້ວຍຕົນທັງສອງ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ວິທີປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງ ເຂົາເຈົ້າເພື່ອຍົກຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ສູງ ຫຼື ບິນໄປຂ້າງໜ້າ, ມີຂອງເຂົາເຈົ້າມັກຈະເຄື່ອນໄປໃນທິດທາງ ກົງກັນຂ້າມກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາໂດດໃນໄລຍະທາງໄກ. ເມື່ອຫຼຸດລົງເຖິງພື້ນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະລົງ ຈອດຢ່າງໜັກແໜ້ນ, ເອົາຕີນທັງໝົດຂອງເຂົາເຈົ້າລົງກັບພື້ນດິນ, ຫົວເຂົ້າຂອງພວກເຂົາມັກຈະຕັ້ງຊື່ໂດຍບໍ່ມີການ ສຳຜັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນລະດັບຂອງໄມ້, ປ້ອງກັນການຕົກ, ແລະ ໄລຍະການໂດດສັ້ນ. ເດັກນ້ອຍທີ່ປະຕິບັດ ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າຕາມທຳມະຊາດ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດໂດດໃນຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ໂດດໃນເລນແຄບ, ຢ່າງຊຶກແຊັກ ແລະ ອື່ນໆການເຄື່ອນໄຫວນີ້ຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຄວາມສາມາດຂອງ ເດັກນ້ອຍ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອມີອຸປະສັກ, ເດັກນ້ອຍບໍ່ຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຊ້າ.

ຟາລະບົດບາດຂອງລະບຽບການຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸສູງສຸດນີ້ແມ່ນດີກວ່າ, ພາກສ່ວນ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໄວຂຶ້ນ, ຂະບວນການແມ່ນພັດທະນາ. ເດັກນ້ອຍມັກຈະຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງມີການປ່ຽນແປງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພວກ ເຂົາບໍ່ສາມາດຮັກສາຕົວເອງຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ງຽບສະຫງົບ, ພວກເຂົາຕ້ອງການສະຫຼັບລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການພັກຜ່ອນ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງການຢ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການດຸ່ນດ່ຽງຖ້າໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຢ່າງ ເປັນລະບົບ, ເດັກນ້ອຍ 3 ປີຈະຮູ້ວິທີຢ່າງແລະເລີ່ມກິນຜັກ. ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຊ້ຳຊ້ອນໄດ້ສູນເສຍໄປ, ແລະ ໃນເບື້ອງ ຕົ້ນເດັກຮູ້ວິທີປະສານງານແຕ່ລະພາກສ່ວນໃນການຢ່າງ, ເມື່ອຢ່າງ, ເດັກຮູ້ວິທີຮັກສາຫົວ ແລະ ໜ້າເອິກໃຫ້ຊື່, ຮູ້ວິທີ ປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງລາວເຖິງວ່າຈະບໍ່ຈັງຫວະ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຍັງຍ້າຍຂ້າງຄຽງ. ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການ ເປັນຈາກໃນຕອນທ້າຍຂອງປີທີສອງ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຈົນກ່ວາປີທີສາມທີ່ວັດທະນະທຳ vegetarian ໄດ້ຖືກ ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢ່າງຊັດເຈນ. ໃນເວລາແລ່ນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະເອົາຕີນທັງໝົດຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ເທິງພື້ນ, ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າ , ພວກເຂົາບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຍົກຂາຂອງເຂົາເຈົ້າໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແລະບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມສົມ ດຸນໄດ້. ຈັງຫວະຂອງຂັ້ນໄດບໍ່ໝັ້ນຄົງ, ທິດທາງແລ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ທ່າທີ່ແລ່ນຂອງເດັກແມ່ນກົມແຂນທັງສອງໄປທາງ ຂ້າງ ຫຼືຢຽດແຂນອອກໄປຂ້າງ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສົມດຸນຂອງເດັກກໍ່ຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະ ທິດທາງຕົນເອງໃນອາວະກາດແລະຄາດຄະເນໄລຍະຫ່າງ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອສົມດຸນຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້, ເດັກນ້ອຍຂາດ ຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະສະຫງົບ. ຫົວແລະຮ່າງກາຍຍັງເນີ້ງໄປຂ້າງໜ້າ, ແຂນແມ່ນງໍເມື່ອທຽບໃສ່ປາ, ເດືອນມີຄວາມຮູ້ ສຶກອ່ອນແອ, ຜົມຍ້າຍຊ້າ. ການໂດດແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວໃຫມ່ຢ່າງສົມບູນສຳລັບເດັກນ້ອຍສາມປີ. ໃນຕອນທຳ ອິດ, ເດັກນ້ອຍເຕັ້ນໄປຫາຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນ, ແຕ່ຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດອອກຈາກພື້ນໃນເວລາດຽວກັນ, ແຕ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະງົ່ງຕົນໃນເວລານັ້ນ. ຄ່ອຍໆ, ເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ທີ່ຈະໂດດດ່ວຍຕົນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນກັບ ສະຖານທີ່ ແລະ ຍ້າຍຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າອອກຈາກກະດານ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ວິທີປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຍົກຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ສູງ ຫຼື ບິນໄປຂ້າງໜ້າ, ມີຂອງເຂົາເຈົ້າມັກຈະເຄື່ອນໄປໃນທິດ ທາງກົງກັນຂ້າມກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາໂດດໃນໄລຍະທາງໄກ. ລົງກັບພື້ນດິນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຕົກຢ່າງ ແຂງແຮງ, ເຖິງທັງໝົດຕີນກັບພື້ນ, ຫົວເຂົ້າມັກຈະຕັ້ງໄວ້ໂດຍບໍ່ມີການສຳຜັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນເນື້ອໄມ້ຂອງຮ່າງກາຍ, ຫຼຸດລົງງ່າຍ, ໄລຍະຫ່າງຂອງການກະໂດດແມ່ນມີພຽງເລັກນ້ອຍ.

ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວນີ້ຢ່າງເປັນທຳມະຊາດປະສານແຂນ ແລະ ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດ ເຕັ້ນໄປຫາໃນຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ຢ່າງໃນເລນແຄບ, ຕີເປົ້າຫມາຍສະເພາະ ...ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ ໃນຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອມີອຸປະສັກ, ເດັກນ້ອຍບໍ່ຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຊ້າ.

ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກຳນົດທິດທາງ ແລະ ໄລຍະທາງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ , ສະນັ້ນໃນເວລາທີ່ເບິ່ງສັດຕູພວກເຂົາເຈົ້າມັກຈະຫຼຸດລົງໄກຈາກເປົ້າໝາຍ ຫຼື ຫຼາຍ. ປົກກະຕິແລ້ວເດັກນ້ອຍຄວນແຕ້ມຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍໃນເວລາທີ່ຖືບານຢູ່ໃນມືຂວາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ປະສານງານທາງດ້ານລາຍລັກອັກສອນ ແລະ ສາຍຕາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ນີ້ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຍັງມີຄວາມສາມາດໃນການຖິ້ມໄລຍະທາງໄກ. ເມື່ອຖິ້ມໄລຍະທາງໄກ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຖິ້ມລູກໃນທິດທາງທີ່ມີຂອງພວກເຂົາຫຼຸດລົງຈາກຂ້າງເທິງຫົວຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວິທີໃຊ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກບານໄປໄກ, ແລະ ທິດທາງການຖິ້ມມັກຈະບິດເບືອນ. ການຖິ້ມບານດ້ວຍສອງມືສຳລັບເດັກນ້ອຍກໍ່ມີລັກສະນະດຽວກັນກັບວິທີການຖິ້ມບານແບບດັ້ງເດີມ.

ເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນເດັກ, ເຄື່ອງມືຫຼາຍຊະນິດຕ້ອງໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ຄວາມປາຖະໜາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ.

ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກຳນົດລິດຊາດ ແລະ ໄລຍະທາງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຖິ້ມ, ດັ່ງນັ້ນເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ເຮັດເຖິງເປົ້າໝາຍ, ເປົ້າໝາຍໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ເປົ້າໝາຍແມ່ນຫຼາກຫຼາຍ. ເດັກນ້ອຍມັກຈະເບກບານໄປທາງຊ້າຍເມື່ອຖືບານຢູ່ໃນມືຂວາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນປະສານງານອະໄວຍະວະຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ວຍການເບິ່ງເຫັນ. ນີ້ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຍັງມີຄວາມສາມາດໃນການຖິ້ມໄລຍະທາງໄກ. ເມື່ອໂຍນໄປໄກ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຕົກອ່ອນກ່ອນໃນທິດທາງຂອງມືທີ່ຫຼຸດລົງຈາກຂ້າງເທິງຫົວ, ພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວິທີໃຊ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກບານໄປໄກ, ແລະ ທິດທາງການຖິ້ມມັກຈະບິດເບືອນ. ການໂຍນສອງມືຂອງເດັກນ້ອຍຍັງມີລັກສະນະດຽວກັນກັບການຖິ້ມບານເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນເດັກນ້ອຍ, ເຄື່ອງມືແລະອຸປະກອນຫຼາຍປະເພດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການນຳໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈແລະຄວາມປາຖະໜາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ.

ເນື້ອໃນສຳລັບການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍ 3 ປີ:

- ຢ່າງຢ່າງໄວວາ ແລະ ປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງທ່ານຢ່າງລຽບງ່າຍ.
- ຢ່າງຢູ່ໃນຄວາມສົມດູນໃນຖະຫນົນຫົນທາງແຄບ.
- ສາມາດຢ່າງຢູ່ເທິງທ່າເຮືອ.
- ສາມາດແລ່ນໃນທິດທາງຊື່.
- ຍືນຂາໜຶ່ງປະມານ 3 ວິນາທີ.
- ຮູ້ວິທີການຂີ່ລົດຖີບສາມລໍ້.
- ໂດດອອກໄປດ້ວຍຕີນທັງສອງຂ້າງປະມານ 25 ຊມ.
- ໂດດຂາໄປຂ້າງໜ້າຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ 4-5 ເທື່ອ.
- ຖິ້ມດ້ວຍມືດຽວປະມານ 3 ແມັດ.
- ຈັບບານດ້ວຍມືທັງສອງ.
- ສ້າງຫໍຄອຍ 9-10 ຕາແມັດ
- ສາຍລູກປັດນ້ອຍໆ.
- ຮູ້ວິທີຈັບກາວ ແລະ ຕັດເປັນເສັ້ນຊື່.
- ໃຊ້ເຄື່ອງດູດຝຸ່ນເພື່ອສືບຮູບແລະແຕ້ມບາງຮູບຕາມຕົວແບບ
- ໝູນ, ປິດ, ເປີດຝາຂວດ.

3.4. ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ 4 ປີ

ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍຜິມແດງໃນອາຍຸນີ້ແມ່ນຊ້າກວ່າໃນອາຍຸກ່ອນໜ້ານີ້, ແຕ່ຂະບວນການສ້າງກະດູກແມ່ນໄວ. ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດຍັງຈຳກັດ, ດັ່ງນັ້ນຖ້າເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍ, ພວກເຂົາຈະເມື່ອຍຢ່າງໄວວາ.

ການຈັດກົດຈະກຳສຳລັບເດັກໄວນີ້ກໍ່ຄືໄວອື່ນໆ. ບັນຫາສຳຄັນກໍ່ຄືເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປະຕິບັດກົດຈະກຳຕ່າງໆ ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອັນຕ່າງໆຂອງຂາ, ແຂນ, ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ແລະ ທັງເປັນການເຝິກແອບໃຫ້ເດັກໄດ້ມີການເຄື່ອນໄຫວຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ວ່ອງໄວດີຂຶ້ນ, ອີກດ້ານໜຶ່ງກໍ່ເປັນການເຝິກແອບໃຫ້ບໍ່ຍາດລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ລະບົບປະສາດໃຫ້ມີຄວາມສຳພັນກັນດີຂຶ້ນ

❖ ແອບຢ່າງແປງຕີນ

ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນຂາ ແລະ ເສັ້ນເອັນໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຫົດ-ຍືດ ໄດ້ດີເຮັດໃຫ້ສະບັງຂໍ້ຕີນປາຍຕີນມີຄວາມແຂງແຮງດີຂຶ້ນເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ການແລ່ນໄດ້ດີ.

• ວິທີປະຕິບັດ

- ຄູ່ຂີດເສັ້ນຊື່ ແລະ ເສັ້ນໄຊຫ່າງກັນ 3ມ, ຈາກນັ້ນຂີດເສັ້ນຊື່ 1 ເສັ້ນຈາກເສັ້ນເລີ່ມຫາເສັ້ນໄຊເພື່ອໃຫ້ເດັກຢ່າງໃບຕາມເສັ້ນນັ້ນ.
- ຄູ່ຈັດເດັກເປັນແຖວຂວາງຢູ່ຫຼັງເສັ້ນເລີ່ມປະມານ 1ມ, ແລະ ປຶ້ນໜ້າໄປຫາທິດທີ່ຈະຢ່າງໃບ,
- ເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ເດັກແອບຢ່າງເທື່ອລະຄົນ ໂດຍການຢ່າງແປງຕີນ (ໃຊ້ປາຍຕີນຢ່າງ) ຍືດຂໍ້ຕີນ ແລະ ລຳຕົວຂຶ້ນ ພ້ອມທັງເອົາມືທັງ 2 ຄຳແອວໃຫ້ຢ່າງໃບຈົນຮອດເສັ້ນໄຊຕາມຈັ່ງຫວະການນັບຂອງຄູ (1,2....) ໃຜຢ່າງໃບສຸດແລ້ວໃຫ້ຢ່າງໃບຕໍ່ທາງຂ້າງແຖວລໍຖ້າຢ່າງຕໍ່ໄປ.
- ເທື່ອຕໍ່ມາໃຫ້ເດັກຢ່າງແບບເກົ່າແຕ່ໃຫ້ເດັກຢ່າງຕໍ່ຫຼັງກັນໄປໃນໄລຍະຫ່າງກັນປະມານ 1ມ ໃຫ້ເດັກຢ່າງກ້າວທຳມະດາ, ຜູ້1 ໃຫ້ຢ່າງ 2-3 ເທື່ອ.
- ໃຫ້ເດັກຢ່າງເປັນກຸ່ມ 3-5 ຄົນແຂ່ງຂັນກັນໂດຍຝັ່ງເປັນຜູ້ຕັ້ງເວລາ, ກຸ່ມໃດໃຊ້ເວລາໜ້ອຍກຸ່ມນັ້ນຊະນະ.



ຮູບພາບທີ10: ແອບຢ່າງແປງຕີນ

❖ ແອບຢ່າງຈັ່ງຫວະນົກບິນ

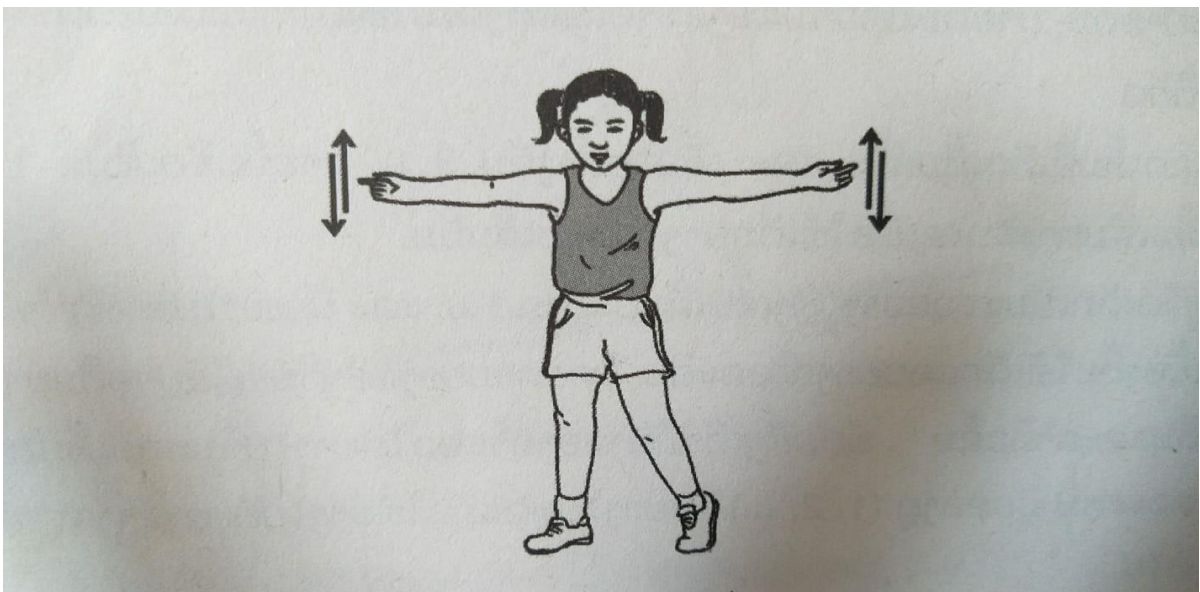
ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນຂອງແຂນ, ຂາໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຫົດຢືດໄດ້ດີ, ພ້ອມນັ້ນກໍ່ເປັນການເຝິກແອບການປະສານງານລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາດີຂຶ້ນ.

• ວິທີປະຕິບັດ

- ໃຫ້ຈັດເດັກຍືນຫຼັງແຖວເສັ້ນເລີ່ມຄືຢ່າງແປງຕີນ, ຈາກນັ້ນຄູ່ຢ່າງໃຫ້ເດັກເບິ່ງກ່ອນ 1-2 ເທື່ອແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກຢ່າງເວລາຄູ່ນັບ 1 ໃຫ້ເດັກກ້າວຂາຊ້າຍອອກໄປທາງໜ້າພ້ອມທັງວາແຂນອອກເຮັດຂໍ້ມືອ່ອນໆຄືນົກບິນ, ເວລານັບ 2 ໃຫ້ເອົາແຂນລົງແປະລຳຕົວທັງກ້າວຂາຊ້າຍໄປທາງໜ້າ.
- ຄູ່ໃຫ້ເດັກຢ່າງຕາມການແນະນຳຂອງຄູ່ແຕ່ເສັ້ນເລີ່ມຈົນຮອດເສັ້ນໄຊ, ໃຜຢ່າງສຸດແລ້ວໄປຕໍ່ທາງສິ້ນແຖວລໍຖ້າ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຢ່າງຕໍ່ຫຼັງກັນໄປກໍ່ໄດ້ໃນໄລຍະຫ່າງປະມານ 1 ມ.

ການສອນກາຍະກຳສຶກສາ ບໍ່ພຽງແຕ່ສົ່ງເສີມສະເພາະແຕ່ດ້ານຮ່າງກາຍ ຢ່າງດຽວພ້ອມກັນນັ້ນມັນຍັງສາມາດສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກມີແນວຄິດທີ່ດີທາງດ້ານອາລົມ ແລະ ສັງຄົມອີກດ້ວຍ.

ສະນັ້ນ, ໃນການສອນ ແລະ ການເຝິກແອບ ວິຊານີ້ຈຶ່ງມີຂໍ້ກຳນົດ ແລະ ກົດລະບຽບ ແລະ ກະຕິກາສະເພາະ ເຊິ່ງມັນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເດັກ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັກສາ ແລະ ປະຕິບັດຢ່າງເຂັ້ມງວດມີບາງກໍລະນີ ການປະຕິບັດກິດຈະກຳຕາມລຳພັງຜູ້ດຽວບໍ່ສາມາດບັນລຸເປົ້າໝາຍໄດ້.. ສະນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເດັກ ໄດ້ປະສານງານກັນຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈກັນ ແລະ ພ້ອມກັນປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມກ້າຫານ ແລະ ດ້ວຍຄວາມຕັດສິນໃຈສູງຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບຜົນຕາມເປົ້າໝາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້. ທັງໝົດນັ້ນມັນສາມາດກໍ່ສ້າງໃຫ້ເດັກມີຄຸນສົມບັດດີ, ມີຄວາມສາມັກຄີຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມີນ້ຳໃຈຮັບຜິດຊອບ, ມີແນວຄິດລວມໝູ່ມີຄວາມເປັນເຈົ້າການ, ມີຈິດໃຈກ້ວາງຂວາງ, ຮູ້ຈັກອະໄພ ແລະ ຮູ້ຍົກໂທດ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມີຈິດໃຈແຂ່ງຂັນ, ມີລະບຽບວິໄນ ແລະ ມີນ້ຳໃຈຮັກແພງໝູ່ເພື່ອນ.



ຮູບພາບທີ11: ການຢ່າງປະກອບທ່າທາງ

❖ ແອບເຕັ້ນກົບ

ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຂາ, ກ້າມທ້ອງ ແລະ ສະບັງຂໍ້ຕີນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ

- ວິທີປະຕິບັດ

ຄູຂີດວົງມົນຕາມຈຳນວນເດັກໃນການເຝິກແອບແຕ່ລະຄັ້ງຈັດເປັນກຸ່ມ 5-6 ຄົນແລ້ວຈັດເດັກຍິນຂ້າງນອກວົງມົນແລ້ວໃຫ້ເດັກນັ່ງຢູ່ເວລາຄູນັບ 1,2,3 ໃຫ້ເດັກໃຊ້ 2 ຕີນຢັນກັບຜືນເຕັ້ນເຂົ້າວົງ (ສົມມຸດກົບເຕັ້ນລົງໜອງ) ຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ຽນກຸ່ມອື່ນມາເຕັ້ນຈົນໝົດທຸກຄົນ. ນອກຈາກນັ້ນຄູເອົາອາດຈັດໃຫ້ເດັກເຕັ້ນແຂ່ງຂັນເປັນກຸ່ມຈາກເສັ້ນເລີ່ມຮອດເສັ້ນໄຊ.

ຄູອາດຂີດວົງມົນໄຫ່ຍແລ້ວໃຫ້ເດັກຍິນອ້ອມວົງມົນທ່າງກັນປະມານ 1ມຈາກນັ້ນໃຫ້ຄູນັບ 1,2,3 ແລ້ວໃຫ້ເດັກເຕັ້ນເຂົ້າວົງມົນໂດຍແຮງເພື່ອວັດແທກວ່າເດັກຄົນໃດຈະເຕັ້ນໄດ້ໄກກ່ອນໝູ່, ໃຫ້ເດັກໄດ້ເຕັ້ນຜູ້ລະ 2-3

- ❖ ການແອບຄານລອດບ້ວງ

ເພື່ອເຝິກແອບໃກ້ເດັກມີຄວາມສາມາດ, ກ້ືມຫົວ ແລະ ຄານລອດບ້ວງໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວທັງເຝິກແອບກຳລັງຂອງແຂນ ແລະ ຂາໃຫ້ແຂງແຮງດີ.

ວິທີປະຕິບັດ

ຄູເອົາມືຈັບບ້ວງ ຫຼື ຕີຍລົດຖີບໃຫ້ແໜເນຕິດກັບຜືນ, ໃນເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ເດັກຄານລອດບ້ວງເທື່ອລະຄົນ, ກ່ອນຈະຄານໃຫ້ເດັກນັ່ງລົງຢູ່ໃນທ່າກຽມຄານແລ້ວກໍ່ຄານໄປລອດບ້ວງ, ຄາລອດວິດບ້ວງແລ້ວໃຫ້ລຸກຍືນຂຶ້ນໄປຕໍ່ແຖວຫຼັງ ຫຼື ຂ້າງແຖວເພື່ອລໍຖ້າປະຕິບັດເທື່ອໄໝ່.

ເມື່ອເດັກຄານໄດ້ດີແລ້ວໃຫ້ເດັກຕານລອດຕີນລົດທີ່ຟັງໄວ້ ຫຼື ຄານລອດຝຸຍ, ລັກສະນະການຄານຄືເກົ່າຕ່າງແຕ່ວ່າລວງສູງຂອງຕີນລົດຈະຕ່ຳກວ່າ ແລະ ຝຸຍຈະມີຄວາມຍາວກວ່າບ້ວງໃຫ້ປະຕິບັດ 2-3 ເທື່ອ.



ຮູບພາບທີ 13 ແອບຄານລອດບ້ວງ

- ❖ ແອບເຕັ້ນລົງຊຸມຊາຍ

ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມທ້ອງ, ຂາ, ຂໍ້ຕີນໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງ,ເຮັດໃຫ້ແຮງຢັນຂອງຕີນດີ ແລະ ຢັນໄດ້ໄກ

ວິທີປະຕິບັດ

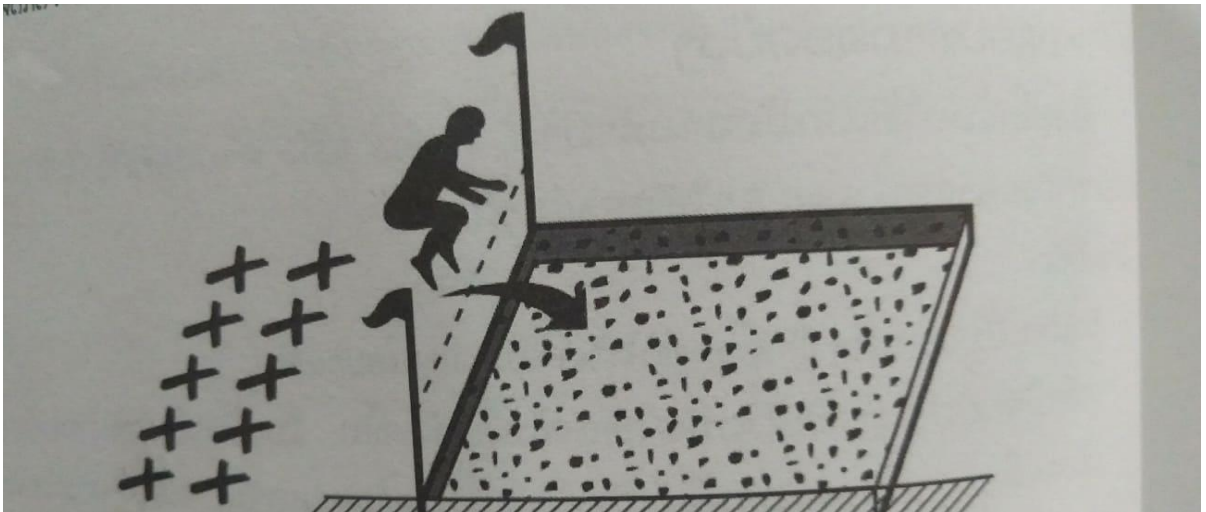
- ຄູຈັດເດັກເປັນແຖວຂວາງປິ່ນໜາປາໄປຫາຊຸມຊາຍ, ຊຸມຊາຍກ້ວາງ 1,5-2ມ, ຍ້ວ 3-4ມ; ເລິກ 50 ຊມ, ແລະ ເອົາຊຸ່່ຍໃສາສູງຈາກຜືນຊຸມຊາຍ 40 ຊມ.
- ໃຫ້ເດັກແອບເຕັ້ນເທື່ອລະຄົນ, ເວລາສະເລ່ຍໃຫ້ເດັກໄປຍືນໄກປາກຊຸມຊາຍທີ່ຈະເຕັ້ນ 20-30 ຊມ, ຈາກ

ນັ້ນໃຫ້ແປງຕີນ ແລະ ຍົກ 2 ແຂນຂຶ້ນທັງຫົວ ແລະ ແອນເອິກເລັກນ້ອຍ, ສາຍຕາແນມໄປທາງໜ້າຫາຍໃຈເຂົ້າໃຫ້ຍາວເວລາຄູນັບ 1,2 ໃຫ້ໂຢະເຂົ້າລົງຄືນຢ່າງຢື່ມທັງເອົາແຂນລົງແລ້ວແກວງໄປທາງຫຼັງ ຄູຂີດວົງມົນຕາມຈຳນວນເດັກໃນການເຝິກແອບແຕ່ລະຄັ້ງຈັດເປັນກຸ່ມ 5-6 ຄົນແລ້ວຈັດເດັກຍິນຂ້າງນອກວົງມົນແລ້ວໃຫ້ເດັກນັ່ງຢ່າງຢື່ມເວລາຄູນັບ 1,2,3 ໃຫ້ເດັກໃຊ້ 2 ຕີນຍື່ນກັບຜືນເຕັ້ນເຂົ້າວົງ (ສົມມຸດກົບເຕັ້ນລົງໜອງ) ຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ຽນກຸ່ມອື່ນມາເຕັ້ນຈົນໝົດທຸກຄົນ. ນອກຈາກນັ້ນຄູເຮົາອາດຈັດໃຫ້ເດັກເຕັ້ນແຂ່ງຂັນເປັນກຸ່ມຈາກເສັ້ນເລີ່ມຮອດເສັ້ນໄຊ. ແລະ ໂຕເນື່ອງໄປທາງໜ້າເລັກນ້ອຍເວລາຄູນັບວ່າ 3 ໃຫ້ໃຊ້ 2 ຕີນຍື່ນຜືນໂດຍແຮງເພື່ອລົງໂຕໄປທາງໜ້າຜ່ອມທັງແກວງແຂນໄປທາງໜ້າ ແລະ ລຳຕົວເວລານັ້ນຈະຢຶດອອກແລ້ວຕົກລົງຊຸມຊາຍ.

ຄູເອົາມືຈັບບ້ວງ ຫຼື ຕິຍລິດຖົບໃຫ້ແໜເນຕິດກັບຜືນ, ໃນເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ເດັກຄານລອດບ້ວງເທື່ອລະຄົນ, ກ່ອນຈະຄານໃຫ້ເດັກນັ່ງລົງຢູ່ໃນທ່າກຽມຄານແລ້ວກໍ່ຄານໄປລອດບ້ວງ, ຄາລອດວິດບ້ວງແລ້ວໃຫ້ລຸກຍືນຂຶ້ນໄປຕໍ່ແຖວຫຼັງ ຫຼື ຂ້າງແຖວເພື່ອລໍຖ້າປະຕິບັດເທື່ອໄໝ່.

ຄູອາດຈະເຕັ້ນໃຫ້ເດັກເບິ່ງກ່ອນ 1-2 ເທື່ອຈາກນັ້ນຮຸ່ງແອບໃຫ້ເດັກເຕັ້ນເທື່ອລະຄົນ (ຜູ້ເຕັ້ນແລ້ວອອກຈາກຊຸມຊາຍຈິ່ງໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ໄປເຕັ້ນ).

ກ່ອນ ອື່ນມາເຕັ້ນຈົນໝົດທຸກຄົນ. ນອກຈາກນັ້ນຄູເຮົາອາດຈັດໃຫ້ເດັກເຕັ້ນແຂ່ງຂັນເປັນກຸ່ມຈາກເສັ້ນເລີ່ມຮອດເສັ້ນໄຊ ແລະ ໂຕເນື່ອງໄປທາງໜ້າເລັກນ້ອຍເວລາຄູນັບວ່າ 3 ໃຫ້ໃຊ້ 2 ຕີນຍື່ນຜືນໂດຍແຮງເພື່ອລົງໂຕໄປທາງໜ້າຜ່ອມທັງແກວງແຂນໄປທາງໜ້າ ແລະ ລຳຕົວເວລານັ້ນຈະຢຶດອອກແລ້ວຕົກລົງຊຸມຊາຍ. ຄູເອົາມືຈັບບ້ວງ ຫຼື ຕິຍລິດຖົບໃຫ້ແໜເນຕິດກັບຜືນ ໃນເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ເດັກຄານລອດບ້ວງເທື່ອລະຄົນ, ກ່ອນຈະໂດນລົງຊຸມຊາຍ.



ຮູບພາບທີ 14 ແອບເຈັ້ນລົງຊຸມຊາຍ

❖ ແອບແລ່ນໄວ

ເພື່ອເຝິກແອບກຳລັງແຮງຂອງແຂນ, ຂາມີຄວາມແຂງແຮງ, ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເອ້ຍຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ຂໍ້ຕົນຫົດຢຶດໄດ້

- ຄູຂີດເສັ້ນເລີ່ມ ແລະ ເສັ້ນໄຊຫ່າງກັນປະມານ 1'0-15 ມ, ຈາກນັ້ນຄູຈັດເດັກເປັນ 1 ຫຼື 2 ແຖວປິ່ນໜ້າໄປຫາທິດທີ່ຈະແລ່ນ ແລະ ຫ່າງເສັ້ນເລີ່ມປະມານ 1 ມ.
- ຄູໃຫ້ເດັກແລ່ນແຕ່ລະເທື່ອແມ່ນ 3-4 ຄົນຜ່ອມກັນເພື່ອແຂ່ງຂັນກັນໂດຍໃຊ້ຄວາມໄວຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ມີເທື່ອແລ່ນຮອດເສັ້ນໄຊແລ້ວໃຫ້ຢ່າງກັບຄືນຕໍ່ທາງຂ້າງແຖວແລ້ວໃຫ້ກຸ່ມອື່ນແລ່ນຕໍ່, ແລ່ນແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ຄູບັນທຶກສະຖິຕິໄວ້ໃຫ້ເດັກແລ່ນ 2-3 ເທື່ອ.

- ເສັ້ນດ້າຍນ້ອຍ

- ຮູ້ສິ່ງທີ່ຍາກ

- ສາມາດຖືປາກກາໄດ້ ພາລະບົດບາດຂອງລະບຽບການຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸສູງສຸດນີ້ແມ່ນດີກວ່າ, ພາກສ່ວນ ໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໄວຂຶ້ນ, ຂະບວນການ ແມ່ນພັດທະນາ. ເດັກນ້ອຍມັກຈະຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງມີການປ່ຽນແປງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຮັກສາຕົວເອງຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ງຽບສະຫງົບ, ພວກເຂົາຕ້ອງການສະຫຼັບລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການພັກຜ່ອນ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງການຢ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການດຸ່ນດ່ຽງ. ຖ້າໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຢ່າງເປັນລະບົບ, ເດັກນ້ອຍ 3 ປີຈະຮູ້ວິທີຢ່າງ ແລະ ເລີ່ມກິນຜັກ. ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຊ້ຳຊ້ອນໄດ້ສູນເສຍໄປ, ແລະໃນເບື້ອງຕົ້ນເດັກຮູ້ວິທີປະສານງານແຕ່ລະພາກສ່ວນໃນການຢ່າງ, ເມື່ອຢ່າງ, ເດັກຮູ້ວິທີຮັກສາຫົວ ແລະ ໜ້າເອິກໃຫ້ຊື່, ຮູ້ວິທີປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງລາວເຖິງວ່າຈະບໍ່ຈັງຫວະ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ຍັງຍ້າຍຂ້າງຄຽງ. ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການເປັນຈາກໃນຕອນທ້າຍຂອງປີທີສອງ, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຈົນກ່ວາປີທີສາມທີ່ວັດທະນະທຳໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຢ່າງຊັດເຈນ. ໃນເວລາແລ່ນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະເອົາຕີນທັງຫມົດຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ເທິງຜືນ, ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າ, ພວກເຂົາບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຍົກຂາຂອງເຂົາເຈົ້າໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແລະບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມສົມດຸນໄດ້. ຈັງຫວະຂອງຂັ້ນໄດບໍ່ໝັ້ນຄົງ, ທິດທາງແລ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ທ່າທີ່ແລ່ນຂອງເດັກແມ່ນກົມແຂນທັງສອງໄປທາງຂ້າງ ຫຼື ຢຽດແຂນອອກໄປຂ້າງ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສົມດຸນຂອງເດັກກໍ່ຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະທົດທາງຕົນເອງໃນອາວະກາດ ແລະ ຄາດຄະເນໄລຍະຫ່າງດ້ານການອອກກຳລັງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍເຂົາຈະມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນດ້ານການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອສົມດຸນຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້, ເດັກນ້ອຍຂາດຄວາມຫມັ້ນໃຈ ແລະ ສະຫງົບ. ຫົວແລະຮ່າງກາຍຍັງເນັ້ງໄປຂ້າງໜ້າ, ແຂນແມ່ນງໍເມື່ອທຽບໃສ່ບ່າ, ເດືອນມີຄວາມຮູ້ສຶກອ່ອນແອ.

ການໂດດແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວໃຫມ່ຢ່າງສົມບູນສຳລັບເດັກນ້ອຍສາມປີ. ໃນຕອນທຳອິດ, ເດັກນ້ອຍເຕັ້ນໄປຫາຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນ, ແຕ່ຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດອອກຈາກຜືນໃນເວລາດຽວກັນ, ແຕ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະງໍຫນຶ່ງຕີນໃນເວລານັ້ນ. ຄ່ອຍໆ, ເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ທີ່ຈະໂດດດ້ວຍຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າຮ່ວມກັນກັບສະຖານທີ່ ແລະ ຍ້າຍຕີນຂອງເຂົາເຈົ້າອອກຈາກກະດານ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນຮູ້ວິທີປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຍົກຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ສູງ ຫຼື ບິນໄປຂ້າງໜ້າ, ມືຂອງເຂົາເຈົ້າມັກຈະເຄື່ອນໄປໃນທິດທາງກົງກັນຂ້າມກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາໂດດໃນໄລຍະທາງໄກ. ກົມລົງກັບຜືນດິນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຕົກຢ່າງແຂງແຮງ, ເຖິງທັງໝົດຕີນກັບຜືນ, ຫົວເຂົ້າມັກຈະຕັ້ງໄວ້ໂດຍບໍ່ມີການສຳຜັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນເນື້ອໄມ້ຂອງຮ່າງກາຍ, ຫຼຸດລົງງ່າຍ, ໄລຍະຫ່າງຂອງການກະໂດດແມ່ນມີພຽງເລັກນ້ອຍ.

ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວນີ້ຢ່າງເປັນທຳມະຊາດປະສານແຂນ ແລະ ຂາຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຕັ້ນໄປຫາໃນຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ຢ່າງໃນເລນແຄບ, ຕີເປົ້າຫມາຍສະເພາະ ...ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອມີອຸປະສັກ, ເດັກນ້ອຍບໍ່ຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຊ້າ. ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກຳນົດທິດທາງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໄລຍະຫ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເຄື່ອນໄຫວ, ສະນັ້ນໃນເວລາທີ່ເບິ່ງສັດຕູພວກເຂົາເຈົ້າມັກຈະຫຼຸດລົງໄກຈາກເປົ້າໝາຍໜ້ອຍ ຫຼື ຫຼາຍ. ປົກກະຕິແລ້ວເດັກນ້ອຍຄວນແຕ້ມຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍໃນເວລາທີ່ຖືບານຢູ່ໃນມືຂວາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເດັກນ້ອຍຍັງບໍ່ທັນໄດ້ປະສານງານທາງດ້ານລາຍລັກອັກສອນ ແລະ ສາຍຕາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ນີ້ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຍັງຍາກສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຍັງມີຄວາມສາມາດໃນການຖິ້ມໄລຍະທາງໄກ. ເມື່ອຖິ້ມໄລຍະທາງໄກ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຖິ້ມລູກໃນທິດທາງທີ່ມີຂອງພວກເຂົາຫຼຸດລົງຈາກຂ້າງເທິງຫົວຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ວິທີໃຊ້ຄວາມ

ເຂັ້ມແຂງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກບານໄປໄກ, ແລະ ທິດທາງການຖິ້ມມັກຈະບິດເບືອນ. ການຖິ້ມບານດ້ວຍສອງມືສໍາລັບ ເດັກນ້ອຍກໍ່ມີລັກສະນະດຽວກັນກັບວິທີການຖິ້ມບານແບບດັ້ງເດີມ. ເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃນເດັກ, ເຄື່ອງມືຫຼາຍຊະນິດຕ້ອງໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ຄວາມປາຖະໜາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງ ເດັກນ້ອຍ.

ເນື້ອໃນສໍາລັບການພັດທະນາມໍ່ເຕີສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 3 ປີ

- ຢ່າງຢ່າງໄວວາ ແລະ ປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງທ່ານຢ່າງລຽບງ່າຍ.
- ຢ່າງຢູ່ໃນຄວາມສົມດູນໃນຖະຫນົນຫົນທາງແຄບ.
- ເຈົ້າຍັງສາມາດຢ່າງຂຶ້ນຜູ້ໄດ້.
- ສາມາດແລ່ນໃນທິດທາງຊື່.
- ຢືນຢູ່ຂາຫນຶ່ງປະມານ 3 ວິນາທີ.
- ຮູ້ວິທີການຂີ່ລົດຖີບສາມລໍ້.
- ໂດດອອກໄປດ້ວຍຕີນທັງສອງເບື້ອງປະມານ 25 ຊມ.
- ໂດດຂາໄປຂ້າງຫນ້າຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ 4-5 ເທື່ອ.
- ຖິ້ມດ້ວຍມືດຽວປະມານ 3 ແມັດ.
- ຈັບບານດ້ວຍສອງມື.
- ສາມາດຖິ້ມ ແລະ ມ້ວນດິນໜຽວໄດ້
- ສ້າງຫໍຄອຍ 9 - 10 ຕາແມັດ
- ສາຍລູກປັດນ້ອຍໆ.
- ຮູ້ວິທີໃສ່ມືດຕັດ ແລະ ຕັດເປັນເສັ້ນຊື່.
- ໃຊ້ປາກກາເພື່ອສີຮູບ ແລະ ແຕ້ມບາງຮູບຕາມຕົວແບບ.
- ສາມາດກົດປຸ່ມໄດ້
- ໝູນ, ປິດ, ເປີດຝາຂວດ.

ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ແມ່ນຊ້າກວ່າອາຍຸທີ່ຜ່ານມາແຕ່ຂະບວນການຂອງການ ທົດຕົວຂອງກະດູກເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກແມ່ນເສັ້ນປະສາດຍັງຄົງຢູ່, ດັ່ງນັ້ນຖ້າມີການ ຂຽນຫຼາຍ, ເດັກຈະເມື່ອຍໄວ. ພວກເຮົາມີເງື່ອນໄຂທີ່ຈະມີຮູບລັກສະນະທີ່ສວຍງາມແຕ່ພວກເຮົາຍັງມີຂາ. ສະນັ້ນ, ນິໄສຂອງອາລະຍະທຳຕາເວັນອອກໄດ້ຮັບຄວາມໝັ້ນຄົງຢູ່ພາກພື້ນ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ເຄື່ອນໄຫວຈັງຫວະ ຂອງເດັກອາຍຸ 4 ປີ ມີລັກສະນະເປັນຈັງຫວະທີ່ບໍ່ຄົງທີ່, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືຊ້າ, ຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈໃນເວລາ ກຳນົດທິດທາງ, ຄວາມສາມາດໃນການປ່ຽນທິດທາງໃນອາວະກາດໄດ້ບໍ່ດີ, ແລະ ບາດກ້າວທີ່ບໍ່ໝັ້ນຄົງ, ມີທ່າທາງ ໃນທ່າທາງເລັກນ້ອຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະພັດທະນາທັກສະການແລ່ນສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ໄດ້ດູດຫົວ ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 3 ປີ, ແຕ່ທັກສະນີ້ສາມາດປະຕິບັດໄດ້ໄວ. ເມື່ອປຽບທຽບການຢ່າງ, ເດັກນ້ອຍທີ່ແລ່ນໄດ້ດີກວ່າແມ່ນຜູ້ ທີ່ປະສານງານແຂນຂາ, ຈຸດສູນກາງຂອງແຮງໂນ້ມຖ່ວງຂອງຮ່າງກາຍຢູ່ໃກ້ກັບດ້ານຫນ້າຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່, ເມື່ອອົດອາຫານ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາໃຫ້ສົມດູນ, ແຕ່ການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາບໍ່ ຖືກຕ້ອງ. ຍັງບໍ່ຄົງຕົວ, ບໍ່ເຂັ້ມແຂງທີ່ຈະຍົກສູງຂຶ້ນຢ່າງພຽງພໍໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງເມື່ອວາງຕົວເທິງຕັ້ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຈະມີຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ສະຫງົບກວ່າເວລາອອກກຳລັງກາຍ, ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຮັກສາຮ່າງກາຍ ຂອງຕົນໃຫ້ຢູ່ໃນແຖວ, ແຕ່ບໍ່ມີຝົນ ແລະ ມືຂອງເຂົາເຈົ້າຍັງບໍ່ດີເທົ່າກັບການເຄື່ອນໄຫວ.

ການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນຍັງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຄວາມສາມາດປະສານການເຄື່ອນໄຫວຍັງບໍ່ດີ, ມີຍັງບໍ່ທັນເປັນປັດໄຈທີ່ຊຸກຍູ້ການເພີ່ມຄວາມໄວໃນເວລາໂດດ, ສິ່ງທີ່ແປກປະຫຼາດຄືພື້ນດິນຍັງໜັກຢູ່, ຂາຍັງບໍ່ທັນເໝັງຕຶງ, ແຕ່ຮູ້ວ່າເວລາໃດ ໃຊ້ຂາຂອງເຈົ້າໂດດ, ເຈົ້າຈະໂດດຂຶ້ນສູງ, ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ສາມາດເອົາຕີນທັງສອງອອກຈາກພື້ນໃນເວລາດຽວກັນ. ນີ້ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ, ເພາະວ່າມັນຕ້ອງການຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນຂາແລະການປະສານງານລະຫວ່າງແຂນຂາຮ່າງກາຍເດັກນ້ອຍສາມາດໂດດຢູ່ໃນສະຖານທີ່, ສືບຕໍ່ເຕັ້ນໄປຫາຂ້າງໜ້າ, ໂດດຢູ່ທີ່ນີ້, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ຜ່ານກະໂດດ, ການເຕັ້ນ ແລະ ແລ່ນ....ການອອກກຳລັງກາຍເຫຼົ່ານີ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະສານງານລະຫວ່າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມສາມາດໃນການຮັກສາຄວາມສົມດຸນ ແລະ ການຄາດຄະເນໂດຍຕາ. ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ປີຮູ້ວິທີຕັດໄລຍະຫ່າງດ້ວຍມືດຽວ, ຕີເປົ້າຫມາຍແນວນອນ, ແລະ ຕີເປົ້າຫມາຍແນວຕັ້ງ. ເມື່ອຖິ້ມໄປໄກ, ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີຈັບມັນໂດຍການແກວ່ງແຂນໄປຂ້າງຫຼັງ ແລ້ວລົດ, ແຕ່ຍັງບໍ່ຮູ້ຈັກວິທີໃຊ້ແຮງດັນຂອງຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງ. ເດັກນ້ອຍໄດ້ຖິ້ມໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ກຳນົດໄລຍະຫ່າງທີ່ຈະໂດດ, ສະນັ້ນວັດຖຸທີ່ຕ້ອງໃຊ້ສໍາລັບເດັກເຄື່ອນໄຫວຫຼິ້ນປົກກະຕິແລ້ວຈະຕົກ 25-45cm ຈາກເປົ້າຫມາຍ.

ເດັກຊາຍອາຍຸ 4 ປີຮູ້ວິທີການເຄື່ອນຍ້າຍແລະຈັບບານເປັນວົງມົນ, ແນວນອນ, ແນວຕັ້ງ, ຈັບ ແລະ ຕີບານໄດ້. ການອອກກຳລັງກາຍສອງປະເພດນີ້ມີຈຸດປະສົງເພື່ອຝຶກອົບຮົມຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງເດັກນ້ອຍ, ການແຍກອອກໄວແລະ ການປະຖົມນິເທດທາງກວ້າງຂວາງ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍຮູ້ການປະສານງານທີ່ຖືກຕ້ອງລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາ, ວິທີການຂະຫຍາຍຂັ້ນຕອນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຈາກຄວາມສາມາດໃນການຂ້າມ, ກະໂດດຢ່າງໄວວາດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືແລະ ຕີນ, ຂ້າມມື ແລະ ຕີນຂອງເດັກໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຂອງນາງຂຶ້ນລົງຮ່ອມພູ, ປີນຂຶ້ນ ແລະ ລົງເທິງເກົ້າອີ້, ແລະ ສາມາດກຳນົດທິດທາງຂອງຕົວຫນັງສື (ນ້ອຍດວງພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 4 ໃຫມ).

- ການຢ່າງ ແລະ ການແລ່ນ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ.
- ໃສ່ເກີບ 5-8 ຕີນ
- ການດຸ່ນດ່ຽງກ່ຽວກັບເກົ້າອີ້ໄດ້
- ໂດດໄດ້ 3 ແມັດ.
- ຢ່າງດ້ວຍຂາໄປຂ້າງໜ້າ ແລະ ກັບຄືນໄປບ່ອນ.
- ຂຶ້ນລົງຂັ້ນໄດສະຫຼັບກັນ, ຕີນຂອງທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຍືດກັບຂັ້ນໄດ
- ແລ່ນ ແລະ ປ່ຽນທິດທາງຕາມວັດຖຸມາດຕະຖານ.
- ໂດດຫ່າງ 30-35 ຊມ.
- ຫຼໍ່ແລ້ວໂຍນໝາກບານເປັນເສັ້ນຜ່າສູນກາງ 15 ຊມ.
- ຕີລູກໃສ່ບ່ອນ 3 – 4 ເທື່ອ.
- ໃຊ້ມືຕັດຕັດ ແລະ ທາ, ຕີນຊາຍເປັນວົງມົນ.
- ຮຽນແບບການແຕ້ມຮູບຕາມຕົວແບບ.
- ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນວຽກງານຮັບໃຊ້ຕົນເອງບາງອັນ
- ບາງອຸປະກອນອາດຈະຖືກນຳໃຊ້.
- ສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວບາງຢ່າງຕາມຄຳແນະນຳ.

3.5. ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 5 ປີ

ໃນເຄື່ອງປັກອິດຂອງເດັກອາຍຸ 5 ປີ ເມື່ອທຽບໃສ່ກັບເດັກອາຍຸ 4 ປີ, ຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານຄຸນນະພາບຂອງການອອກກຳລັງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນແຕກຕ່າງກັນ ແຕ່ບໍ່ເທົ່າທຽມກັນ. ມີອາການຫຼາຍຢ່າງໃນເດັກອາຍຸ 5 ປີ ອາການແມ່ນຄ້າຍຄືກັນກັບເດັກອາຍຸ 6 ປີ ໂດຍມີການປ່ຽນແປງຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ລະບົບປະສາດທີ່ສຳຄັນ. ເດັກນ້ອຍກາຍເປັນຄວາມຍືດຍຸ່ນຫຼາຍແລະ ເມື່ອຍລ້າ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າຄ່ອຍໆກາຍເປັນຄວາມສຳນຶກສຳນານ. ດັ່ງນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕິດຕາມ ແລະ ກວດກາໂດຍຜູ້ໃຫຍ່. ຂະບວນການທາງຈິດໃຈຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ແມ່ນສົມບູນແບບ. ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ຈ່າຍເພີ່ມຂຶ້ນ, ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈວຽກງານຂອງເຂົາເຈົ້າແລະສາມາດ ບາງປະກົດການສັງເກດເຫັນຄວາມຕ້ອງການທີ່ສຳຄັນຢ່າງໄວວາໃນຂະນະທີ່ປະຕິບັດເອກະສານປົດ. ຈາກສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄຸ້ນເຄີຍໃນຫຼາຍວິທີຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ, ມີການເຫັນຖືກຂອງເງິນເດືອນທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍຢ່າງບັນລຸຄວາມຖືກຕ້ອງ, ຈັງຫວະ, ຈັງຫວະທີ່ໝັ້ນຄົງ, ແລະຮູ້ຈັກວິທີການປະສານງານໃນພາກສະໜາມຂ້ອຍກັບເຈົ້າ. ເດັກນ້ອຍສາມາດສັງເກດເບິ່ງຮູບພາບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຕົວແບບຂອງເຄື່ອງເຈາະ ແລະ ກະລຸນາເຮັດມັນອີກຄັ້ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຄ່ອຍໆເພີ່ມຄວາມຕ້ອງການສຳລັບເດັກນ້ອຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາປະຕິບັດໄດ້ດີຂຶ້ນດາລາສາດທີ່ໃກ້ຊິດ, ການນຳໃຊ້ວິທີການສອນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງມີສະຕິ ແລະ ບັນລຸຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີກວ່າ, ປະຕິບັດຕາມໃບສັ່ງແພດເປັນປົກກະຕິ, ກວດເບິ່ງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ. ຖ້າເຈົ້າປ່ອຍໃຫ້ລູກຢ່າງຊ້າໆ ລາວຈະເມື່ອຍ, ຖ້າເຈົ້າປ່ອຍໃຫ້ລູກເຮັດຖ້າເຈົ້າເຮັດຜິດຫຼາຍຄັ້ງ, ມັນຈະຖືກແກ້ໄຂ. ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ພັດທະນາກ່ອງໂສມທັກສະການຢ່າງຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ແມ່ນມີຄວາມຫມັ້ນຄົງ ແລະ ພວກເຂົາຮູ້ວິທີການປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງພວກເຂົາຢ່າງລຽບງ່າຍເດັກນ້ອຍມີການສະທ້ອນໄວຕໍ່ກັບຄຳສັ່ງເລີ່ມຕົ້ນຂອງຂໍ້ຄວາມ. ຂັ້ນຕອນການເຄື່ອນໄຫວ ແມ່ນຄ້າຍຄືກັບຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ໃນທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຈັງຫວະຂອງຂັ້ນຕອນແມ່ນສະໝໍ່າສະເໝີ, ສົມທົບມີ ແລະ ຕົນ. ຈາກອາຍຸນີ້, ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງໃນຄວາມສຳເລັດຂອງແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນເດັກນ້ອຍມັກດຸ່ນດ່ຽງຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້, ຢ່າງຢ່າງໄວວາ, ແລະ ຮັກສາຄວາມສົມດຸນຂອງຮ່າງກາຍທັງຫມົດ. ບໍ່ມີຜົນອີກ. ການເຄື່ອນໄຫວໂດດເດັກນ້ອຍອາຍຸ 5 ປີຮູ້ວິທີການປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາໂດດ, ແລະ ມີຂອງເຂົາເຈົ້າປະກອບສ່ວນໃນການສົ່ງເສີມການບັງຄັບຂອງການເຕັ້ນ. ເມື່ອເຈົ້າລົງພື້ນຢ່າງເບົາໆ ແລະ ຮູ້ກ້າມຊີ້ນຫົວເຂົ້າເພື່ອຫຼຸດຄວາມສູງຂອງເຈົ້າ, ແຕ່ຍັງເອົາຕົນທັງໝົດຂອງເຈົ້າລົງພື້ນ, ບໍ່ຮູ້ວ່າຈະຍ້າຍຈາກຕົນໄປຫາສິ່ງຕົນໄດ້ແນວໃດ.

ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອຍແຄ້ວ, ພິເສດ, ສະໝໍ່າສະເໝີເດັກນ້ອຍໄດ້ກຳນົດວ່າພວກເຂົາສາມາດຖິ້ມໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຮູ້ວິທີການໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວ"ເປົ້າຫມາຍ" ເພື່ອຕີເປົ້າຫມາຍ, ແຕ່ການກຳນົດໄລຍະຫ່າງແມ່ນຍັງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ດັ່ງນັ້ນການບາດແຜມັກຈະຫຼຸດລົງປະມານເປົ້າຫມາຍຈາກ 15 - 20 ຊຕມ. ເມື່ອຖິ້ມໄລຍະຫ່າງໄກ, ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການປະສານງານຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ແຂນ, ແລະ ຊີ້ນຳຊີ້. ປົດເລື່ອງການເຄື່ອນຍ້າຍ ແລະ ການຈັບກຸມຍັງສືບຕໍ່ສົມບູນແບບ. ການເຄື່ອນໄຫວ, ກວາດ, ປີນຂຶ້ນເດັກນ້ອຍສາມາດກຳນົດທິດທາງທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ປະສານງານແຂນຂາ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຢ່າງຍືດຫຍຸ່ນ, ແລະ ຊຳນິຊຳນານຫຼີກເວັ້ນອຸປະສັກ. ຄວາມໄວນັ້ນກວາດ ແລະ ປີນຂຶ້ນໄວຂຶ້ນ.

* ເນື້ອໃນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍ 5 ປີ:

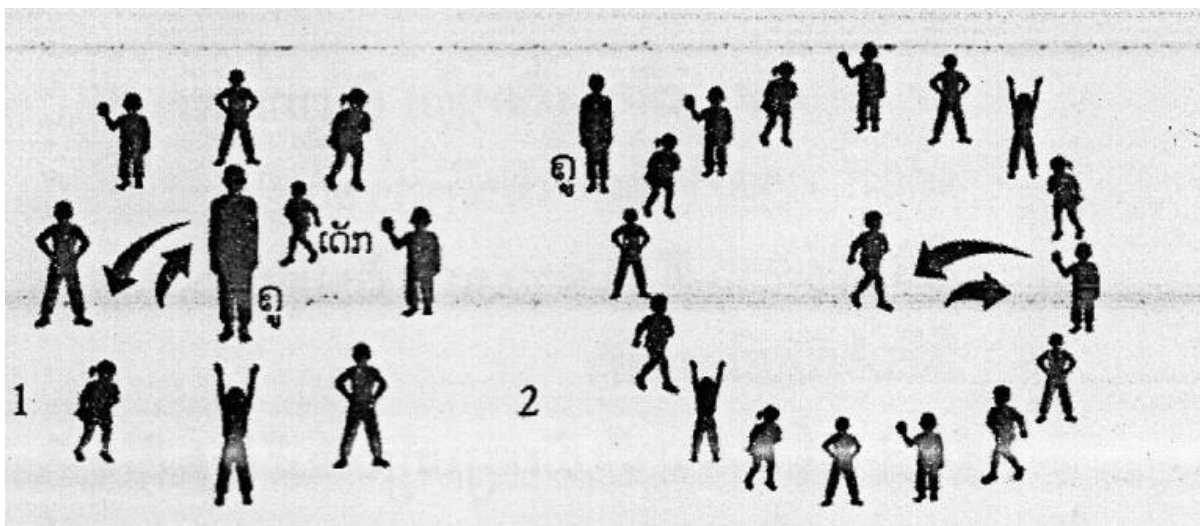
- ຢ່າງຕາມເສັ້ນຊື່



- ຢ່າງເທິງແປ້ນມ້າ



ແຕນກບທ໌, ໄປໜ້າ ໄປຫຼັງ



- ຫ່າງກັນ 4 ແມັດ ດ້ວຍມືດຽວ.
- ໃນຂະນະທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຢ່າງ, ຂ້າພະເຈົ້າຕີ ແລະ ບານໂຖປັດສະວະ.
- ປີນ, ໄຕ່ ຈັບກັບສິ່ງຂອງ.
- ຊ່າງຊາຍຊາຍທີ່ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານ, ສາມາດຕັດຮູບຮ່າງຕາມ.
- ກ່ຽວກັບແລະມີຮູບພາບ.
- ຮູ້ວິທີປາກກາຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ແຕ້ມຕົວອັກສອນ.
- ຮັບຮູ້ການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງໃນຮ່າງກາຍຫຼັງຈາກການອອກກຳລັງກາຍ.

- ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຕາມຄໍາແນະນຳ.

3.6. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ 6 ປີ

ຜົມສີແດງຂອງເດັກນ້ອຍຈະເລີນເຕີບໂຕໄວ, ອັດຕາສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍມີຄວາມສົມດູນ, ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສົມດູນແມ່ນສົມບູນ, ແລະ ການປະສານງານດີຂຶ້ນ. ລະບົບປະສາດຂອງເດັກແມ່ນພັດທະນາໄດ້ດີ ແລະ ເດັກມີຄວາມເອົາໃຈໃສ່ສູງໃນຂະນະທີ່ຮຽນການອອກກຳລັງກາຍ. ການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານແມ່ນປະຕິບັດຂ້ອນຂ້າງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ, ມີຄວາມຍືດຫຍຸ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນ. ການຢ່າງຢູ່ໃນເດັກນ້ອຍກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະສານງານຈັງຫວະລະຫວ່າງແຂນ, ຂາ ແລະຮ່າງກາຍ. ໂຕະຕົກລົງຈາກພື້ນຢ່າງເປົ່າບາງ ແລະ ອ່ອນໆ ເມື່ອຕີນແຕະຜືນ.

ການເຄື່ອນໄຫວໂດດແມ່ນສຳເລັດດ້ວຍຄວາມໝັ້ນໃຈທີ່ຢື່ງໃຫຍ່, ໂດດຄ່ອຍໆ, ແຕະຜືນດ້ວຍຕີນທັງສອງ.

ເປັນເຮັດວຽກ ເດັກນ້ອຍແລ່ນ, ຂ້າມ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແມ່ນສົມບູນຢ່າງຊັດເຈນທີ່ສຸດ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມແມ່ນຍຳຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຄາດຄະເນຄ່າຈ້າງ ແລະ ການສູນເສຍ, ແລະມີຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນເວລາທີ່ສົມທົບການເຄື່ອນໄຫວ.

ອີງຕາມຄຸນລັກສະນະການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸຍັງນ້ອຍ, ພວກເຮົາຈະເລືອກເອົາເນື້ອໃນ ແລະ ວິທີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເດັກນ້ອຍເພື່ອບັນລຸປະສິດທິພາບສູງສຸດໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມສຳລັບເຂົາເຈົ້າ.

🌈 ເນື້ອໃນສຳລັບການພັດທະນາມໍ່ເຕີສຳລັບເດັກນ້ອຍ 6 ປີ.

- ຢ່າງ, ແລ່ນ, ປ່ຽນຄວາມໄວ, ປ່ຽນທິດທາງຕາມຄໍາສັ່ງຕາມຈັງຫວະ
- ປີນຂຶ້ນ ແລະ ລົງເທິງກະດານທີ່ສູງຊັ້ນຢ່າງໝັ້ນໃຈ.
- ແລ່ນຕາມ ແລະ ສິ່ງບານ
- ສາມາດແລ່ນຂຶ້ນ ແລະ ລົງຂຶ້ນໄດ້ຫ່າງກັນປະມານ 45-50 ຊມ
- ຍືນຂາດຽວປະມານ 10 – 12 ວິນາທີ.
- ໂດດໄດ້ 5-6 ແມັດ ການຖິ້ມດ້ວຍມືດຽວ 4-5 ແມັດ
- ບຸກຄົນເຜົາ, ຈັບ, ແລະຖິ້ມບານຝ້າຍຂະໜາດນ້ອຍ
- ກະສັດຕິແລະຈັບບານໃນຂະນະທີ່ຢ່າງ
- ປີນ, ໄຕ່, ກຳສິ່ງຂອງ
- ແຕ້ມ ແລະ ແຕ້ມຮູບຮ່າງ
- ຮູ້ວິທີຖືປາກກາ ແລະ ແຕ້ມຕົວອັກສອນ
- ກຳນົດການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງໃນຮ່າງກາຍຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ
- ສຳເລັດຂໍ້ຄວາມປິດຕາມຄໍາແນະນຳ.
- ວິທີຍ້າຍສອງຂາ

4. ຈຸດພິເສດການພັດທະນາທາງດ້ານແນວຄິດ-ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານ

ເມື່ອອະໄວຍະວະ ແລະ ລະບົບອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກພັດທະນາ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າກໍ່ຄືກັນ. ການເຕີບໃຫຍ່ໃນໄວອະນຸບານເກີດຂຶ້ນຂ້ອນຂ້າງໄວ, ແຕ່ບໍ່ສະໜ້າສະເໝີ. ໃນອາຍຸໜຶ່ງ, ພວກເຮົາເຫັນຄວາມສູງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ໃນອາຍຸອື່ນ, ນ້ຳໜັກຕົວເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ, ໃນຂະນະທີ່ຄວາມສູງເພີ່ມຂຶ້ນອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ການເໜັງຕີງຂອງດັດຊະນີຄວາມສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກແມ່ນເນື່ອງມາຈາກການປ່ຽນແປງທາງດ້ານໂຄງສ້າງ ແລະ ໜ້າທີ່

ໃນການພັດທະນາຂອງເດັກ, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນມີຜົນກະທົບທີ່ແນ່ນອນຕໍ່ຄວາມສາມາດ ໃນການເຄື່ອນທີ່ ແລະ ການທຳງານ. ໃນເວລາເກີດ, ຄວາມຍາວຂອງຫົວຂອງເດັກແມ່ນ 1. /4 ຂອງຄວາມຍາວຂອງ ຮ່າງກາຍທັງໝົດ, ໃນອາຍຸ 2 ປີແມ່ນ 1/5, ໃນອາຍຸ 6 ປີແມ່ນ 1/6, ໃນອາຍຸ 12 ປີແມ່ນ 1/7, ຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸ 18 ປີແມ່ນ ເທົ່າກັບ 1/7, S.S ອັດຕາສ່ວນທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ, ຍ້ອນ ພວກມັນສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ເອື້ອອຳນວຍໂດຍສະເພາະສຳລັບການພັດທະນາສະໝອງ, ແລະໃນທາງກັບກັນ, ສະໝອງມີ ອັດຕາສ່ວນຂະໜາດໃຫຍ່ທີ່ສຶ່ງເສີມການພັດທະນາສະໝອງຂອງຊີວິດຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການເຄື່ອນໄຫວມີຜົນຕໍ່ການສົ່ງເສີມການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ນຜ່ານການກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ການກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວມີຜົນກະທົບບາງຢ່າງຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກມີຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກການເກີດໃຫມ່. ການກະຕຸ້ນປົກກະຕິເຫຼົ່ານີ້ຈະກະ ຕຸ້ນໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເດັກປັບຕົວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເພື່ອຄ່ອຍໆຜະລິດການປ່ຽນແປງທີ່ປັບຕົວໄດ້. ຈາກນັ້ນ, ຮູບແບບ, ໂຄງສ້າງ ແລະໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນດີເລີດ ແລະ ປັບປຸງໃນລະດັບໃດໜຶ່ງ. ຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບທີ່ສຳຄັນຕໍ່ຫຼາຍ ອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນບັນດາພວກເຂົາ, ອະໄວຍະວະທີ່ຖືກກະທົບສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນອະໄວຍະວະຮ່າງກາຍ, ລະບົບໄຫຼວຽນຂອງລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປະສາດ.

ລັກສະນະຂອງໄລຍະເວລາຕັ້ງແຕ່ເກີດເຖິງ 6 ປີແມ່ນກິດຈະກຳການຂຽນຢ່າງຫ້າວຫັນ. ອະໄວຍະວະປະກອບມີ ໂຄງກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ, ເຊິ່ງມີບົດບາດອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກ. ຈາກອາທິດທຳອິດຂອງຊີວິດ, ເດັກສາມາດປະກອບເປັນບວກປັບສະພາບໂດຍການກະຕຸ້ນສາຍຕາ ແລະ ສຽງ. ດ້ວຍ ການຂະຫຍາຍຕົວ, ການສ້າງການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ. ລະດັບການພັດທະນາ ແລະ ການແບ່ງ ສ່ວນຂອງລະບົບປະສາດສ່ວນກາງເຮັດໃຫ້ການເຮັດວຽກຂອງມັນເຕີບໂຕ. ໃນລະຫວ່າງເດືອນທີສອງ, ເດັກນ້ອຍໄດ້ ສ້າງຕັ້ງການເຊື່ອມຕໍ່ໃຫມ່ລະຫວ່າງອະໄວຍະວະການຄວບຄຸມ ແລະ ການສ້ອມແຊມ, ເຊິ່ງສະແດງອອກໃນການ ເຄື່ອນໄຫວລະບົບ ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການຖືຫົວໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງຂອງເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນເຊັ່ນ: ນອນຢູ່ເທິງກະເພາະອາຫານຫຼືຢູ່ດ້ານຫລັງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນສ້າງການເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງອະໄວຍະວະຕ່າງການ ຄວບຄຸມດ້ວຍມື ແລະ ສາຍຕາ.

ໃນຕອນທ້າຍຂອງເດືອນທີສີ່ ແລະ ຕົ້ນເດືອນຫ້າ, ການເຊື່ອມຕໍ່ຂອງກະດູກ ແລະ ການຄວບຄຸມຈະປາກົດຢູ່ໃນ ເດັກ, ຂອບໃຈທີ່ເດັກນຳມີຂອງລາວໄປຫາວັດຖຸທີ່ລາວເຫັນ ແລະ ຈັບພວກມັນ. ໃນຫົກເດືອນສຸດທ້າຍຂອງປີທຳ ອິດ, ເດັກນ້ອຍຢຸດເຊົາການຮຽນຮູ້ ແລະ ເລີ່ມຢ່າງ.

ໃນປີທີສອງ, ເດັກເຂົ້າໃຈການຂຽນທີ່ສັບສົນ ແລະ ໃນຕອນທ້າຍຂອງອາຍຸ 2 ປີ, ເດັກຈະເລີ່ມແລ່ນ. ໃນອາຍຸທີ ສອງແລະ ທີ່ສາມ, ພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ, ເດັກນ້ອຍຄ່ອຍໆປັບປຸງຄວາມສາມາດ ໃນການປີນແລະປີນ. ເມື່ອອາຍຸໄດ້ 3 ປີ, ເດັກຈະສະແດງທຳທາງ ແລະ ການກະທຳເພື່ອກະກຽມການໂດດ, ເມື່ອອາຍຸ ໄດ້ 3 ປີ, ເດັກຮູ້ວິທີໂດດໄປຂ້າງໜ້າ. ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ປີໄດ້ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຜື້ນຖານສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ແລະ ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ລາວເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃນກິດຈະກຳທີ່ບໍ່ເສຍເວລາຂອງລາວ.

ເດັກນ້ອຍຈາກ 4 ຫາ 6 ປີ, ຂະບວນການຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບການເຊື່ອມຕໍ່ຊົ່ວຄາວລະຫວ່າງທັກສະ ແລະ ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ໄດ້ຮັບ ແລະ ສືບຕໍ່ພັດທະນາ ແລະ ສົມບູນແບບ.

ເພື່ອສ້າງທັກສະດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຮັກສາພວກມັນເປັນພາກສ່ວນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ຕ້ອງມີການອອກກຳ ລັງກາຍຄົນໃໝ່ທີ່ແນ່ນອນ, ໂດຍມີລະບົບເປັນການກະຕຸ້ນ. ການສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວ

ຢ່າງເປັນເອກະລາດ ແລະ ຕັ້ງໜ້າໂດຍອົງໃສ່ລະບົບບົດຮຽນທີ່ເໝາະສົມກັບການພັດທະນາສະລິລະວິທະຍາທາງ ຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກ ແມ່ນວຽກງານທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດຂອງນັກການສຶກສາ.

ມີສອງປະເພດຂອງທັກສະການເຄື່ອນໄຫວທີ່ພັດທະນາໃນລະຫວ່າງອາຍຸອະນຸບານ: ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການນໍາໃຊ້ກ້າມຊີ້ນຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການນໍາໃຊ້ ກ້າມຊີ້ນຂະໜາດນ້ອຍຂອງມື ແລະ ນິ້ວມື. ການບັນລຸຄວາມຊຳນານໃນທັກສະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນວຽກງານທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບ ເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ ແລະ ມັນມັກຈະປາກົດຢູ່ໃນການຫຼິ້ນຂອງພວກເຂົາ. ຄຽງຄູ່ກັບການເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກ ແລະ ບວກກັບການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ, ເດັກນ້ອຍທີ່ໂງ່ນັ້ນ ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນຫຼາຍດ້ານ ແລະ ມີ ຄວາມຊຳນານຊຳນານ, ຍ້ອນການທີ່ເດັກຈົບຊັ້ນອະນຸບານ ຈຶ່ງມີເງິນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ກະກຽມຕົນເອງໃຫ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນ ສູງ.ທີ່ຮູບແບບໃດໆທີ່ມີຢູ່ໃນໄລຍະຕົ້ນຂອງອາຍຸຈະສົມບູນແບບຕົວອີກໃນຕອນທ້າຍຂອງອາຍຸແລະຮູບແບບ ເຫຼົ່ານັ້ນຈະປ່ຽນໄປສູ່ຄຸນນະພາບໃຫມ່. ການພັດທະນາວັນນະຄະດີຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນແຕກຕ່າງກັນ, ອີງຕາມຄຸນ ລັກສະນະສ່ວນບຸກຄົນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ນີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບຂະບວນການດ້ານການສຶກສາ, ການກຳນົດລັກສະນະ ສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວ ຂອງປາກ ຂອງເດັກນ້ອຍຍັງໄດ້ຮັບອິດທິພົນຈາກສະພາບແວດລ້ອມພາຍນອກເຊັ່ນ: ໂພຊະນາການ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບ.

ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ຫຼາຍອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ໃນບັນດາ ພວກເຂົາ, ອະໄວຍະວະທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແມ່ນອະໄວຍະວະມໍເຕີ, ລະບົບໄຫຼວຽນ, ລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບປະສາດ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນອີງໃສ່ຊຸດຂອງຂະບວນການທາງກາຍະພາບ, ຈາກການ ປະຕິບັດກິດຈະກຳກັບລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກັບລະບົບການເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍບໍ່ແມ່ນອະໄວຍະ ວະຕອບສະໜອງພາຍນອກ. ລະບົບປະສາດສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນປະສານງານ ແລະ ຄວບຄຸມລະບົບກາເນເຄື່ອນໄຫວຂອງ ຮ່າງກາຍ. ລະບົບການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ລະບົບຫາຍໃຈຮັບປະກັນວ່າການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແມ່ນດຳເນີນໄປຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ເປັນແຮງຈູງໃຈພາຍໃນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ເພື່ອເຮັດສໍາເລັດການເຮັດວຽກໃນທາງທີ່ດີ ທີ່ສຸດ.

ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ. ພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມ ແລະ ລະບຽບຂອງລະບົບປະສາດ, ການຫົດຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນເກີດ ຂຶ້ນ, ການຫົດຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນດຶງກະດູກ. ຈາກນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວຫຼືການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຖືກສ້າງ ຂຶ້ນ. ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວປະກອບມີ: ໂຄງກະດູກ, ກ້າມເນື້ອ, ຄໍ່ມື, ແລະ ການເຊື່ອມຕໍ່ຂໍ້ຕໍ່ມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍສໍາ ລັບການພັດທະນາຮ່າງກາຍ. ກິດຈະກຳໃດໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນສໍາເລັດໂດຍຜ່ານລະບົບມໍເຕີ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ, ໜ້າທີ່ຂອງລະບົບມໍເຕີຍັງສາມາດປັບປຸງອີກໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ລະບົບ ອະໄວຍະວະອື່ນໆຍັງມີຜົນກະທົບໂດຍກົງຕໍ່ການພັດທະນາວັນນະຄະດີຂອງເດັກ.

ໃນອາຍຸນີ້, ລະບົບກ້າມຊີ້ນ ແລະ ໂຄງກະດູກພັດທະນາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ. ອັດຕາສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍມີການ ປ່ຽນແປງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ຄວາມອົດທົນຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ. ຂະບວນການສ້າງກະດູກຍັງບໍ່ສິ້ນສຸດ, ເຖິງແມ່ນ ວ່າການສະໜອງເລືອດໃນກະດູກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນດີກວ່າໃນຜູ້ໃຫຍ່. ການພັດທະນາໂຄງກະດູກເພື່ອຮັບໃຊ້ເປັນ ລະບົບສໍາລັບການເຄື່ອນໄຫວແລະປົກປັກຮັກສາອະໄວຍະວະພາຍໃນໃນອາຍຸນີ້ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສິ້ນສຸດລົງ, ຍັງມີ ການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຢູ່ໃນກະດູກ. ຄວາມແຂງຂອງກະດູກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງລຽບ. ຄວາມສາມາດໃນການປ່ຽນແປງ ຂອງກະດູກຍັງມີຂະໜາດໃຫຍ່, ສະນັ້ນມັນງ່າຍທີ່ຈະຈຸ່ງແລະປ່ຽນຮູບຮ່າງ. ອົງປະກອບທາງເຄມີຂອງກະດູກຂອງ ເດັກນ້ອຍແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ໃຫຍ່. ນໍ້າແລະອົງປະກອບທາງອິນຊີຢູ່ໃນກະດູກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂ້ອນຂ້າງສູງ, ໃນຂະນະທີ່ເກືອອະນິຄະທາດແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຕໍ່າ. ສານທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມກົດດັນ ແລະ ຕໍ່ານການເປັນລ່ອຍ

ໃນກະດູກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງໜ້ອຍ, ດັ່ງນັ້ນພວກມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ກະດູກຫັກ ແລະ ຜິດປົກກະຕິໄດ້ງ່າຍ. ໂຄງກະດູກຈະແກ່ເຕັມທີ່ເມື່ອອາຍຸ 24-25 ປີ.

ຄຸນລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້ຂອງລະບົບໂຄງກະດູກແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນໃນການຈັດຕັ້ງບົດຝຶກຫັດວັນນະຄະດີສໍາລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ. ວຽກງານຂອງການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນແບບແມ່ນພຽງແຕ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍການອອກກຳລັງກາຍທີ່ມີຜົນກະທົບດຽວກັນແລະມີຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບທຸກໆປະເພດຍ່ອຍຂອງສະໝອງ, ການຂຽນທີ່ເໝາະສົມສາມາດເຮັດໃຫ້ໂຄງສ້າງກະດູກຂອງເດັກມີຂັ້ນຕອນທໍາອິດທີ່ດີ, ເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເດັກແຂງແຮງ ແລະ ແຂງແຮງ, ແລະ ກະດູກຈະແຂງແຮງ. ແລະ ເຂັ້ມແຂງອີງການຈັດຕັ້ງກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກນ້ອຍອະນຸບານມັກຈະມີຂະໜາດນ້ອຍ, ແລະ ນໍ້າໃນກ້າມຊີ້ນແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຫຼາຍ, ດັ່ງນັ້ນຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ພະລັງງານຂອງກ້າມຊີ້ນແມ່ນຍັງຈໍາກັດ. ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເນື້ອເຍື່ອກ້າມເນື້ອແມ່ນຍ້ອນການຫນາແໜ້ນຂອງເສັ້ນໃຍກ້າມເນື້ອ. ຜ່ານກ້າມຊີ້ນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ມັນພຽງແຕ່ກວມເອົາ 22 - 24% ຂອງນໍ້າຫນັກຮ່າງກາຍທັງໝົດ, ໃນຂະນະທີ່ໃນຜູ້ໃຫຍ່ປະລິມານນີ້ເພີ່ມຂຶ້ນເຖິງ 35 - 40%. ຄຽງຄູ່ກັບການອອກກຳລັງກາຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາຈະບໍ່ສູນເສຍຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງຍັງເພີ່ມຂຶ້ນຈາກປີຕໍ່ປີ, ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ດູດຊຶມຄວາມກົດດັນທີ່ຍາວນານໃນກິດຈະກຳຂອງແຂວງກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກນ້ອຍບໍ່ພຽງແຕ່ແຂງແຮງກວ່າກ້າມຊີ້ນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງມີຄວາມອ່ອນໄຫວໜ້ອຍຕໍ່ກັບຄວາມເໝືອນລ້າໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳກ້າມເນື້ອ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະບັບຕົວຢ່າງແທ້ຈິງຂອງການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກນ້ອຍໃນລະຫວ່າງຂະບວນການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍວັນນະຄະດີ. ເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມການອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳຈະສາມາດເພີ່ມປະສິດທິພາບການເຮັດວຽກຂອງເນື້ອເຍື່ອກ້າມເນື້ອ, ຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນພັດທະນາ.

ຄຸນລັກສະນະຕົ້ນຕໍຂອງຂໍ້ຕໍ່ໃນເດັກອະນຸບານແມ່ນວ່າເຕົ້າສຽບຮ່ວມແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຕົ້ນ, ກ້າມຊີ້ນອ້ອມຮອບຂໍ້ຕໍ່ຍັງອ່ອນ, ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ. ຖ້າເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຂໍ້ຕໍ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີ ແລະ ຝຶກອົບຮົມກ້າມຊີ້ນ, ຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ເສັ້ນປະສາດອ້ອມຂ້າງຂໍ້ຕໍ່, ດັ່ງນັ້ນຄ່ອຍໆເພີ່ມຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງຂໍ້ຕໍ່.

ລະບົບການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດແມ່ນລະບົບບົດທີ່ປະກອບດ້ວຍເສັ້ນເລືອດ, ເຊິ່ງເອີ້ນກັນວ່າລະບົບ ໝູນວຽນຂອງຫົວໃຈ. ຫົວໃຈເປັນອົງການຂັບເຄື່ອນຂອງການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ເສັ້ນເລືອດໃນການຂົນສົ່ງເລືອດ, ແລະ ເລືອດເປັນເຄື່ອງທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຂົນສົ່ງຮ່າງກາຍເພື່ອຮັບປະກັນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ກ້າມເນື້ອປົກກະຕິ. ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍມີການເຄື່ອນໄຫວ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການໃຫ້ຫົວໃຈແລະເສັ້ນເລືອດເຮັດວຽກຫນັກ ແລະ ຈະມີຜົນກະທົບສະເພາະໃດໜຶ່ງຕໍ່ລະບົບປະສາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ລະບົບປະສາດຫົວໃຈຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຄົ້ນເງິນເທື່ອ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈັງຫວະຂອງຫົວໃຈຈະບໍ່ຄົງທີ່ ແລະ ຫາຍໃຈຈະເມື່ອຍຢ່າງໄວວາເມື່ອຈັງຫວະເພີ່ມຂຶ້ນແຕ່ເມື່ອມີການປ່ຽນແປງກິດຈະກຳ, ຫົວໃຈຂອງເດັກຝື້ນຕົວຢ່າງໄວວາ ແລະ ຝື້ນຜູ້ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຂ້ອຍ. ສະນັ້ນ, ເມື່ອຊີ້ນໍ້າເດັກອອກກຳລັງກາຍ, ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງປ່ຽນເນື້ອໃນສະເໝີສະລັບກັນລະຫວ່າງຄວາມງຽບ ແລະ ຄວາມຮັກລະບົບຫາຍໃຈຂອງເດັກຄວນມີລັກສະນະທາງຊີວະວິທະຍາຂອງຕົນເອງ, ລະບົບຫາຍໃຈທີ່ຂ້ອຍຖາມກ່ຽວກັບລະບົບຫາຍໃຈປະກອບມີດັງ, ປາກ, ຄໍ, ທໍ່ຫຼອດລົມ, ແລະ ທໍ່ປອດ. ທໍ່ຫາຍໃຈແມ່ນທໍ່ສົ່ງອາກາດຈາກພາຍນອກເຂົ້າໄປໃນປອດ ແລະ ເມື່ອປ່ອຍອອກມາ

ນຳເຂົ້ານອກ. ລະບົບຫາຍໃຈເປັນບ່ອນແລກປ່ຽນອາກາດ ໜ້າທີ່ຂອງລະບົບຫາຍໃຈຄືການແລກປ່ຽນທາດອາຍຟິດຂອງຊີວິດຜ່ານການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ (ການເຂົ້າຮ່ວມການຫຼິ້ນກາງແຈ້ງເປັນປະຈຳມີຜົນໃນການເສີມສ້າງລະບົບການຫາຍໃຈຂອງເດັກ).

+ ສາມາດປັບປຸງຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວ ແລະ ຄວາມຕ້ານທານຂອງເດັກນ້ອຍ. ທ່າຍໃຈຂອງເດັກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງແຄບ, ເຍື່ອເມືອກຂອງລະບົບຫາຍໃຈແມ່ນອ່ອນໆ, ແລະ ເສັ້ນກ່າງຕ່ແມ່ນອຸດົມສົມບູນ, ຊ່ວຍໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ຖ້າເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳກາງແຈ້ງເປັນປະຈຳ ແລະ ໄດ້ສຳຜັດກັບອາກາດສົດ ແລະ ອາກາດເຢັນ, ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ໄດ້ຮັບການກະຕຸ້ນ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

+ ເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນທາງເດີນຫາຍໃຈ, ເພີ່ມການລະບາຍອາກາດຂອງປອດ ແລະ ຄວາມອາດສາມາດອັນສຳຄັນ ໂຄງສ້າງຂອງປອດຍັງພັດທະນາບໍ່ເຕັມທີ່, ຫຼອດລົມ ແລະ ຮູດັງຍັງນ້ອຍ ແລະ ແຄບ ເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈຍາກ, ເມື່ອອາກາດເຂົ້າສູ່ປອດ, ຝາອັດປາກມີດລູກຈະສູງ. ເມື່ອປຽບທຽບກັບຜູ້ໃຫຍ່ແລ້ວ, ເດັກນ້ອຍຫາຍໃຈລຳບາກຫຼາຍ, ຫາຍໃຈຮ້ອນເຮັດໃຫ້ການລະບາຍອາກາດຂອງປອດບໍ່ດີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາກາດຄົງຕົວຢູ່ໃນປອດ.

+ ສາມາດຮັກສາ ແລະ ປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງມີດລູກໃນເດັກ. ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍ, ພວກເຂົາສາມາດເພີ່ມຄວາມເລິກຂອງການຫາຍໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດກິດຈະກຳ ແລະ ການຮ່ວມມືໃນລັກສະນະຈັ່ງຫວະກັບການຫາຍໃຈ. ຖ້າປອດສາມາດອອກກຳລັງກາຍໄດ້, ມັນຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການຂັບໄລ່ອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການສະສົມຢູ່ໃນປອດ, ຮັບປະກັນສຸຂະພາບຂອງປອດ.

+ ສາມາດເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນໜ້າເອິກ ແລະ ທ່າຍໃຈເພື່ອຮອງຮັບການເຄື່ອນໄຫວທາງເດີນຫາຍໃຈຂອງເດັກນ້ອຍ. ຊ່ອງຄອດຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍ, ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຍຶດຂອງກ້າມຊີ້ນໜ້າເອິກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍ. ເມື່ອຮ່າງກາຍເຄື່ອນທີ່ຜ່ານການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຕາມແນວນອນ, ເຂົ້າຫາຮ່າງກາຍ, ຖິ້ມ .. ກ້າມຊີ້ນໜ້າເອິກແລະ ຮ່າງກາຍສາມາດຝຶກອົບຮົມໄດ້. ອາຍຸກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນໄລຍະທີ່ເດັກນ້ອຍປ່ຽນຈາກການຫາຍໃຈຮ່ວມກັນໄປສູ່ການຫາຍໃຈທາງຊ່ອງຄອດປະສົມ. ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງໜ້າເອິກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄຫ່ຍສາມາດເພີ່ມຂອບເຂດຂອງໜ້າເອິກ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນຫາຍໃຈໄດ້ຮັບການປັບປຸງ, ເຊິ່ງເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການເຮັດວຽກຂອງລະບົບຫາຍໃຈຂອງປອດໃນເດັກ, ຮັບປະກັນການແລກປ່ຽນອາກາດໃນເດັກ. .. ມັນດີກວ່າທີ່ຈະມີລູກ. ລະບົບປະສາດສ່ວນກາງເປັນລະບົບລະບຽບທີ່ສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳຂອງແມ່ນ້ຳ, ລະບົບອະໄວຍະວະປະຕິບັດກິດຈະກຳທາງກາຍະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນແຕ່ປະສານງານກັບກັນ ແລະ ກັນ, ກາຍເປັນເອກະພາບພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳຂອງກັນ ແລະ ກັນ. ລະບົບຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບຂອງການປະສານງານ ແລະ ປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຮົາກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ. ສູນກາງເສັ້ນປະສາດຂອງສະໝອງຕິດຕໍ່ກັບເສັ້ນປະສາດ. ເສັ້ນປະສາດເຂົ້າໄປໃນກ້າມຊີ້ນຂອງອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຜ່ານກ້າມຊີ້ນແມ່ນຖືກຄວບຄຸມໂດຍເສັ້ນປະສາດ. ແຕ່ສະໝອງຍັງໃຊ້ການເຊື່ອມຕໍ່ເສັ້ນປະສາດນີ້ເພື່ອກະຕຸ້ນ ແລະ ຝຶນຝຸ້ນໃນລະຫວ່າງການດູດຊຶມ. ດັ່ງນັ້ນ, ກິດຈະກຳກ້າມຊີ້ນທັງໝົດຂອງຮ່າງກາຍມີສອງປະເພດຂອງຜົນກະທົບ: ການພັດທະນາການເຮັດວຽກຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງກ້າມເນື້ອ ແລະ ການສົ່ງເສີມການພັດທະນາຂອງລະບົບປະສາດ.

1. P. Papló ພົບວ່າການຕອບສະໜອງຂອງສະໝອງຕໍ່ສະຕິປ່ຽນແປງໃນອັດຕາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການພັດທະນາຂອງມັນສະໝອງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຢູ່ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃໝ່, ສະໝອງມີໂຄງສ້າງ 6 ຊັ້ນທີ່ຊັດເຈນແລ້ວ. ຕໍ່ມາ, ຫ້ອງຮຽນເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ພັດທະນາແຕກຕ່າງກັນ. ຊັ້ນທີສາມແມ່ນຊັ້ນຕ່ຳ, ພັດທະນາທີ່ສຸດ. ການພັດທະນາການທຳງານຂອງ cortical ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໂດຍປົກກະຕິໃນສອງລັກສະນະ:

- ໃນເດັກນ້ອຍທີ່ສູງອາຍຸ, ການແຜ່ກະຈາຍຂອງຈິດຕະສາດ ແລະ ການຄົ້ນຄິດຂະບວນການກະຈາຍຫຼາຍ; ພຽງແຕ່ຄ່ອຍໆ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສາມາດເຮັດໃຫ້ການເລືອກຈະພັດທະນາ.

- ເດັກນ້ອຍອາຍຸຍັງນ້ອຍ, ການພົວພັນແບບມີເງື່ອນໄຂທີ່ງ່າຍດາຍໄວຂຶ້ນ ແລະ ຂະບວນການຍັບຍັ້ງຈະຊ້າລົງ. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍມັກຈະຕອບສະໜອງບໍ່ພຽງພໍກັບການກະຕຸ້ນພາຍນອກ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີກາປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນໃນທິດທາງແລະລັກສະນະຂອງກິດຈະກຳ. ລະບົບອະໄວຍະວະອື່ນໆ. ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ນອກເໜືອຈາກການກະຕຸ້ນທີ່ສຳຄັນໃນລະບົບມໍເຕີ, ລະບົບໄຫຼວຽນຂອງ, ລະບົບຫາຍໃຈແລະລະບົບປະສາດ, ຍັງມີຜົນກະທົບບາງຢ່າງກ່ຽວກັບລະບົບແລະອະໄວຍະວະອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມ, ມັນສາມາດເພີ່ມກິດຈະກຳຂອງລຳໄສ້ ແລະ ກະເພາະອາຫານ, ເຊິ່ງເປັນປະໂຫຍດສຳລັບການສົ່ງເສີມການຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ການດູດຊຶມຂອງອາຫານ, ແລະຍັງສາມາດເພີ່ມລະດັບການກິນອາຫານ, ແຕ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ກັບ. ເວລາອອກກຳລັງກາຍ, ຢ່າໃຫ້ລູກອອກກຳລັງກາຍກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງມີເພດສຳພັນ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເວລາອອກກຳລັງກາຍຄວນມີເວລາປະມານເຄິ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນອາຫານ ເພາະການເຄື່ອນທີ່ຮ່າງກາຍທັນທີຫຼັງອາຫານຈະເພີ່ມການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ, ຕ້ອງການເລືອດຫຼາຍ. ໃນເວລານີ້, ການສະໜອງເລືອດຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ກັບຜິວໜັງ ແລະ ລຳໄສ້ຈະຫຼຸດລົງຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ອັນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ການເຮັດວຽກຂອງລຳໄສ້ ແລະ ກະເພາະອາຫານຊ້າລົງຫຼືຕິດຢູ່ໃນບ່ອນຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຄົງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ດູດຊຶມອາຫານ.

ຜ່ານການກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ພວກເຮົາສາມາດເຫັນໄດ້ວ່າ, ເຖິງວ່າລະບົບອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍຈະຮັບຜິດຊອບວຽກງານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ລ້ວນແຕ່ອີງໃສ່ອິດທິພົນຂອງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຮ່ວມມືຢ່າງແໜ້ນແຟ້ນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍອະນຸບານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມກົດໝາຍຂອງໜ້າທີ່ທາງກາຍະພາບຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ, ໜ້າທີ່ທາງກາຍະພາບຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດສະເໝີປ່ຽນແປງຕາມກົດລະບຽບບາງຢ່າງ. ເມື່ອຮ່າງກາຍເລີ່ມຫົດຕົວ, ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຕໍ່າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ບັນລຸລະດັບສູງສຸດ, ໃນຂະນະທີ່ຮັກສາລະດັບສູງໃນໄລຍະເວລາທີ່ແນ່ນອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄວາມເໝືອນລ້າຈະປາກົດຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍໃນການເຮັດວຽກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຫຼຸດລົງ. ຈາກນັ້ນ, ກົດລະບຽບໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ: ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂຶ້ນແລະລົງ. ນັ້ນແມ່ນກົດໝາຍຂອງການປ່ຽນແປງໜ້າທີ່ການເຄື່ອນໄຫວຂອງມະນຸດ.

ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການປ່ຽນແປງໜ້າທີ່ທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍຕໍ່ຂະບວນການຈັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍຕອນເຊົ້າ ແລະ ກິດຈະກຳການສອນໃຫ້ເດັກ. ໃນລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ, ສະຖານະຂອງໜ້າທີ່ທາງກາຍະພາບຂອງຮ່າງກາຍສາມາດແບ່ງອອກເປັນໄລຍະປະມານ: ໄລຍະຂຶ້ນ, ໄລຍະສະຖຽນລະພາບ ແລະ ໄລຍະລົງ.

ໄລຍະ. ໄລຍະການຂຶ້ນໂດຍທົ່ວໄປປະກອບມີສອງຂະບວນການ

- ກະກຽມການປັບຕົວທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍ. ໃນຂັ້ນຕອນນີ້, ເດັກນ້ອຍຄິດຫຼືຮູ້ວ່າພວກເຂົາກຳລັງຈະເລີ່ມເຄື່ອນຍ້າຍ. ໃນເວລານີ້, ຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກຈະຕອບສະໜອງຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ປະຕິກິລິຍາປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າເປັນການປັບຕົວ ແລະ ປະຕິກິລິຍາໃນທາງບວກ. ມັນສາມາດເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາໂດຍການເອົາຊະນະລະບົບຂອງອະໄວຍະວະ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາເພື່ອປັບຕົວກັບການເລີ່ມຕົ້ນຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ແຕ່ຍັງມີເດັກນ້ອຍບາງຄົນທີ່ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາ ແລະທາງຈິດໃຈແມ່ນຂ້ອນຂ້າງລົບ. ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອຮູ້ວ່າຕົນກຳລັງຈະອອກກຳລັງ

ກາຍ ໂດສະເພາະການແຂ່ງຂັນ, ຈິດຕະວິທະຍາຂອງເຂົາກະວົນກະວາຍ, ອາລົມເຄັ່ງຕຶງ, ສະແດງຄວາມຢ້ານ, ການເຄື່ອນໄຫວແຂ່ງກະດ້າງ ແລະ ຊ້າ, ບໍ່ເປັນຈັງຫວະ... ສາເຫດມີຫຼາຍດ້ານ. ການປ່ຽນແປງທາງລົບທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະທາງຮ່າງກາຍໃດໆກໍ່ມີ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດມາຈາກຄວາມບໍ່ມັກທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງການອອກກຳລັງກາຍຫຼືຄວາມຢ້ານກົວຂອງການອອກກຳລັງກາຍ. ຄູ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ໃນການສັງເກດຕິກິຣິຍາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການເອົາໃຈໃສ່ກັບເດັກທີ່ມີປະຕິກິລິຍາທາງລົບ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ຕ້ອງຄິດເຖິງວິທີນຳໃຊ້ພາສາແລະສ້າງສະພາບແວດລ້ອມແຫ່ງການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອດຶງດູດຄວາມປາຖະໜາຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ການເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງຕັ້ງໜ້າໃນກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ, ເຮັດໃຫ້ເດັກມີການຕອບສະໜອງໃນທາງບວກທີ່ສຸດກ່ອນຮ່າງກາຍເຄື່ອນໄຫວ.

- ເລີ່ມຕົ້ນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ໂດຍຜ່ານການກະກຽມການອົບອຸ່ນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຄ່ອຍໆເອົາຊະນະຄວາມບໍ່ສະຫງົບຂອງອະໄວຍະວະຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການອອກກຳລັງກາຍຂອງພວກເຂົາໃນລະດັບທີ່ຂ້ອນຂ້າງສູງ.

ຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍຂອງການອົບອຸ່ນຂຶ້ນແມ່ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກສາມາດບັນລຸລະດັບທີ່ຂ້ອນຂ້າງສູງ, ສິ່ງເສີມໄລຍະການຝຶ້ນຟູທີ່ຈະມາເຖິງຢ່າງໄວວາ, ແລະ ຮ່າງກາຍສາມາດເຄື່ອນທີ່ດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຂ້ອນຂ້າງຫຼາຍ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ມີຄວາມຊຳລັງໃນອະໄວຍະວະແມ່ນຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍແລະເພື່ອເອົາຊະນະນີ້, ຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດການເພີ່ມຂຶ້ນຂ້ອນຂ້າງຍ້ອນວ່າເວລາອົບອຸ່ນສາມາດສັ້ນກວ່າ, ຈຳນວນການອອກກຳລັງກາຍສາມາດໄວ. ເນື້ອໃນການອົບອຸ່ນສາມາດເປັນກິດຈະກຳຂອງຮ່າງກາຍທັງໝົດ, ເຊັ່ນ: ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ, ຂີ້ຕໍ່, ຂີ້ຕໍ່, ແຂນຂາເທິງ, ປີກລຸ່ມສຸດ ... ມັນຍັງສາມາດເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານໂດຍກົງ.

ໄລຍະທີ່ຫມັ້ນຄົງ. ໃນລະຫວ່າງໄລຍະເວລານີ້, ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກໄດ້ຄ່ອຍໆບັນລຸລະດັບທີ່ຂ້ອນຂ້າງສູງ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບຂອງການເຮັດວຽກທີ່ຮຸນແຮງ. ໃນເວລານີ້, ການສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຂ້ອນຂ້າງກົງໄປກົງມາ, ການເຄື່ອນໄຫວໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການປະຕິບັດແມ່ນຂ້ອນຂ້າງດີ. ໄລຍະເວລາຂອງຂັ້ນຕອນນີ້ແຕກຕ່າງກັນເນື່ອງຈາກສະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ, ສະພາບທາງຈິດໃຈ, ແລະ ສະຖານະການວັດທະນະທຳສະເພາະ. ເນື່ອງຈາກວ່າຈຸລັງເສັ້ນປະສາດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອກ້າມເນື້ອຂອງເດັກນ້ອຍມີຄວາມເໝືອຍລ້າໄດ້ງ່າຍ, ຂັ້ນຕອນນີ້ມັກຈະສັ້ນກວ່າຜູ້ໃຫຍ່, ແລະ ໄລຍະຄວາມໝັ້ນຄົງສູງ ແລະ ຕຳຍິ່ງສັ້ນກວ່າ. ແຕ່ຖ້າໃນໄລຍະເວລານີ້ຈິດຕະວິທະຍາຂອງເດັກມີຄວາມສຸກ ແລະ ຈຳນວນພະລັງງານ ແລະ ກິດຈະກຳບໍ່ຫຼາຍ, ຄວາມເໝືອຍລ້າຂອງເດັກຍັງຈະປາກົດຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ. ເນື່ອງຈາກກົດລະບຽບນີ້ ແລະ ຄຸນລັກສະນະຂອງເດັກອະນຸບານໃນຂັ້ນຕອນນີ້, ຄູ່ສອນສາມາດຈັດກິດຈະກຳທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນ, ຄວາມກົດດັນສູງ ຫຼື ຄວາມກົດດັນສູງ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ໂດຍອີງໃສ່ການຈັບມືເບື້ອງຕົ້ນຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ໂດຍຜ່ານຂະບວນການຂອງການປະຕິບັດເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ຂະບວນການຕົ້ນຕົ້ນ ແລະ ລະບົບຂອງສູນກາງເສັ້ນປະສາດຮ່າງກາຍຈະຄ່ອຍໆສຸມໃສ່, ໂດຍສະເພາະຂະບວນການເຄື່ອນໄຫວ ຈະໄດ້ຮັບການພັດທະນາ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ໃນໄລຍະນີ້, ເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຫຼາຍ ແລະ ແກ້ໄຂການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຜິດພາດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດສຳເລັດການເຄື່ອນໄຫວສະດວກສະບາຍ, ຄ່ອຍໆ ແລະ ຖືກຕ້ອງ, ການເຄື່ອນໄຫວຈະກາຍເປັນທີ່ສົມບູນແບບຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກຈາກນີ້ຍັງມີຂັ້ນຕອນ ແລະ ອັດຕະໂນມັດການເຄື່ອນໄຫວ. ບົນພື້ນຖານຂອງການປະຕິບັດເປັນປົກກະຕິແລະຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ເດັກນ້ອຍສາມາດເຮັດສຳເລັດການເຄື່ອນໄຫວດຽວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ເສດຖະກິດ, ແລະ ແມ້ກະທັ້ງປະຕິບັດອັດຕະໂນມັດ. ໃນໄລຍະນີ້, ວຽກງານການສຶກສອນຕົ້ນຕໍແມ່ນການລວມ ແລະ ການພັດທະນາ ການເຄື່ອນໄຫວ, ການທົບທວນຄືນເປັນປົກກະຕິແລະຍັງຫຼາຍໃນການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂ. ການແປງສາມຂັ້ນຕອນຂ້າງເທິງໃນຂະບວນການສ້າງທັກສະການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນພຽງແຕ່ຜື້ນ້ອງ; ໃນ

ຄວາມເປັນຈິງ, ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານັ້ນມີຄວາມສໍາພັນທາງອິນຊີ. ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍສາມາດຊໍານິຊໍານານໃນທັກສະການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານບາງຢ່າງແລະ ພັດທະນາຄຸນລັກສະນະທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ທ່ານຄວນສ້າງເງື່ອນໄຂ ແລະ ໂອກາດໃຫ້ພວກເຂົາ ແລະຊຸກຍູ້ໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງທົ່ວເຖິງໃນການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ແຕ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການຝຶກອົບຮົມຊໍາຊ້ອນ. ພຽງແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຮົາສາມາດດຶງດູດເດັກນ້ອຍແລະສະເໜີກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈແລະຄວາມປາຖະໜາຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ.

5. ລັກສະນະຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍອະນຸບານ

ການເຄື່ອນໄຫວອາດຈະສາມາດຕອບສະໜອງການພັດທະນາຈິດຕະສາດຂອງເດັກອະນຸບານກ ຊຸກຍູ້ການພັດທະນາທາງດ້ານມັນສະໜອງຈອງພວກເດັກນ້ອຍ. ໃນຂະບວນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍອົງປະກອບຂອງມັນສະໜອງມີຄວາມຮັບຮູ້, ຈິດຕະສາດ, ແນວຄິດ...ກໍ່ໄດ້ພັດທະນາໄປຕາມ.

ການລະລາຍສະໜອງເປັນເສັ້ນປະສາດຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ດໍາເນີນການກັບແຜ່ນດິນໂລກ, ການຂຽນພັດທະນາຕາມ ແລະ ມີປະສິບການພຽງແຕ່ກ້ອງວິນຍານຂອງກະສັດ, ການເຄື່ອນຍ້າຍປະຊາຊົນໄຟຟ້າວ່າເປັນຫຍັງການເຄື່ອນໄຫວ. ໃນບົດກະວີຂອງເອີຣົບ, ການພັດທະນາວັນນະຄະດີຕາເວັນອອກແລະປັນຍາແມ່ນຢູ່ໃກ້ກັບຈຸດທີ່ເດັກນ້ອຍກ່ອນອາຍຸ 5 ປີສາມາດປອມຕົວເປັນປັນຍາໂດຍຜ່ານການພັດທະນາຮ່າງກາຍບົດ.

ອີງຕາມ M Neuenop, ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຂະບວນການ, ອຸປະກອນ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງສະຕິທີ່ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນຄວາມສາມັກຄີຂອງສະຕິ, ສະແດງອອກໃນກິດຈະກຳຂອງມະນຸດ, ໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຮອຍຍື່ມຂອງເດັກນ້ອຍເມື່ອລາວເຫັນລາວຫຼິ້ນ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຜູ້ຍິງໃນຄັ້ງທຳອິດທີ່ນາງຄິດກ່ຽວກັບຄວາມຮັກ ... ການສ້າງກົດຫມາຍຂອງ Newton - ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງສິ້ນສຸດລົງດ້ວຍການປິດຂອງກ້າມເນື້ອເຊັ່ນຄວາມຮັບຮູ້, ຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມຕັ້ງໃຈແລະການເຄື່ອນໄຫວຂອງມະນຸດ ແລະ ກິດຈະກຳ. ວັນນະຄະດີແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວ, ວິທີການເຄື່ອນຍ້າຍ ຫຼື ການເວົ້າ, ການດໍາເນີນງານຂອງການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກພັດທະນາໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຂອງການສຶກສາ ແລະ ການປະຕິບັດ ແລະ ກາຍເປັນທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ທັກສະດ້ານຮ່າງກາຍ. ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ເຈາະເລີກກ່ຽວກັບແນວຄວາມຄິດຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາເຫັນດີກັບທັດສະນະທີ່ນັກຈິດຕະສາດສ່ວນໃຫຍ່ຖືວ່າ: ກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວເປັນຫນ້າທີ່ທີ່ຂັບເຄື່ອນໂດຍການພົວພັນ ແລະ ການເພິ່ງພາອາໄສການພົວພັນລະຫວ່າງຈິດໃຈ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ, ໂດຍຜ່ານການພົວພັນລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍແລະໂລກອ້ອມຂ້າງ. ເຂົາເຈົ້າ, ພັດທະນາຄວາມສາມາດຂອງມະນຸດ. ການສຶກສາການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນການສຶກສາວິທີການທີ່ພວກເຮົາຈະພັດທະນາກິດຈະກຳທາງຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແອນ້ອຍ. ກິດຈະກຳຂອງເດັກເກີດໃໝ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຍ້ອນການສະທ້ອນ.

- ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວທັງໝົດໄດ້, ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ເປັນລະບຽບ, ບໍ່ເປັນລະບຽບ, ປະກົດຕົວກະທັນຫັນຂອງທັງສອງດ້ານ ແລະ ບໍ່ຄືກັນ. ໄມ້ໄຜ່ມີການສະທ້ອນຕາມທຳມະຊາດເຊັ່ນ: ດູດສ່ວນໄກ, ການເຄື່ອນຍ້າຍອອກຈາກມື້ຫ້າ, ແລະ ການສະທ້ອນຂອງໂຖປັດສະວະຕາມປາຍຂອງພາກສ່ວນຮ່າງກາຍເມື່ອຢ່າງ.

- ທ່າທ້າຂາ, ຫົວເຂົ້າ ແລະ ສອກງໍ, ສະໂພກ ແລະ ອອກໄປຂ້າງນອກ

- ນອນທ່າຍົກສະໂພກຂຶ້ນ, ເຂົ້າພັບຢູ່ໃຕ້ຄໍ

- ດຳແໜ່ງຫ້ອຍຕາມແນວນອນທີ່ມີຫົວຫ້ອຍຫມົດ.

- ອາຍຸ 2 – 3 ອາທິດ ເດັກນ້ອຍສາມາດເບິ່ງແມ່ໄດ້, ອາດຈະສູນເສຍຄວາມແຂງແຮງ.

🌈 ເດັກນ້ອຍ 2 ຫາ 3 ເດືອນ.

ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການເບິ່ງໃບໜ້າຂອງຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າແຕ່ງງານ, ວິທີການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາເວົ້າ, ແລະ ວິທີການຕິດຕາມການເຄື່ອນຍ້າຍຂອງວັດຖຸທີ່ສຶດໃສດ້ວຍຕາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຢູ່ໃນທ່າທີ່ນອນ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຈັບຫົວຂອງລາວຂຶ້ນ ແລະ ສັ່ນ, ກອບຂອງລາວກວ້າງ, ແລະ ເງົາຂອງທາງຂອງລາວເກືອບສົມບູນ.

- ເດັກນ້ອຍເຮັດໃຫ້ສຽງ

- ໃນເດັກນ້ອຍ, ຄວາມຮູ້ສຶກພາຍໃນແມ່ນມີຄວາມອ່ອນໄຫວຫຼາຍກ່ວາການຮັບຮູ້

🌈 ເດັກນ້ອຍ 4 ຫາ 5 ປີ.

ໃນອາຍຸນີ້, ເດັກນ້ອຍມີຄວາມວ່ອງໄວຫຼາຍ, ມັກຕິດຕາມ ແລະ ຕິດຕາມຄົນອ້ອມຂ້າງ, ມັກຫຼິ້ນເກມ, ແລະ ຫັນໄປຫາສຽງ ຫຼື ສຽງ.

- ມັກຕະ ແລະ ໂບກແຂນ ແລະ ຂາ.

- ສາມາດກັມຂາບໄປຂາບ, ນອນກັມທ້ອງຈະເຮັດໃຫ້ຫົວສັ່ນລົງໄດ້ດີຂຶ້ນ, ຖ່າຍຈາກກັມຂາບຫາຂາບໃນເວລາ 5 ເດືອນ.

- ສາມາດອອກສຽງບາງພະຍັນຊະນະໄດ້.

- ສາມາດເຮັດກະໂລ້ໄດ້ເມື່ອມີຄົນອຸ່ມແຂນ.

🌈 ເດັກນ້ອຍ 6 ຫາ 8 ປີ

- ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 6 ເດືອນຮູ້ວິທີການເອື້ອມຫາວັດຖຸທີ່ເບິ່ງເຫັນໄດ້, ແຕ່ນີ້ວມີຂອງເຂົາເຈົ້າຕິດຢູ່ກັບວັດຖຸຂອງເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ 5 ເດືອນ, ຖືເຄື່ອງຫຼິ້ນດ້ວຍຝາມີຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ເລີ່ມຕົ້ນນັ່ງຢູ່ຄົນດຽວ, ແຕ່ມັນງ່າຍ, ບໍ່ຄົງທີ່.

- ເດັກນ້ອຍເລີ່ມເວົ້າສອງສຽງ ແລະ ເລີ່ມຮັບຮູ້ໃບໜ້າຂອງແມ່ ແລະ ຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ.

🌈 ເດັກນ້ອຍ 7 ຫາ 9 ເດືອນ

- ກະເບື້ອງຕົວມັນເອງມີຄວາມຫມັ້ນຄົງ.

- ເມື່ອພົບກັບຄົນແປກໜ້າ, ເດັກນ້ອຍເກີດປະຕິກິລິຍາ, ປະຕິເສດການຈັບກຸມ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ຮ້ອງໄຫ້

- ເດັກນ້ອຍສາມາດເອົາຂອງເຂົ້າປາກກິນໄດ້, ເອົາສິ່ງຂອງຈາກມືໄປອີກຂ້າງໜຶ່ງ, ໂບກມືທັກທາຍ, ຊົມເຊີຍດ້ວຍມື.

- ສາມາດຈັບວັດຖຸຢູ່ໃນມືທັງສອງ, ສາມາດຕິເຊິ່ງກັນແລະກັນເພື່ອສ້າງສຽງຫຼືກົດຫນຶ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ອີກ. ເພາະສະນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍກໍ່ມັກສະຖານທີ່ຫຼິ້ນທີ່ມີສຽງດັງເຊັ່ນ cages ແລະ ເບິ່ງຂ້າມເກີນໄປ.

- ການປະສົມປະສານຂອງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການໄດ້ຍິນ, ການເຫັນ, ການສຳຜັດ, ການເປີດປາກ ແລະ ເປີດຮ່າງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັບຮູ້ຄຸນສົມບັດຂອງວັດຖຸ. ນັ້ນແມ່ນບາດກ້າວທຳອິດໃນການພັດທະນາສະຕິປັນຍາໂດຍບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ.

- ຮູ້ວິທີປຽກ, ມາມາ, ມາມານັ່ງຢູ່ເທິງບັນລັງ, ກວາດມືແລະຕີນ, ເລີ່ມຍົກແຂນ ແລະ ປອດເພື່ອຍືນຂຶ້ນ:

- ສາມາດນຳໃຊ້ຕົວອັກສອນຂະໜາດນ້ອຍທີ່ມີໄປໄປແລະນີ້ວມີຈາກ 10 ຫາ 12 ເດືອນ

- ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນຂີ້ອາຍ, ພວກເຂົາຈະເລີ່ມມັກຢາງຕາມແຄມຂອງຕີນຂອງວັດຖຸ

- ມັກຕິຂອງຫຼິ້ນເທິງໂຕະ ແລ້ວຖິ້ມລົງພື້ນ.

- ໃຊ້ນີ້ວມີຂອງທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍຂຶ້ນ.

- ຮູ້ວິທີຊື້ ແລະ ຖາມຫາສິ່ງທີ່ເຈົ້າມັກ.

- ເຂົ້າໃຈຄຳວ່າ "ບໍ່".

ຕະຫຼອດປີ, ສ່ວນຕົ້ນຕໍຂອງການຕິດຕໍ່ແມ່ນປາກ, ເຊິ່ງໃຊ້ບໍ່ພຽງແຕ່ເພື່ອຊົດເຊີຍ, ກິນ,ແຕ່ຍັງເຈາະທຸກສິ່ງ. ໃນທ້າຍປີທຳອິດ, ການປະສານງານດ້ວຍມືແມ່ນມີປະສິດທິຜົນ ແລະ ແນ່ນອນກວ່າ. ໃນເວລານັ້ນ, ເດັກນ້ອຍເລີ່ມຮັບຮູ້ວ່າມີວັດຖຸແຍກຕ່າງຫາກ. ກ່ອນໜ້ານັ້ນ, ເມື່ອຫຼິ້ນກັບບາງສິ່ງ, ຖ້າມີຜູ້ໃດເອົາມັນໄປ ຫຼື ເດັກຖິ້ມມັນ, ມັນເບິ່ງຄືວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສົນໃຈ. ແຕ່ໃນຈຸດນີ້, ຖ້າເດັກສູນເສຍວັດຖຸທີ່ພວກເຂົາຫຼິ້ນກັບ, ພວກເຂົາມີຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະຊອກຫາມັນ. ໃນສະໝອງ, ການກິນອາຫານທີ່ຫມັ້ນຄົງຂອງວັດຖຸໄດ້ຖືກບັນທຶກໄວ້.

🌟 ເດັກນ້ອຍ 13 ຫາ 15 ເດືອນ

- ຢ່າງດີ, ເລີ່ມຢ່າງຄົນດຽວໄດ້ສອງສາມກ້າວ.
- 15 ເດືອນຮູ້ວິທີການເປີດປ່ອງ, ຮຽນແບບ 2 ຕັນມົນທົນ
- ເດັກນ້ອຍສາມາດໃຊ້ນິ້ວມືຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ງ່າຍ. ສາມາດສຳຜັດກັບວັດຖຸກົມທັງໝົດດ້ວຍປາຍນິ້ວໄປ ແລະ ນິ້ວຊີ້. ນັ້ນແມ່ນການພັດທະນາທີ່ສຳຄັນຫຼາຍ. ເດັກນ້ອຍສາມາດຮູ້ສຶກຢາກດື່ມນ້ຳຖ້າພວກເຂົາໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ຮູ້ຈັກໃຊ້ຄຳສັບຕ່າງໆ ປະມານ 4 - 6 ຄຳນອກຈາກແມ່ ແລະ ພໍ່.
- ຮູ້ວິທີການຕອບສະໜອງຕໍ່ຄຳສັ່ງງ່າຍດາຍປະກອບດ້ວຍເຄື່ອງໝາຍ,

🌟 ເດັກນ້ອຍ 16 ຫາ 18 ເດືອນ

- ຢ່າງຢ່າງໜັ້ນຄົງ, ຍືນຊື່, ຕາເບິ່ງໄກ
- ເລີ່ມຖືຈອກດື່ມ, ຖືປ່ວງ, ແລະນິ້ວມືຂອງເຈົ້າກາຍເປັນຄວາມຊຳນິຊຳນານຫຼາຍຂຶ້ນ, ທ່ານສາມາດເປີດ ແລະ ປິດກ່ອງຄະແນນ, ຖືປາກກາ ແລະ ແຕ້ມໃສ່ເຈ້ຍ.
- ພຽງແຕ່ພາກສ່ວນຂອງຕາ, ດັງແລະຫູ.
- ມີປະຕິກິລິຍາທາງເດີນປັດສະວະ ແລະ ຂັບຖ່າຍ, ແລະ ຮູ້ວິທີຮ້ອງໄຫ້.
- ຮຽນແບບການເວົ້າໃນປະໂຫຍກສອງຄຳ.

🌟 ເດັກນ້ອຍ 2 ປີ

- ຮູ້ວ່າມີຄົນຂຶ້ນ ແລະ ລົງຂຶ້ນໄດ.
- ມັກຫຼິ້ນໃນສາຍຍາວ.
- ມັກຮຽນແບບຜູ້ໃຫຍ່ ເຮັດແບບງ່າຍໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າຍັງມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍເກີນໄປໃນບັນດາພະສົງໝູ່ມ.
- ສາມາດເວົ້າປະໂຫຍກໄດ້ 2-3 ຄຳ, ຈຳນວນຄຳສັບຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນ, ຮູ້ວິທີການເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ
- ເນື່ອງຈາກວ່າເດັກນ້ອຍສາມາດເວົ້າໄດ້, ຄວາມສາມາດໃນການຄິດຈະປາກົດ,ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍບໍ່ພຽງແຕ່ຕິດຕໍ່ກັບຄວາມຮູ້ສຶກແລະການເຄື່ອນໄຫວ, ແຕ່ຍັງຢາກກັບໂລກສັນຍາລັກພາຍໃນ. ໃນອາຍຸນີ້, ຄວາມຄິດຍັງຕິດພັນກັບການກະທຳ ແລະ ອາລົມທີ່ຄອບງຳຄວາມຄິດຂອງເດັກ. ເດັກນ້ອຍເບິ່ງສິ່ງທີ່ເປັນຫົວຂໍ້, ໂດຍບໍ່ມີຈຸດປະສົງຂອງສິ່ງຂອງ.

🌟 ເດັກນ້ອຍໃໝ່ທີ່ມີອາຍຸເກີນ 2 ຫາ 3 ປີ

- ຢ່າງໄວ, ແລ່ນ, ປີນຂຶ້ນໄດ.
- ມີທັກສະໃນການເຄື່ອນໄຫວມື, ມັກໃສ່ໂສ້ງ ແລະ ເສື້ອ.
- ສາມາດເວົ້າໄດ້ 2-3 ປະໂຫຍກ, ຮູ້ຢ່າງໜ້ອຍ 250 ຄຳ, ຮູ້ຄຳນາມ, ຮູ້ຄຳນາມ.
- ເດັກນ້ອຍຖາມຫຼາຍຄຳຖາມ ແລະ ພັດທະນາການປາກເວົ້າຫຼາຍ.
- ຈິ່ເຟງ.
- ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍມັກເຕັ້ນ ແລະຮ້ອງເຟງ.

🌟 ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ຫາ 6 ປີ

- ເດັກນ້ອຍມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍທີ່ສຸດໃນກຸ່ມອາຍຸນີ້.

ມີຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານຫລາຍກວ່າ, ຮູ້ຈັກຈັບມືດ, ດຶງມືດ, ແລະ ເຊືອກມັດ.

- ຂຶ້ນ ແລະ ລົງບັນດາໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ຂີ່ 3 ລໍ້, ຂີ່ກະດູກສັນ....

- ພາສາພັດທະນາໄວ, ຄຳສັບເຂົ້າເຖິງຫຼາຍພັນຄຳ, ເລີ່ມເວົ້າເປັນປະໂຫຍກ, ມັກຟັງເລື່ອງເລົ່າ ແລະ ເລົ່າຄືນ. 7

ຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນການແບ່ງອາຍຸທົ່ວໄປ, ບໍ່ແມ່ນເດັກນ້ອຍທຸກຄົນປະຕິບັດຕາມລະດັບການພັດທະນາປົກກະຕິນີ້, ຖ້າພວກເຮົາຍົກເວັ້ນການພັດທະນາໃນໄວເດັກຫຼືພະຍາດທີ່ພັດທະນາຊ້າ, ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງການເຕີບໂຕລະຫວ່າງນີ້ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນການສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງດ້ານຮ່າງກາຍສະຕິປັນຍາແມ່ນບໍ່ມີ. ຫ່າງໄກຈາກກັນ. ໄປການເຂົ້າສູ່ອາຍຸຂອງແມ່ແມ່ນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຂັ້ນຕອນໃຫມ່ໃນການພັດທະນາຂອງເຈົ້າໃນລະຫວ່າງໄລຍະເວລານີ້, ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍເກີດຂຶ້ນຢ່າງຈິງຈັງ ແລະ ທັງໝົດຂະບວນການທາງຈິດໃຈໄດ້ມີການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນ. ເມື່ອລະບຸຊັບສິນທີ່ເປັນໄປໄດ້ດ້ວຍຄວາມຮັບຮູ້, ເດັກນ້ອຍ 5-6 ປີສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຈຳແນກລະຫວ່າງສຽງໄດ້ໄວໂດຍ ລວມ ຄຸນ ສົມ ບັດ ອື່ນໆ ຂອງ ວັດ ຖຸ, ຄຳນຶງ ເຖິງ ຊັບ ສິນ ທີ່ ສົມ ທຽບ ປາ ແລະ ຂີ້ ເທົ່າທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນກຸ່ມໜຶ່ງແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມັນສະໜອງໃນພື້ນທີ່ເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງເປັນປົກກະຕິໃນກິດຈະກຳການຄົດ. ໃນລະຫວ່າງການດຳເນີນງານຂອງການປ່ຽນແປງແຂ້ວຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງເດັກນ້ອຍ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກິດຈະກຳເກມ, ຄຸນສົມບັດສ່ວນບຸກຄົນຂອງວັດຖຸ ໄວຂຶ້ນ ແລະ ງ່າຍຂຶ້ນ.

ໃນອາຍຸອະນຸບານ, ຄວາມຮູ້ສຶກທາງດ້ານສາຍຕາຂອງເດັກນ້ອຍກາຍເປັນທີ່ສົມບູນ, ນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ "ການເຄື່ອນຮູບຮ່າງ" ຂອງການອອກກຳລັງກາຍທາງຕົ້ນສ້າງທິດທາງສະເພາະລະຫວ່າງຮູບຮ່າງຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ຈາກນີ້, ເດັກສືບຕໍ່ພັດທະນາ, ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍແມ່ນການຄິດສັງເກດ ແລະ ການປາກເວົ້າເພີ່ມຂຶ້ນ, ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ຮູບແບບການຄິດແບບເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການຄິດເຫັນຍັງມີບົດບາດໃນການສອນ. ເມື່ອອາຍຸ 5-6 ປີ, ເດັກເລີ່ມມີສະຕິ. ຄວາມຊົງຈຳ. ເດັກນ້ອຍສາມາດຈື່ຈຳຊື່ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບພວກເຂົາຕາມຈຸດປະສົງທີ່ກຳນົດໄວ້ກ່ອນ. ສະນັ້ນມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະສອນອະນຸບານບາງຄວາມຊົງຈຳສະຕິ. ໃນອາຍຸນີ້, ຂະບວນການຂອງສາຍຕາເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຝຶກອົບຮົມຄວາມຊົງຈຳທາງສາຍຕາ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍໄຫຼການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄວາມຕັ້ງໃຈແລະການສ້າງຕັ້ງຂອງຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງສະຕິ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງສະຕິແມ່ນສະແດງອອກໂດຍການຮູ້ກິນ, ປຸກຄວາມສົນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າກັບກິດຈະກຳສະເພາະໃດໜຶ່ງຕາມຄຳຮ້ອງຂໍຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ຕົວຢ່າງ, ເດັກນ້ອຍຈ່າຍ. ເອົາໃຈໃສ່ຟັງຄູສອນໄມ້ຊາຍວິທີການອອກກຳລັງກາຍເຄື່ອນໄຫວ, ເຂົ້າໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອປະຕິບັດໄດ້ຮັບຜົນສູງ ...ການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນສະລັບສັບຊ້ອນ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໄປໃນສະພາບຈິດໃຈ, ໃນອີກດ້ານໜຶ່ງ, ໃນໄລຍະນີ້ເດັກນ້ອຍສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກລະດັບສູງ - ສົນທາງປັນຍາ, ຄວາມງາມ ແລະ ສິນລະທຳ. ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ ແລະ ຈະຮູ້ສຶກພໍໃຈເມື່ອຄຳຖາມນັບບໍ່ຖ້ວນຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກຕອບ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືຂອງເດັກນ້ອຍກໍ່ເລີ່ມຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະໃນການເຄື່ອນໄຫວ. ເດັກນ້ອຍມັກເຂົ້າຮ່ວມໃນຂະບວນການ, ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ.

ອີງຕາມ M.lu. Kichiakópskaia, ເຊິ່ງແກະຈະຄວບຄຸມຂະບວນການຂອງໂຄງສ້າງມໍເຕີ, ມີບົດບາດພື້ນຖານໃນການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກໃນປີທຳອິດຂອງຊີວິດ. ໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍບໍ່ໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໂດຍພັນທຸກຳ, ແຕ່ພຽງແຕ່ຊີ້ນຳການພັດທະນາຄ່ອຍໆ ແລະ ການປັບປຸງຂອງອະໄວຍະວະຮ່າງກາຍ, ພາກສ່ວນຫ່າງໄກຂອງການຂະຫຍາຍຕົວພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງມັນສະໜອງພາຍນອກ ແລະ ພາຍໃນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຮັບປະກັນການພັດທະນາຂອງເສັ້ນປະສາດແລະ ຈິດໃຈ, ການນຳໃຊ້ຄືນຈະສ້າງພື້ນຖານການພັດທະນາຂອງການເຄື່ອນໄຫວບາງສ່ວນຂອງອົງ

ປະກອບຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນເດັກອະນຸບານແມ່ນ: ການຮັບຮູ້ຮ່າງກາຍລວມທັງຊື່ຂອງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ, ການຮັບຮູ້ຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ, ທິດທາງຂອງການປະຕິບັດລວມທັງຂຶ້ນ, ລົງ, ຫນ້າ, ກັບຄືນໄປປ່ອນ, ຂວາ, ຊ້າຍ, ຄວາມສາມາດໃນການທົດທາງໃນ. ຍານອະວະກາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຈຳເປັນໃນຊີວິດ, ຄວາມສາມາດໃນການເຜີດເຜີນກັບອາວະກາດແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຈັງຫວະ. ແລະພາສາ: ພາສາ. ການພົວພັນກັບສັງຄົມ, ການພົວພັນກັບທຳມະຊາດ.

ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມກ້າມຊີ້ນໃຫຍ່ ແລະ ຄ້າຍຄືກັນກັບເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍຝຶກ ສະມາທິ. ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ປະຕິບັດໂດຍກ້າມຊີ້ນຂະໜາດນ້ອຍ, ເຊິ່ງເປັນກ້າມຊີ້ນຂອງນິ້ວມື. ລະດົມອາລົມຜ່ານການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການສ້າງຮູບພາບ, ເກມ... ພາສາແມ່ນສະແດງອອກຜ່ານຄຳສັບ ແລະ ຄຳເວົ້າ. ຄວາມສຳພັນກັບສັງຄົມສະແດງອອກໂດຍຜ່ານທັດສະນະຄະຕິຂອງເດັກນ້ອຍຕໍ່ຕົນເອງແລະຄົນອ້ອມຂ້າງ. ການຈັດການກັບທຳມະຊາດແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໂດຍຜ່ານທັດສະນະຄະຕິຂອງເດັກນ້ອຍຕໍ່ທຳມະຊາດ..

ເພື່ອພັດທະນາຄວາມສາມາດຂ້າງເທິງໃນເດັກນ້ອຍ, ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສຶກສາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໂດຍຜ່ານການອອກກຳລັງກາຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າຜູ້ຖືກທຳການຮ່າງກາຍຂອງກິດຈະກຳທາງປັນຍາແມ່ນສຸຂະພາບ ແລະ ການພັດທະນາມໍເຕີສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ມັນແມ່ນການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ການຂຽນ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຫຼັງຈາກນັ້ນການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ສະຕິປັນຍາ.

ໃນປັດຈຸບັນ, ໃນໂຄງການການດູແລ ແລະ ການສຶກສາສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນໃນປະເທດ, ການສຶກສາໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ກັບການພັດທະນາທັກສະຮ່າງກາຍທັງຫມົດ ແລະ ສະຕິສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ໜຶ່ງໃນເນື້ອໃນຂອງກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ.

6. ການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍກັບການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

6.1. ອິດທິພົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຕໍ່ການພັດທະນາສະຕິປັນຍາຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼາຍຄົນໄດ້ເຮັດໃຫ້ບັນຫາຂອງຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຄວາມສາມາດຂອງການເຄື່ອນໄຫວການພັດທະນາຈິດໃຈເປັນຫົວຂໍ້ສຳລັບການຄົ້ນຄວ້າ. ການສຶກສາປຽບທຽບປະກອບມີເດັກນ້ອຍ, ເດັກນ້ອຍ, ນັກກິລາ, ແລະອື່ນໆ, ຜົນການຄົ້ນຄວ້າຍັງມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍຫຼາຍ, ເນື່ອງຈາກວ່າການພົວພັນລະຫວ່າງສອງຫົວຂໍ້ຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນສັບສົນຫຼາຍ. Usantrai, Gahozóp, Ismail A.H. ນັກຮ້ອງ R.N.... ໄດ້ເຜີຍແຜ່ຜົນການຄົ້ນຄວ້າຂອງຂ້ອຍສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ: ໂດຍທົ່ວໄປ, ອາຍຸຂອງວິຊາການຄົ້ນຄວ້າແມ່ນເກົ່າກວ່າຕຳລຳສຳປະສິດການພົວພັນກັນຂອງທັງສອງປະເພດ. ມີຫຼາຍໂຄງການທີ່ພວກເຮົາມັກອາຍຸຍັງນ້ອຍ, ລະດັບການພົວພັນນີ້ສູງຂຶ້ນ. ພ້ອມກັບການຂະຫຍາຍຕົວໃນລັກສະນະການພັດທະນາຂອງຈິດຕະສາດຂອງປະຊາຊົນນຳໄປສູ່ຄວາມແຕກຕ່າງກັບການພັດທະນາຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງພວກເຂົາຍັງອ່ອນລົງ. ເຖິງແມ່ນວ່າ, ລະຫວ່າງອາຍຸ ແລະການເຄື່ອນໄຫວ ຍັງຄົງຮັກສາສາຍພົວພັນໃນທາງບວກ. ຜູ້ຊ່ຽວຊານຈີນບາງຄົນຍັງໄດ້ດຳເນີນການສຶກສາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ມັນເຊື່ອວ່າ: ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນບໍ່ພຽງແຕ່ມີຄວາມສຳພັນໃກ້ຊິດກັບການພັດທະນາສະຕິປັນຍາເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງຖືກຕຳແໜ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການພັດທະນາຈິດໃຈຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນ 3 ປີ.

ຮ່າງກາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີແມ່ນຜູ້ຖືກທຳການຮ່າງກາຍຂອງຄວາມກ້າວໜ້າຂອງພຣະພຸດທະເຈົ້າ, ຮ່າງກາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີແມ່ນເຫດການທີ່ສົມບູນ, ໜ້າທີ່ສົມບູນຂອງລະບົບປະສາດ. ອະໄວຍະວະທາງຈິດສຳນຶກ, ລະບົບຫົວໃຈຂອງລູກອ່ອນ... ແມ່ນຜູ້ຖືກທຳການຍະພາບທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ສຳລັບກິດຈະກຳ. ການປົດປ່ຽນຂອງຮ່າງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການສົ່ງເສີມການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເພີ່ມສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ໂດຍສະເພາະ, ມັນສາມາດປັບປຸງການເຮັດວຽກຂອງລະບົບການຍ່ອຍອາຫານຂອງເລືອດ, ເລັ່ງການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ປັບປຸງການສະໜອງອົກຊີເຈນໃຫ້ກັບສະໜອງ, ແລະ ເພີ່ມປະສິດທິພາບການນຳໃຊ້ອົກຊີເຈນໃນຮ່າງກາຍ. ທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້ສະໜັບສະໜູນການປັບປຸງປະສິດທິພາບການເຮັດວຽກຂອງລະບົບສະໜອງ - ຮ່າງກາຍ, ສະໜອງເງື່ອນໄຂເບື້ອງຕົ້ນສຳລັບກິດຈະກຳການປິ່ນປົວ.

ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ກຳລັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແຂງແຮງ, ຈິດໃຈຂອງພວກເຂົາສົດຊື່ນ, ແລະ ອາລົມຂອງເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສຸກ. ໂດຍອີງໃສ່ສະພາບທີ່ດີນີ້, ເດັກນ້ອຍສາມາດປະຕິບັດກິດຈະກຳປິ່ນປົວຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ພັດທະນາການສັງເກດຢ່າງແຫຼມຄົມ, ມີຄວາມເອົາໃຈໃສ່, ຄວາມຈຳໃນໄລຍະຍາວ, ມີຈິນຕະນາການ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ມີສະຕິປັນຍາຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ເຮັດໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ທີ່ອຸດົມສົມບູນ. ການອອກກຳລັງກາຍຂອງຮ່າງກາຍກຳຈັດໜ້າທີ່ຂອງສະໜອງ. ຈາກການສະແດງຄວາມເປັນຈິງ. ການພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງຈິດສະທ້ອນເຖິງສະພາບການເຮັດວຽກຂອງສະໜອງ. ໜ້າທີ່ຂອງສະໜອງແມ່ນອີງໃສ່ກິດຈະກຳຂອງເສັ້ນປະສາດສະໜອງ.

ໂຄງການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດທີ່ທັນສະໄຫມໄດ້ພິສູດວ່າລະດັບສູງຫຼືຕ່ຳຂອງການພັດທະນາທາງປັນຍາຂອງຄົນປົກກະຕິແມ່ນບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ນ້ຳໜັກຂອງສະໜອງ, ແຕ່ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບໜ້າທີ່ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງສະໜອງ. ບັນຫານີ້ແມ່ນສະແດງອອກໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ໃນຮວງຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍ ແລະ ການແບ່ງສ່ວນຂອງຮ, ຄວາມສັບສົນຂອງເຄືອຂ່າຍການເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງ ແລະ ຄວາມໄວຂອງການສົ່ງຂ້າງກາຍມູນ. ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍສົ່ງເສີມການພັດທະນາຂອງສາມດ້ານ. ການເຄື່ອນໄຫວໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍສ່ວນຫຼາຍແມ່ນສຳເລັດໃນເວລາສັ້ນໆ, ພຽງແຕ່ເກີດຂຶ້ນໃນກະພິບຕາ, ແຕ່ຕ້ອງການຄວາມຊັດເຈນທີ່ແນ່ນອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນກະຕຸ້ນຈຸລັງ cerebral cortex ຂ້ອນຂ້າງແຂງແຮງ, ແລະ ຍັງມີຈຸລັງເສັ້ນປະສາດທີ່ຂ້ອນຂ້າງຖືກກະຕຸ້ນ. ການກະຕຸ້ນການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ທີ່ເໝາະສົມສາມາດເພີ່ມຄວາມເຂັ້ມຂົ້ນຂອງກິດຈະກຳປິດຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ. ການກໍ່ສ້າງເຊື່ອມຕໍ່ເສັ້ນປະສາດທີ່ສະລັບສັບຊ້ອນຢ່າງມີປະສິດທິພາບເສີມຂະຫຍາຍການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດທັງຫມົດ, ສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ດີຮູ້ແມ່ນການຄວບຄຸມຕົນເອງເພື່ອນຳໄປສູ່ຄວາມຊື່ວຍ້ອນຄວາມປາຖະຫນາ, ການສອນແມ່ນການສ້າງໂອກາດໃນການຮຽນຮູ້. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຜ່ານການໄຫຼເຂົ້າ, ໂດຍຜ່ານການສະສົມປະສົບການສ່ວນບຸກຄົນໂດຍຜ່ານທາງທີ່ຜິດພາດ Ba ໄດ້ວາງອອກເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງຜູ້ຮຽນ, ຜູ້ຮຽນແມ່ນເປັນຕົນເອງທີ່ຈະເລືອກເອົາວິທີການທີ່ມີປະສິດທິຜົນໃນການຮຽນຮູ້. ຄວາມກ້າວໜ້າທາງວິຊາການແມ່ນກຳນົດໂດຍຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເພີ່ມປະສິດທິພາບການຮຽນຮູ້, ຄູ່ຄວນໃຫ້ລາງວັນທັນທີ.

ແນວຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າທັງສອງແມ່ນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ກັບການສຶດສອນພາຍໃຕ້ມຸມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເສີມເຊິ່ງກັນແລະ ກັນ. ໃນການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ, ພວກເຮົາແບ່ງພຶດຕິກຳການປະພຶດຂອງເດັກນ້ອຍໂດຍໃຊ້ຕົວແບບ Paplop, ແລະ ດ້ວຍ skimmers, ພວກມັນຖືກນຳໃຊ້ໃນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການຄົ້ນຄວ້າໂດຍ Piaget (1950, 1972), Eakson (1950), Kami JasS), Elkind(1986), ໄດ້ພິສູດວ່າເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ໂດຍການເຮັດວຽກ - ການເຄື່ອນໄຫວ. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຂະບວນການທີ່ສັບສົນ, ເປັນຜົນມາຈາກການຕິດຕໍ່ ແລະ ການຝົວຜັນລະຫວ່າງຄວາມຄິດຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າໃນສະພາບແວດລ້ອມ.

ດັ່ງນັ້ນວິທີການສອນເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້? ຄຳວ່າ "ສອນ" ໝາຍເຖິງການສອນ ແລະ ການສະໜອງຂໍ້ມູນ. ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍຮຽນແນວໃດ, ເຈົ້າຕ້ອງເບິ່ງວ່າຄູ່ສອນເຂົາເຈົ້າແນວໃດ. ວິທີການສອນເດັກນ້ອຍບໍ່ແມ່ນການບັນຍາຍຫຼື

ສະແດງສາຍ. ຄູເປັນຜູ້ຊີ້ນຳ, ແນະນຳ, ກະກຽມສະພາບແວດລ້ອມແຫ່ງການຮຽນຮູ້, ກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈໃນການຮຽນຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ສັງເກດກິດຈະກຳຕ່າງໆເພື່ອເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈແນວໃດ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈ ແລະ ຈື່ຈຳສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຮຽນໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ, ຂໍ້ມູນຕ້ອງມີຄວາມໝາຍຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ, ເໝາະສົມກັບລະດັບພັດທະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນວ່າ ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດແນວໃດ, ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນໃຜ, ແລະ ແນວຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຫຍັງ. ຕໍ່ກັບເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າຮຽນຮູ້ໄດ້ຜິດແນວໃດ, ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານພື້ນຖານວັດທະນະທຳ, ລາຍຮັບ, ການສຶກສາຂອງຄອບຄົວ, ການສືບທອດ ແລະ ປະສົບການທີ່ຜ່ານມາມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ... ພາຍໃນອະນຸບານ, ກິດຈະກຳຂອງເດັກນ້ອຍປະກອບມີ: ປະສົບການ, ກິດຈະກຳ ແລະ ບົດຮຽນ. ຂ້າງເທິງຢ່າງເຂັ້ມງວດແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນຄວາມຫມາຍກວ້າງເພື່ອອະທິບາຍທຸກຮູບແບບຂອງການຮຽນຮູ້ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໂຮງຮຽນ, ລວມທັງການຫຼິ້ນຟຣີຕາມຈິນຕະນາການຂອງເດັກນ້ອຍ. ກິດຈະກຳໝາຍເຖິງໂອກາດການຮຽນຮູ້ທີ່ຈັດຂຶ້ນຕາມແຜນການສະເພາະ. ຖົງ

- ກາວປະກອບມີບົດຮຽນ ແລະ ເກມຕາມຄຳແນະນຳຂອງຄູສອນ, ຫຼິ້ນໃນແຈເຊັ່ນ: ແຈ, ແຈສິລະປະ, ແຈສຸຂະພາບ ແລະ ກິດຈະກຳກຸ່ມເຊັ່ນ: ຮ້ອງເພງ, ເລົ່ານິທານ ແລະ ສົນທະນາ. ບົດຮຽນແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ສ້າງໂດຍຄູທີ່ມີເປົ້າໝາຍ ແລະ ຂະບວນການທີ່ຊັດເຈນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຄຸນລັກສະນະຂອງແຜນງານການສຶກສາສຳລັບເດັກອະນຸບານໃນບາງປະເທດໃນທົ່ວໂລກ ແລະ ພາກພື້ນມີດັ່ງນີ້: ຝຶກສາແນວຄວາມຄິດຂອງໂຄງການການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນເພື່ອລວມເອົາອົງປະກອບທັງໝົດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊັ້ນອະນຸບານ.

ຊັ້ນອະນຸບານ 5 – 6 ປີ ຖືວ່າເປັນໄລຍະຮຽນທຳອິດ, ເປີດໄລຍະການຮຽນຮູ້ພື້ນຖານ. ກິດຈະກຳຂອງຫ້ອງຮຽນອະນຸບານອາຍຸແມ່ນໄດ້ຮັບການຝຶກສາແນວ ເປົ້າໝາຍການຝຶກອົບຮົມຂອງຂັ້ນຕອນການຮຽນຮູ້ຂັ້ນພື້ນຖານໃນໂຮງຮຽນປະຖົມ, ແຕ່ຍັງຮັກສາຮູບແບບທີ່ແທ້ຈິງຂອງກິດຈະກຳອະນຸບານ. ການສອນເດັກນ້ອຍຕ້ອງອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ. ກິດຈະກຳມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຊອກຫາຂ້ອຍສຳຫຼວດກະດານການຮຽນຮູ້ທາງຈິດໃຈແມ່ນກິດຈະກຳຕົ້ນຕໍໃນໂຄງການ, ນັກສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນຫວຽດນາມ ໄດ້ດູດຊຶມ ແລະ ປະດິດສ້າງໂຄງການສຶກສາເດັກໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂ້າງເທິງ.

ສຳລັບການພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງດ້ານຈິດໃຈ. ເນື່ອງຈາກການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍຄວາມໄວສູງ, ການເຄື່ອນທີ່ຍັງຄົງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໄວການສົ່ງຂໍ້ມູນຂອງຈຸລັງປະສາດຂອງສະໝອງ, ການເຕັ້ນດ້ວຍການແລ່ນ, ໂດດເຊື່ອກສາມາດສ້າງຄວາມສຳພັນຫຼາຍຢ່າງ, ເຊື່ອມຕໍ່ປະສາດສະຫຼັບສັບຊ້ອນລະຫວ່າງຈຸລັງປະສາດ.

ການຄົ້ນຄວ້າທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາໄດ້ພົບເຫັນວ່າພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດທັງໝົດຄອບຄອງພື້ນທີ່ທີ່ສອດຄ້ອງກັນກ່ຽວກັບການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານມັນສະໝອງ. ຂະໜາດຂອງພື້ນທີ່ພື້ນທີ່ນີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບລະດັບຄວາມຊັບຊ້ອນແລະຄວາມສັບສົນຂອງກິດຈະກຳຂອງຮ່າງກາຍນີ້. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງພາກສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຊັບຊ້ອນ ແລະ ຊັບຊ້ອນຫຼາຍ, ພື້ນທີ່ສະໝອງຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

ສາດສະດາຈານ M.M. K (ອະດີດສະຫະພາບໂຊວຽດ) ຄົ້ນໜຶ່ງໄດ້ດຳເນີນການທົດລອງກ່ຽວກັບຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການພັດທະນາຈິດໃຈຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນໃນເດັກນ້ອຍ 6 ປີ ແລະ ແບ່ງອອກເປັນສາມກຸ່ມ.

- ກຸ່ມທຳອິດແມ່ນກຸ່ມອອກກຳລັງກາຍມືຂວາ, ຊຶ່ງຫມາຍຄວາມວ່າການນວດມືຂວາຂອງເດັກນ້ອຍໃນຂະນະທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງນິ້ວມືຂອງມືຂວາ.

- ກຸ່ມທີ 2 ແມ່ນກຸ່ມທີ່ອອກກຳລັງກາຍມືຊ້າຍ ເຊິ່ງໝາຍເຖິງການນວດມືຊ້າຍຂອງເດັກ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນ ຜູ້ໃຫຍ່ກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຢຶດ ແລະ ຢຶດນິ້ວມືຂອງມືຊ້າຍ.

- ກຸ່ມທີ 3 ແມ່ນກຸ່ມທີ່ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ, ກຸ່ມຄວບຄຸມ. ກ່ອນໜ້ານີ້, ໄດ້ດຳເນີນການທົດລອງເພື່ອກວດກາ ແລະ ບັນທຶກຄວາມເຂັ້ມຂອງກະແສໄຟຟ້າໃນສະໝອງຂອງເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້.

ຫຼັງຈາກການປະຕິບັດສອງເດືອນເຄິ່ງ, ການທົດສອບໄດ້ຖືກດຳເນີນເພື່ອບັນທຶກການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງກະແສໄຟຟ້າໃນສະໝອງ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ຂໍ້ມູນການວັດແທກສະຖິຕິແມ່ນດຳເນີນການເພື່ອກຳນົດຄວາມຖີ່ຂອງຄວາມຖີ່ຂອງກະແສໄຟຟ້າທີ່ມີຄວາມຖີ່ສູງ, ເຊິ່ງເປັນລະດັບຂອງການໃຫຍ່ເຕັມຕົວຂອງລະບົບປະສາດ. ຜົນໄດ້ຮັບສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກນ້ອຍຂອງກຸ່ມທຳອິດ ແລະ ທີສອງຂອງພື້ນທີ່ພາສາໃນອະນາຄົດໃນຂອງເດັກນ້ອຍກົງກັນຂ້າມກັບມື້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມີຄຸນນະພາບສູງຄວາມຖີ່ແຮງດັນໄຟຟ້າທີ່ມີຈັງຫວະຄວາມຖີ່ສູງ. ນີ້ໝາຍເຖິງການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງລະດັບຄວາມເຕັມທີ່ຂອງ cortex ສະໝອງ. ແຕ່ໃນກຸ່ມທີ່ສາມຂອງເດັກເກີດໃໝ່, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຄວາມແຕກຕ່າງນີ້ບໍ່ໄດ້ເຫັນ. ໂດຍຜ່ານການທົດລອງນີ້, ພວກເຮົາເຫັນວ່າການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືສາມາດສ້າງຄວາມສຳພັນທາງທີ່ສັບສົນຫຼາຍລະຫວ່າງພື້ນທີ່ມໍເຕີແລະພື້ນທີ່ພາສາໃນຂອງເດັກ, ດັ່ງນັ້ນການສົ່ງເສີມການເຕີບໃຫຍ່ຂອງມັນສະໝອງ. ນີ້ແມ່ນເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍສຳລັບການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຜົນການວິໄຈ ແລະ ການທົດລອງອື່ນໆຈຳນວນຫຼາຍຍັງໄດ້ຝຣັດວ່າ ຖ້າເດັກນ້ອຍປະຕິບັດກິດຈະກຳຂອງມືເປັນປະຈຳ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດກະຕຸ້ນ ແລະ ພັດທະນາຫຼາຍພື້ນທີ່ຂອງໄດ້, ແລະໃນເວລາດຽວກັນຊ່ວຍໃຫ້ຈຸລັງເສັ້ນປະສາດຂອງເດັກສຳເລັດໜ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງນີ້ມີຜົນຕໍ່ການລົງໂທດອຳນາດທາງປັນຍາຂອງໄມ້ໄຟນັກວິທະຍາສາດຫຼາຍຄົນທັງພາຍໃນ ແລະ ຕ່າງປະເທດຍັງເຊື່ອວ່າເມື່ອເດັກເກີດໃໝ່ອາຍຸໄດ້ 7 ຫຼື 8 ເດືອນ, ຖ້າພວກເຂົາຍອມແພ້ ຫຼື ເອົາມັນໄປ, ອຸປະສັກຕໍ່ການພັດທະນາພາສາອາດຈະປະກົດຂຶ້ນໃນອະນາຄົດ. ນັ້ນແມ່ນຍ້ອນວ່າເມື່ອມະນຸດກວາດ ຫຼື ປິ່ນຂຶ້ນ, ຫົວຂອງເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໂດດຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ການປະກົດຕົວຂອງກະແສຈະສາມາດກະຕຸ້ນສູນກາງພາສາຂອງສະໝອງ. ປະເພດຂອງການກະຕຸ້ນປົກກະຕິນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເວົ້າຕໍ່ມາໃນຊີວິດ. ທ່ານຊື້ບັດສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີການເຄື່ອນໄຫວ. ເຫດຜົນໜຶ່ງແມ່ນວ່າການພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງດ້ານຈິດໃຈບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ຊັດເຈນລະຫວ່າງຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ນັ້ນແມ່ນ, ກິດຈະກຳການປິ່ນປົວດ້ານທານໃໝ່ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບກິດຈະກຳຂອງຮ່າງກາຍ. ເມື່ອເຈົ້າຍັງນ້ອຍຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ເຈົ້າມີໜ້ອຍລົງ, ຮັກສາເຈົ້າ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງເຈົ້າໃຫ້ຢູ່ໃນຄວາມເປັນເອກະພາບ. ຄືກັບທ່ານນາງ Musimi ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານທົດສະດີກິລາເດັກນ້ອຍຂອງຍີ່ປຸ່ນໃຫ້ຄວາມເຫັນ. ການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງມີຄວາມສຳພັນທີ່ບໍ່ສາມາດແຍກອອກໄດ້ກັບການພັດທະນາຄວາມສາມາດຂອງການເຄື່ອນໄຫວເພາະວ່າຄວາມເຂັ້ມແຂງແລະ ການຄວບຄຸມຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນທີ່ຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງໂດຍກົງກັນ ແລະ ກັນ. ໃນໄລຍະເກີດໃໝ່, ພວກເຮົາສາມາດສັງເກດເຫັນວ່າກິດຈະກຳຕົ້ນຕໍຂອງເດັກແມ່ນກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ພວກເຮົາບໍ່ມີທາງທີ່ຈະຮູ້ວ່າສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍກຳລັງຄິດ, ແຕ່ພວກເຮົາສາມາດເບິ່ງສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າກຳລັງເຮັດ. ໃນຂັ້ນຕອນຂອງເດັກນ້ອຍ, ຄວາມສາມາດທາງພາສາຍັງບໍ່ທັນສະຫລາດ, ຄວາມສາມາດເຄື່ອນໄຫວເປັນວິທີການປະສິດທິຜົນເພື່ອສະແດງຄວາມສະຫຼາດ.

- ນັກຈິດຕະວິທະຍາເດັກຊາວສະວິດເຄີຍແບ່ງການພັດທະນາແນວຄິດຂອງເດັກນ້ອຍອອກເປັນ 4 ໄລຍະ. ໄລຍະ 1 ຈາກ 0 - 2 ປີແມ່ນຂັ້ນຕອນຂອງອາລົມ. ນອກຈາກນັ້ນ, ເມື່ອອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ, ຄວາມສາມາດທາງດ້ານພາສາໄດ້ຖືກປັບປຸງ, ການພັດທະນາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຈິດໃຈຄ່ອຍໆແຕກຕ່າງກັນແລະແຍກຕ່າງຫາກ.

ໃນຂະນະດຽວກັນ, ໃນຂະບວນການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເດັກນ້ອຍຍັງປະຕິບັດກິດຈະກຳມັນສະໝອງ. ສຳລັບຕົວຢ່າງ, ໃນເວລາຫຼິ້ນ, ເດັກນ້ອຍຮັບຮູ້ ແລະ ຈື່ຈຳຊື່ຂອງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຫຼືຂອງຫຼິ້ນ, ຊື່ຂອງເຄື່ອງມື

ການເຄື່ອນໄຫວ, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄຳອະທິບາຍກ່ຽວກັບຂະບວນການ ແລະ ກົດລະບຽບຂອງກິດຈະກຳເກມ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ກັບການສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວແບບຈຳລອງຂອງຄູ, ການສ້າງແບບຈຳລອງ. ການສະແດງອອກທີ່ສອດຄ່ອງແລະ ສອດຄ່ອງແມ່ນແນ່ນອນ: ໂດຍຜ່ານການປຽບທຽບ, ເພື່ອຮຽນແບບ, ຮຽນຮູ້ ແລະ ນຳໃຊ້ແນວຄວາມຄິດທີ່ໃຊ້ເວລາໃນອາວະກາດ ແລະ ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານລັບ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຕັດສິນໃຈໄວ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ການປະຕິບັດຢ່າງຫ້າວຫັນຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂດຍຜ່ານຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ, ເດັກນ້ອຍສາມາດບັນລຸຄວາມຮູ້ວັນນະຄະດີ ແລະ ປະສົບການທີ່ອຸດົມສົມບູນສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮັບຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍມີຄວາມຄົມຊັດ ແລະ ແຫຼມ, ຄວາມສາມາດໃນການສັງເກດລະອຽດອ່ອນ ແລະ ຖືກຕ້ອງ, ແລະ ເພີ່ມກຳລັງຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງພາສາ. ຄວາມຈຳ, ຈິນຕະນາການ, ການຄິດ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຈັດກຸ່ມ... ໄດ້ຖືກພັດທະນາ. ການວິນິດໄສແລະການປິ່ນປົວເບື້ອງຕົ້ນຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີການພັດທະນາຊັກຊ້າຍ້ອນການເຊື່ອມໂລຫະ. ການວິນິດໄສຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ນອນບໍ່ຫລັບທີ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວທາງດ້ານຈິດໃຈສາມາດອີງໃສ່ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາເພື່ອຈັດປະເພດ. ເດັກນ້ອຍຕັ້ງແຕ່ເກີດເຖິງ 2 ປີແມ່ນໄລຍະເວລາທີ່ຮ່າງກາຍແລະການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຂົາພັດທະນາຢ່າງໄວວາ. ໃນໄລຍະນີ້, ເດັກນ້ອຍປົກກະຕິມັກກິນອາຫານປົກກະຕິນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຍົກຫົວ, ຈັບ, ເອົາ, ຫູດລົງ, ຍືນ, ຍ່າງ, ແລະ ແລ່ນ. ຖ້າໃນເວລານີ້, ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນເມື່ອປຽບທຽບກັບເດັກນ້ອຍອື່ນໆໃນກຸ່ມອາຍຸດຽວກັນ, ຫຼັງຈາກ ນັ້ນ, ການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງພວກເຂົາອາດຈະພັດທະນາຊ້າໆ. ໃນຄຳສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ກ່ອນອາຍຸສອງປີ, ສະຖານະການພັດທະນາຂອງເດັກແມ່ນປັດໃຈອຳນວຍເພື່ອວິນິດໄສສະຖານະການພັດທະນາຂອງພວກເຂົາ. ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເປັນການປິ່ນປົວສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີປັນຍາອ່ອນ, ນັ້ນແມ່ນ, ໂດຍໃຫ້ພວກເຂົາມີສ່ວນຮ່ວມໃນການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍເພື່ອກະຕຸ້ນ neurons ທີ່ບໍ່ແມ່ນສະໝອງອື່ນໆ, ຄ່ອຍໆປັບປຸງ.

ເພື່ອເສີມຂະຫຍາຍການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດຂອງພວກເຂົາ. ດັ່ງນັ້ນການສ້າງເງື່ອນໄຂສຳລັບກິດຈະກຳທາງປັນຍາ.

ນັກວິທະຍາສາດບາງຄົນເປີດເຜີຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນໃນກິດຈະກຳທີ່ມີປັດໃຈສະຕິປັນຍາ. ຜົນການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ພົບເຫັນວ່າການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍເຫຼົ່ານີ້ມີປະສິດທິຜົນທີ່ແນ່ນອນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກທີ່ມີຄວາມອ່ອນແອຈິດໃຈ.

ສະຫຼຸບລວມແລ້ວ, ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບທີ່ແນ່ນອນຕໍ່ການພັດທະນາສະຕິປັນຍາຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ນັກວິທະຍາສາດອັງກິດຂອງເດັກທີ່ເຄີຍເວົ້າວ່າ: "ການຮ່ວມມືແມ່ນອິດຂອງການກໍ່ສ້າງທາງປັນຍາ." ນັ້ນແມ່ນພາບລວມທີ່ລະອຽດອ່ອນ, ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການພັດທະນາຈິດໃຈ.

6.2. ອິດທິພົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວທາງດ້ານຮ່າງກາຍຕໍ່ການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ຜົນກະທົບຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍມີຜົນຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກສອງຢ່າງຄື: ການເສີມສ້າງການທຳງານຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍເປັນວິທີ ແລະ ມາດຕະການເພື່ອເສີມສ້າງການພັດທະນາທາງຈິດໃຈຂອງເດັກໃຫ້ດີ. ຜົນກະທົບຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍກ່ຽວກັບການສົ່ງເສີມການສ້າງແລະ ການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງມະນຸດໄດ້ກາຍເປັນເລື່ອງຂອງການຄົ້ນຄວ້າຂອງນັກວິທະຍາສາດໃນໄວ້ນີ້. ນັກວິທະຍາສາດຫຼາຍຄົນເຊື່ອວ່າວັນນະຄະດີຕາເວັນອອກສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນມີຈິດໃຈເປີດໃຈ, ເບີກບານ ແລະ ຫ້າວຫັນຫຼາຍຂຶ້ນ. ເນື່ອງຈາກວ່າຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງພວກເຂົາຢ່າງ

ຈະແຈ້ງ, ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ກຳລັງປະກອບເປັນສ່ວນບຸກຄົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ນີ້ໄດ້ຖືກພິສູດໂດຍການຄົ້ນຄວ້າທົດສະດີ ແລະ ການປະຕິບັດໃນຊຸມປີມື່ງມານີ້. ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຢູ່ໃນຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບຕໍ່ການສ້າງຕັ້ງເບື້ອງຕົ້ນຂອງແນວຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງຂອງເດັກນ້ອຍ. ສະພາບແວດລ້ອມແມ່ນຜືນຖານສໍາລັບການພັດທະນາທາງດ້ານຈິດໃຈນີ້ແມ່ນສໍາລັບເດັກນ້ອຍ. ເດັກນ້ອຍຍັງນ້ອຍກວ່າ, ຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຜືນຖານສໍາລັບທຸກການກະທຳຂອງເຂົາເຈົ້າຫຼາຍກວ່າພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງທີ່ເດັກນ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຖືກກຳນົດໂດຍຜົນບັງຄັບໃຊ້ຂອງກິດຈະກຳຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ, ເດັກນ້ອຍສາມາດປີນຕັ້ງນັ່ງດ້ວຍຕົນເອງ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດຕິດເສື້ອ, ມັດສາຍເກີບ, ແລະ ເຂົາເຈົ້າສາມາດໂດດຂ້າມໜອງໃສ່ລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການເປີດເຜີຍຕົວເອງກໍຄ່ອຍໆເກີດຂຶ້ນ. ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີແບບນີ້ຈະເພີ່ມຄວາມໝັ້ນໃຈໃນທຸກສິ່ງອື່ນໆ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ຄວາມກ້າຫານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳໃໝ່ຢ່າງເປັນເອກະລາດ, ປະຕິບັດໃນທາງບວກ, ຕັ້ງໜ້າ ແລະ ມັກຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນຈິດໃຈທີ່ເຂັ້ມແຂງຂອງການສຳຫຼວດ, ເປັນເອກະລາດ, ແລະ ຕົນເອງ. - ການຄວບຄຸມ.

ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວຂ້ອນຂ້າງຊ້າ, ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ງຸ່ມງ່າມ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຂ້ອນຂ້າງຊ້າມັກຈະລົ້ມເຫລວ. ຕົວຢ່າງ, ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ມີເພດສຳພັນຫຼາຍຄົນເລື່ອນລົງຈາກເກົ້າອີ້, ບໍ່ຮູ້ວິທີຕອບສະໜອງຕໍ່ການບາດແຜ, ແລະ ສະເໝີອີງໃສ່ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຂົາ. ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຄູ, ເມື່ອຫຼັ້ນການແລ່ນ, ສະເໝີບໍ່ສາມາດຕິດຕາມຄົນອື່ນ ຫຼື ສະເໝີຖືກຜູ້ອື່ນຈົມນ້ຳແລະຈັບໄດ້, ສະເໝີຊ້າ ຫຼື ບໍ່ດີໃນເກມ ... ບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບການຍ້ອງຍໍຈາກຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຫມູ່ເພື່ອນຫຼາຍຄົນຫົວຂວັນ, ຕຳນິເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ແມ່ແຕ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາອັບອາຍ, ຈາກນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຂາດຄວາມສາມາດ ແລະ ລົ້ມເຫລວສະເໝີ, ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ, ເຂົາເຈົ້າຈະສ້າງແນວຄິດຕົນເອງ, ເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະສະແດງອາການຂອງຄວາມບໍ່ມີຄວາມສາມາດ. ພຶດຕິກຳທາງລົບ, ຖືກແຊ່ແຂງ, ຖອນຕົວ, ມີທ່າອ່ຽງທີ່ເຂັ້ມແຂງທີ່ຈະອີງໃສ່ຜູ້ອື່ນ, ໃນເວລາດຽວກັນສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມບໍ່ຫມັ້ນຄົງ, ຄວາມບໍ່ໄວ້ວາງໃຈແລະອາລົມທີ່ຖືກສະກັດກັ້ນໄດ້ງ່າຍຫຼືຄວາມກົດດັນ. Kagan J. ແລະນັກວິທະຍາສາດອື່ນໆຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ດຳເນີນການ. ການສັງເກດການ ແລະ ການຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງລະດັບການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິຂອງພວກເຂົາກັບໂລກພາຍນອກ. ຜົນໄດ້ຮັບພົບວ່າລະດັບການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບລະດັບພຶດຕິກຳໃນທາງບວກແລະລະດັບກິດຈະກຳທົ່ວໄປ. ໂດຍສະເພາະ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຫນ້າເອິກກວ້າງແລະກ້າມເນື້ອທີ່ພັດທະນາດີແມ່ນມີຄວາມຫ້າວຫັນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ເດັກນ້ອຍທີ່ພັດທະນາບໍ່ດີ, ມີກ້າມຊີ້ນອ່ອນເພຍ ແລະ ຮູບຮ່າງສູງ, ລະດັບກິດຈະກຳໂດຍລວມແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຕ່ຳ, ແລະທັດສະນະຄະຕິຂອງພວກເຂົາຕໍ່ໂລກພາຍນອກແມ່ນຕົວຕັ້ງຕົວຕິ.

ນັກວິທະຍາສາດຍີ່ປຸ່ນຍັງໄດ້ດຳເນີນການຄົ້ນຄວ້າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໃນເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 - 6 ປີ, ຜົນໄດ້ຮັບສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຂຽນຫນັງສືທີ່ມີການພັດທະນາທີ່ດີຫຼາຍ, ອີງຕາມການສຳຫຼວດຂອງພວກເຮົາແລະຂອງພວກເຮົາ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີທັກສະທາງດ້ານຮ່າງກາຍພັດທະນາຂ້ອນຂ້າງ. ຄ່ອຍໆມີຄວາມສະຫວັດດີພາບທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມທີ່ບໍ່ດີ.

ໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ພວກເຂົາມັກຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກແລະຄວາມຄິດທີ່ເຂັ້ມແຂງ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ພວກເຂົາຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ, ດັ່ງນັ້ນການສົ່ງເສີມຄວາມນັບຖືຕົນເອງ ແລະ ເພີ່ມຄວາມໝັ້ນໃຈຕົນເອງ. ຕໍ່ມາ, ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໄດ້ພົບກັບ

ສິ່ງໃໝ່ໆ, ເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ລັງເລຫຼີທ້າທາຍ. ຜູ້ໃຊ້ຍັງຈະໄດ້ຮັບການເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຫມັ້ນໃຈທີ່ຈະຜ່ອນຄາຍອາລົມແລະເອົາຊະນະ, ນີ້ແມ່ນສໍາຄັນທີ່ສຸດສໍາລັບການພັດທະນາທາງຈິດໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ. ການທົດລອງທາງຈິດໃຈໄດ້ພິສູດວ່າຖ້າຫາກວ່າຄົນໃດຫນຶ່ງສໍາເລັດຄັ້ງດຽວ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີຄວາມຫມັ້ນໃຈ ແລະ ພະຍາຍາມທີ່ດີທີ່ສຸດໃນສິ່ງອື່ນໆ. ສະນັ້ນ, ຄູຄວນເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ພາສາ ແລະ ການກະທໍາຂອງເຂົາເຈົ້າ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍບາງຄົນທີ່ມີພຶດຕິກຳແຂງກະດ້າງ ແລະ ຕອບສະໜອງຊ້າ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຄໍາແນະນຳ. ນີ້ເປັນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບການພັດທະນາສຸຂະພາບຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ. ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການສຶກສາຂອງເດັກນ້ອຍຍີ່ປຸ່ນໄດ້ດຳເນີນການຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ດຳເນີນການທົດລອງກ່ຽວກັບກຸ່ມເດັກນ້ອຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບຸກຄະລິກກະພາບ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໂດຍອີງໃສ່ຄຸນລັກສະນະບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນແບ່ງອອກເປັນ 5 ກຸ່ມ, ແຕ່ລະກຸ່ມໄດ້ດຳເນີນການ 5 ປະເພດຂອງຄວາມສາມາດ ເຄື່ອນໄຫວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ວິເຄາະຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງລັກສະນະຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄວາມສາມາດທົ່ວໄປ.

ແລະ ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ດຳເນີນການທົດລອງກ່ຽວກັບກຸ່ມເດັກນ້ອຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບຸກຄະລິກກະພາບໄດ້ຮັບສະເພາະແມ່ນເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຂ້ອນຂ້າງຫນັກ, ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ພຽງແຕ່ເຮັດວຽກຫນັກ, ຜົນການທົດສອບຄວາມສາມາດຂອງມໍເຕີຂອງພວກເຂົາແມ່ນຂ້ອນຂ້າງດີ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມອົດທົນຂອງກ້າມຊີ້ນ. ເດັກນ້ອຍທີ່ຫນ້າຮັກ ແລະ ຫ້າວຫັນ ແຕ່ມີສິລະທອງຈະມີຄວາມເຂັ້ມແຂງທີ່ດີທີ່ສຸດ, ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຄວາມອົດທົນທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຂ້ອນຂ້າງບໍ່ດີ ແລະ ປະສິດທິພາບຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນບໍ່ຫມັ້ນຄົງ. ເດັກນ້ອຍທີ່ແຂງກະດ້າງ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນໄຫວມັກຈະມີທັກສະການຂັບຂີ່ທີ່ຂ້ອນຂ້າງບໍ່ດີ. ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ, ພວກເຂົາຂາດຄວາມກ້າຫານແລະ ມີຄວາມອົດທົນຂອງກ້າມເນື້ອຕໍ່າສຸດແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ມີໂຄງການຄົ້ນຄ້ວາຈຳນວນຫນຶ່ງທີ່ຍັງຊື່ແຈງເຖິງຄວາມໃກ້ຊິດລະຫວ່າງຄວາມສາມາດຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ລັກສະນະຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເດັກນ້ອຍທີ່ມັກຄວາມຫ້າວຫັນມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ຂ້ອນຂ້າງເປີດໃຈ ແລະ ແຂງແຮງໃນການປະຕິບັດຢ່າງເດັດຂາດ. ເດັກນ້ອຍດັ່ງກ່າວມັກຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມເຂົ້າກັນໄດ້ທີ່ບໍ່ດີກັບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ໃຊ້ຝຸ່ນ, ຄວາມໄວ, ຫຼື ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີຄວາມຊໍານິຊໍານານ, ແຕ່ດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມສົມດູນ ແລະ ຄວາມອົດທົນ, ພວກເຂົາມັກຈະມີການປະສານງານທີ່ບໍ່ດີ. ການພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການດຸ່ນດ່ຽງແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຫມັ້ນໃຈຕົນເອງ.

ຄູຕ້ອງຮັບຮູ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນກ່ຽວກັບຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງພຶດຕິກຳ ແລະ ບຸກຄະລິກກະພາບສຸມໃສ່ການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ໂດຍຜ່ານປະເພດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ການສ້າງຄຸນລັກສະນະຂອງບຸກຄະລິກກະພາບບາງຢ່າງໄດ້ຖືກສົ່ງເສີມ. ຈິດຕະສາດ ແລະ ມັນສະໜອງ ຈາກມື້ນີ້. ຄວາມບໍ່ເຕັມໃຈຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມຫ້າວຫັນ, ຂ້ອນຂ້າງໄວ, 1. G ມີຄວາມຫມັ້ນຄົງຂ້ອນຂ້າງຕໍ່າ ແລະ ຄວບຄຸມຕົນເອງຫຼືຂາດຄວາມຕັ້ງໃຈ, 2, S ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຫຼາຍສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີເຈດຈຳນົງທີ່ຂ້ອນຂ້າງແຂງແຮງ ແຕ່ມີຄວາມຄ່ອງແຄ້ວໜ້ອຍ, ທ່ານສາມາດປ່ອຍໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ແລ່ນ, ໂດດ, ແລ່ນໜີ ແລະ ແລ່ນບັດ.

ຖ້າຫາກວ່າການປັບຕົວຂອງໝາກມ່ວງທະເລຈະນຳຄວາມໂຊກດີຂອງເດັກນ້ອຍ. ມີຫຼາຍຮູບແບບຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ບາງຄົນສາມາດປະຕິບັດໄດ້ໂດຍຄົນດຽວ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະຕິບັດຮ່ວມກັນ. ເດັກຕ້ອງຮຽນຮູ້ການຮ່ວມມືກັບຜູ້ອື່ນ, ເຊື່ອຝັງກົດລະບຽບຂອງເກມ, ເອົາຊະນະພະຍາດ, ຮຽນຮູ້ວິທີການລໍຖ້າ ແລະ

ຄວາມອົດທົນ, ແລະ ຍັງມີຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການແຂ່ງຂັນ ແລະ ຄວາມຮັບຮູ້ຂອງເພື່ອນຮ່ວມທີມ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຄຸນນະພາບທີ່ດີເຫຼົ່ານີ້ສາມາດບຳລຸງລ້ຽງໄດ້ໂດຍຜ່ານຮູບແບບຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ເພາະການອອກກຳລັງກາຍສາມາດສ້າງເງື່ອນໄຂ ແລະ ໂອກາດໃນການເສີມສ້າງຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບສັງຄົມໄດ້ດີ.

ສິ່ງເສີມຄວາມສຸກສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ນັກຄົ້ນຄວ້າທຸກຄົນເຊື່ອວ່າການອອກກຳລັງກາຍສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາກຳຈັດຄວາມເຄັ່ງຕຶງທາງດ້ານຈິດໃຈ, ເຮັດໃຫ້ຄົນລົມຄວາມກັງວົນແລະຄວາມກັງວົນ, ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ. ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວເດັກນ້ອຍມີລັກສະນະເຂົ້າໃຈ ແລະ ມັກເຄື່ອນໄຫວ. ການເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍທີ່ເໝາະສົມສາມາດກະຕຸ້ນເຂດອາລົມຂອງເດັກ, ເຮັດໃຫ້ເດັກມີຄວາມສຸກ, ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນທາງອາລົມ, ການເຄື່ອນໄຫວສາມາດປ່ຽນຈິດໃຈຂອງເດັກ, ຫຼຸດຜ່ອນການສ້າງອາລົມທີ່ບໍ່ດີໃນຕົວເຂົາເຈົ້າ ຫຼືເຮັດໃຫ້ອາລົມທີ່ບໍ່ດີຂອງເດັກຖືກກຳຈັດ ຫຼື ຫຼຸດລົງໃນທາງທີ່ໜ້າພໍໃຈ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໃນປະລິມານທີ່ສົມເຫດສົມຜົນຂອງກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຍັງສາມາດເຮັດໄດ້ພະລັງງານຫຼາຍເກີນໄປໃນຮ່າງກາຍໄດ້ຖືກບໍລິໂພກ, ເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກສະດວກສະບາຍສານການຂຽນທີ່ອ່ອນໄຫວ. ໃນລະຫວ່າງການໂຄສະນາ, ເມື່ອເດັກນ້ອຍປະສົບຜົນສຳເລັດ, ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມຫ້າວຫັນ, ເປີດໃຈ, ໃນທາງບວກ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມໝັ້ນໃຈ. ໂດຍຫຍໍ້, ຄູອາຈານຕ້ອງໄດ້ຮັບຮູ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນພະລັງງານຫຼາຍເກີນໄປໃນຮ່າງກາຍໄດ້ຖືກບໍລິໂພກ, ເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກສະດວກສະບາຍສານການຂຽນແລະ ໃນຂະນະດຽວກັນກໍຊຸດຄົ້ນຄຸນຄ່າພາສາກາຍເພື່ອພັດທະນາທາງຈິດໃຈຂອງເດັກຢ່າງເຕັມສ່ວນ, ເຮັດໃຫ້ການອອກກຳລັງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບການອອກກຳລັງກາຍ, ເສີມສ້າງຮ່າງກາຍໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍສາມາດສົ່ງເສີມແລະ ພັດທະນາຈິດຕະສາດຂອງເດັກນ້ອຍໃນທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ຈາກນັ້ນ, ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍພັດທະນາຢ່າງຮອບດ້ານໃນທຸກດ້ານ.

ບົດທີ 2

ຂະບວນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກຂັ້ນພື້ນຖານ

1. ບາງທິດສະດີກ່ຽວກັບຂະບວນການສອນ ແລະ ການພັດທະນາການສົ່ງເສີມຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ການສອນແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຂະບວນການລວມຂອງການສຶກສາລັກສະນະຮອບດ້ານ, ເປັນຂະບວນການພົວພັນລະຫວ່າງຄູ ແລະ ນັກຮຽນ ເພື່ອແບ່ງປັນ ແລະ ເສີມຂະຫຍາຍຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກການເຄື່ອນໄຫວສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມເປັນຈິງ, ບົນພື້ນຖານນັ້ນ, ເພື່ອສ້າງທັດສະນະໂລກ, ພັດທະນາຄວາມສາມາດສ້າງສັນ. ແລະ ສ້າງຄຸນລັກສະນະຂອງບຸກຄະລິກພາບຂອງນັກຮຽນຕາມຈຸດປະສົງຂອງການສຶກສາ.

ການສອນແມ່ນວຽກຂອງຄູ, ໝາຍຄວາມວ່າການສອນຄົນອື່ນໃຫ້ຮຽນຮູ້ບາງສິ່ງບາງຢ່າງແມ່ນເນື້ອໃນຂອງການສອນ. ການສິດສອນແມ່ນກິດຈະກຳຂອງຄູໃນການປະຕິສຳພັນພາສາທີ່ເປັນເອກະພາບກັບກິດຈະກຳການຮຽນຮູ້. ການຮຽນຮູ້ເປັນເລື່ອງຂອງການສອນ, ການສອນແມ່ນກິດຈະກຳຂອງການຫັນປ່ຽນ, ອິດທິພົນ, ແລະ ການປ່ຽນແປງວັດຖຸພາຍນອກຂອງຄູອາຈານ. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຂະບວນການບຸກຄົນຂອງການດູດຊຶມອົງປະກອບຂອງປະຫວັດສາດວັດທະນະທຳ, ທຳມະຊາດ, ສັງຄົມ, ແນວຄິດ, ເຕັກໂນໂລຊີ, ແລະ ວິທີການຂອງກິດຈະກຳຂອງມະນຸດ. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນກິດຈະກຳສະຕິປັນຍາທີ່ປ່ຽນແປງລັກສະນະ ແລະ ໂຄງສ້າງພາຍໃນຂອງຜູ້ຮຽນ. ການສອນແມ່ນການ

ປ່ຽນແປງ. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງມັນຈຳເປັນຕ້ອງທົບທວນບາງຂໍ້ໂຕ້ຖຽງກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍ ການສອນລວມທັງຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ທັດສະນະຄະຕິ, ໃນຄວາມເປັນຈິງເປົ້າໝາຍການສອນແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກເປົ້າ ໝາຍການຮຽນຮູ້. ເນື້ອໃນຂອງການຮຽນຮູ້ວັນນະຄະດີແມ່ນເປົ້າໝາຍຂອງການຮຽນຮູ້, ໃນຂະນະທີ່ເປົ້າໝາຍການ ສອນແມ່ນຂະບວນການຮຽນຮູ້ ແລະ ກິດຈະກຳທີ່ສຳຄັນຄື: ທັກສະ, ວິທີການຮຽນ, ແຮງຈູງໃຈ ແລະ ຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ ຈະຮຽນຮູ້. ການສອນພື້ນຖານແມ່ນສຸມໃສ່ການບັນລຸເປົ້າໝາຍເຫຼົ່ານັ້ນ. ການເວົ້າສຳລັບການສອນຕອບຄຳຖາມ: ສອນຫຍັງ? ແທ້ຈິງແລ້ວ, ບໍ່ມີການສອນຫຍັງ, ມີແຕ່ສອນໃຜເຮັດອັນໃດ, ອັນນັ້ນຄືຮຽນຫຍັງ, ຄວາມຈິງແລ້ວມີແຕ່ ຮຽນແບບຮຽນຄະນິດສາດແລະ ວັນນະຄະດີເທົ່ານັ້ນ. ການເວົ້າການສອນຄະນິດສາດເປັນພຽງການເວົ້າທຸກຢ່າງ, ບໍ່ ກົງກັນ, ແຕ່ຄວນເວົ້າໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ຄະນິດສາດຢ່າງມີສະຕິປັນຍາ ຫຼື ສົມບູນ ເພື່ອສອນໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ທາງດ້ານ ສະຕິປັນຍາ ແລະ ການພັດທະນາການຄິດ. ປະສົບການທາງສັງຄົມຂອງຄະນິດສາດເອງໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມວ່າຄວນສອນ ຫຍັງ?

ດັ່ງນັ້ນ, ການສອນແມ່ນແນວຄວາມຄິດທີ່ໝາຍເຖິງກິດຈະກຳຮ່ວມກັນຂອງຄູ ແລະ ຜູ້ຮຽນ, ສອງກິດຈະກຳນີ້ມີ ແລະພັດທະນາຂະຫຍາຍໃນຂະບວນການດຽວກັນ.

ເປັນເອກະພາບ. ຂະບວນການນີ້ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຂະບວນການສຶກສາ ໂດຍຜ່ານບົດບາດຂອງຄູສອນແມ່ນສະໜ ອງຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກວິທະຍາສາດໃຫ້ຜູ້ຮຽນ, ສະເໝີຕົ້ນສະເໝີປາຍ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນເປັນຕົ້ນຕໍ. ນັກຮຽນມີສະຕິ ແລະ ເປັນເອກະລາດ ດູດຊຶມຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກ, ສ້າງທັກສະ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ ເພື່ອ ໃຫ້ຜູ້ຮຽນເປັນວິຊາທີ່ສ້າງສັນໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຕົນ.

ປະຈຸບັນ, ນັກວິທະຍາສາດຫຼາຍຄົນເຫັນດີວ່າ: ການສອນສາມາດສ້າງຕົວແບບຂອງຄົນ-ບຸກຄະລິກກະພາບດ້ວຍ: ຄວາມຮູ້ ((ຄວາມຮູ້-ຄວາມຮູ້)(ທັດສະນະ, ທຳທີ)) ພຶດຕິກຳ (ພຶດຕິກຳທີ່ເໝາະສົມກັບມາດຕະຖານການຂາຍສິນ ແຮງງານ) ໃນສາຂາການຝຶກອົບຮົມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ຄ້າຍຄືກັບແນວຄວາມຄິດຂອງການສຶກສາຫວຽດນາມ, ການສອນ ໝາຍເຖິງການສອນວິທີການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຮັດເພື່ອສ້າງບຸກຄົນທີ່ມີທັງຄຸນນະທຳ ແລະ ພອນສະຫວັນ.)

ກ່ຽວກັບສາຍພົວພັນສາເຫດ ແລະ ຜົນກະທົບລະຫວ່າງການສອນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ເນື້ອໃນທາງປັນຍາ. ທິດສະດີ ການສອນແຕ່ອາດິດເຖິງປະຈຸບັນສາມາດຈັດກຸ່ມອອກເປັນ 3 ຊຸດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ທິດທາງຄູອາຈານ, ທິດທາງນັກຮຽນ, ວິທີການດຽວ (ວິທີການສອນ ຫຼື ເອີ້ນວ່າແບບການສອນ). ສິດທິໃນການຕັດສິນໃຈຂະບວນການທັງຫມົດໂດຍອີງ ໃສ່ຈຸດປະສົງ, ເນື້ອໃນ ແລະ ວິທີການ, ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງຄວາມປາດຖະໜາຂອງນັກສຶກສາກ່ຽວກັບນັກຮຽນທີ່ຝັງ ພາອາໄສ ແລະ ການສອນແມ່ນສຳຄັນກວ່າການຮຽນຮູ້, ສະແດງອອກເປັນ: $D / H > 1$, ຄວາມໝາຍ $D \gg H$.

ແນວທາງການຮຽນແບບນັກຮຽນ, ເຊິ່ງເອີ້ນກັນວ່າແບບການສອນແບບສຸມ, ເຊິ່ງຄູເປັນຜູ້ປະສານງານ, ຜູ້ສອນ ແລະ ຜູ້ນຳ. ນັກຮຽນເປັນໃຈກາງ, ວິຊາທີ່ຕັດສິນເປົ້າໝາຍຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ຄວາມສາມາດ, ສະພາບການຮຽນ ຮູ້, ເນື້ອໃນ ແລະ ວິທີການຂອງຂະບວນການສອນ. ແຕກຕ່າງຈາກວິທີການວັນນະຄະດີ, ການສອນປະເພດນີ້ຕ້ານ ການບັງຄັບຈາກພາຍນອກ, ມາຈາກ Renaissance, ຊ່ວງເວລາຕົ້ນສະບັບແມ່ນ JJ Rutbucket - 1762, ສະແດງ ອອກ: $D / H < 1$, ໝາຍຄວາມວ່າ $H \gg D$

ການຮຽນຮູ້ວິທີການຮ່ວມມື. ແລະ ການຄົ້ນພົບແມ່ນຄວາມສາມັກຄີຂອງສອງຢ່າງຂອບເຂດຈຳກັດເທິງແລະໃນ ເວລາດຽວກັນແມ່ນການປະຕິເສດຂອງພວກເຂົາ, ເຊິ່ງເນື້ອໃນຂອງບົດຄວາມແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການອອກແບບເພື່ອ ຮັບປະກັນໜ້າທີ່ຂອງການຈັດຕັ້ງ, ຊີ້ນຳ ແລະ ຄວບຄຸມຂະບວນການສ້າງຄວາມຮູ້. ນັກຮຽນສາມາດຄວບຄຸມ ຂະບວນການຫາຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະດ້ວຍຕົນເອງຈາກການອອກແບບຕາມຄຳແນະນຳຂອງຄູສອນ ແລະ ການຄວບ ຄຸມການສອນ. ສອງກິດຈະກຳນີ້ເປັນເອກະພາບຜ່ານການເຮັດວຽກ. ຢູ່ຫວຽດນາມ, ຜູ້ນຳໂຮງຮຽນນີ້ແມ່ນອາຈານ

ຫຼວງຮຽນງອກກວາງນັກການສຶກສາຄາດຄະເນວ່າການຄິດວິພາກວິຈານ ແລະສ້າງສັນ, ການຮຽນຮູ້ແບບລວມໝູ່ໃນການກໍ່ສ້າງ, ແລະການຮຽນຮູ້ຄອມພິວເຕີຈະເປັນສີ່ປັດໃຈທີ່ຄອບຄຸມການສຶກສາໂລກໃນອະນາຄົດອັນໃກ້ນີ້.

2. ລັກສະນະຂອງຂະບວນການສຶດສອນຕໍ່ກັບການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທ້າວຫັນສໍາລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ລັກສະນະຂອງຂະບວນການສອນແມ່ນຂະບວນການມັນສະໝອງຂອງນັກຮຽນ. ແຕ່ຖ້າພວກເຮົາພິຈາລະນາປັດໃຈທັງໝົດທີ່ປະກອບເປັນຂະບວນການຮຽນຮູ້, ມັນເປັນຂະບວນການມັນສະໝອງ, ຈິດໃຈ, ສັງຄົມ ແລະ ການຄວບຄຸມ. ບັນຫານີ້ໄດ້ຖືກຕ້ອງໂດຍນັກວິທະຍາສາດຈຳນວນຫຼາຍເພື່ອການສັງເກດພາຍນອກຂອງຂະບວນການສອນໃດໆສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມັນປະກອບດ້ວຍສາມອົງປະກອບ: ເນື້ອໃນການສອນ, ກິດຈະກຳຂອງຄູ, ແລະ ກິດຈະກຳຂອງນັກຮຽນ. ຖ້າບໍ່ມີສາມອົງປະກອບພື້ນຖານນີ້, ຂະບວນການສອນບໍ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້.

- ກ່ຽວກັບປັດຊະຍາປະສິດທິຜົນການສຶດສອນ, ພວກເຮົາຕ້ອງຊອກຫາສິ່ງທີ່ສົ່ງເສີມວັດທະນະທຳຂອງການສອນ. ອີງຕາມ M.A. Danilóp, ນັກທິດສະດີການສຶກສາທີ່ມີຊື່ສຽງຂອງໂຊວຽດ (1960), ຄວາມຂັດແຍ້ງພາຍໃນພື້ນຖານຂອງຂະບວນການສອນແມ່ນຄວາມຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງວຽກງານທິດສະດີແລະການປະຕິບັດສູງທີ່ຄູກຳນົດ ແລະ ລະດັບການສຶກສາຂອງນັກຮຽນ' ຄວາມຮູ້, ທັກສະແລະເຕັກນິກທີ່ຈຳກັດ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ຂັດແຍ້ງນີ້ກາຍເປັນການສົມທົບກັນ, ຕ້ອງມີເງື່ອນໄຂເຂົ້າກັນເຊັ່ນ: ນັກຮຽນເຂົ້າໃຈຂໍ້ຂັດແຍ້ງ ແລະ ຊອກຫາວິທີທີ່ຈະແກ້ໄຂສະຫງົບ, ແລະ ມີເຫດຜົນໃນຂະບວນການສອນ/ກິນໄກການປະສານງານຂອງຂະບວນການສອນ. ກິດໝາຍວ່າດ້ວຍການຫັນປ່ຽນຈາກການປ່ຽນແປງເງິນເດືອນເປັນການປ່ຽນແປງຄຸນນະພາບ. ທ່າອ່ຽງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂະບວນການຮຽນການສອນແມ່ນວິເຄາະ.

ໃນໄລຍະຂະບວນການສອນ, ຄູຕ້ອງໃຊ້ກິດລະບຽບທັງ 3 ຂໍ້ຂ້າງເທິງນີ້ຢ່າງກົມກຽວກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ການສອນມີປະສິດທິພາບສູງ. ລັກສະນະທາງຊີວະພາບຂອງຂະບວນການສອນແມ່ນການສ້າງການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂຕາມທິດສະດີການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂຂອງ IP. Paplop, ໂຄງການດອກໄມ້ຕາມທິດສະດີພຶດຕິກຳໃນທາງບວກຂອງ Skinner: 1938-1974, ອີງຕາມທິດສະດີພຶດຕິກຳສະຕິປັນຍາຂອງ Tolman: 1932, ການໂອນການຮຽນຮູ້ EL. Thordike: 1924 ແລະ C.H.Judd: 1908 ແມ່ນຂຶ້ນກັບອາຍຸ, ສະຕິປັນຍາ, ທັດສະນະຄະຕິ, ວິທີການຮຽນຮູ້ ແລະ ຄຳແນະນຳຂອງຄູ.

- ກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາຂອງຂະບວນການສອນ: ໃນຊຸມປີມໍ່ໆມານີ້, ຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຕໍ່ "ການສອນແບບພັດທະນາ". ຂະບວນການພັດທະນາບໍ່ໄດ້ດຳເນີນການສະເໝີກັນ, ແຕ່ວ່າໃນແຕ່ລະອາຍຸມີກິດຈະກຳທີ່ເດັ່ນ. ໃນຫ້ອງຮຽນອະນຸບານ, ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນກ່ຽວກັບການຫຼິ້ນ, ໃນຫ້ອງຮຽນປະຖົມ, ມັນແມ່ນກ່ຽວກັບການຮຽນ, ສໍາລັບນັກຮຽນມັດທະຍົມ, ນອກຈາກກິດຈະກຳການຮຽນ, ພວກເຂົາຕ້ອງມີກິດຈະກຳທາງສັງຄົມ ແລະ ສາທາລະນະ ...

- ດ້ານສັງຄົມຂອງຂະບວນການສອນ: ຈຸດປະສົງຂອງການສຶດສອນແມ່ນກຳນົດໂດຍສັງຄົມ, ວິທີການສອນແມ່ນລະບົບຂອງປະສົບການທາງສັງຄົມທີ່ມະນຸດໄດ້ສະສົມ, ການສອນແມ່ນປະສົບການຫ່າງໄກເຊິ່ງເປັນສັງຄົມລວມທັງຊັ້ນ, ຫມູ່ເພື່ອນ, ແລະຄອບຄົວ, ແລະ. ຜະລິດຕະພັນການສອນຕ້ອງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການພັດທະນາຂອງສັງຄົມ.

ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຂ້ອຍຮຽນຢູ່ກ່ຽວກັບຂະບວນການຮຽນຮູ້ວັດຖຸຝະຜາ. ຄວບຄຸມຂະບວນການຫຼືບໍ່ໃຫ້ຄູອາຈານໃຫ້ຂໍ້ມູນ, ຊື່ນຳຊ່ອງທາງຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ເນື້ອໃນການສອນ, ຂໍ້ມູນທີ່ປຶ້ນກັບກັນ - ການທົດສອບ, ການປະເມີນຜົນການປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ຈະຊື້ s.

ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ໃນອາຍຸອະນຸບານ, ກິດຈະກຳການສອນບໍ່ແມ່ນກິດຈະກຳຕົ້ນຕໍຂອງເດັກນ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ ກິດຈະກຳນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນແນວໃດ?

ໃນອາຍຸອະນຸບານ, ກິດຈະກຳຕົ້ນຕໍແມ່ນການຫຼິ້ນ. ເຄື່ອງຫຼິ້ນ ແລະ ເກມແມ່ນພັດທະນາສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນຫຼາຍດ້ານ, ທັງເປັນວັດຖຸຂອງກິດຈະກຳຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເປັນວິທີການສຶກສາ ແລະ ການສຶດສອນຂອງເດັກນ້ອຍ. ຜົນກະທົບທາງບວກຂອງການຫຼິ້ນ, ດ້ານຫນຶ່ງ, ຊ່ວຍໃຫ້ຂະບວນການສອນໃນອາຍຸນີ້ມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຄືກັບເກມ, ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ອີກດ້ານຫນຶ່ງ, ຮັບປະກັນຄຸນນະພາບຂອງຂະບວນການສອນ, ຊ່ວຍໃຫ້ກິດຈະກຳການຮຽນຮູ້ໃນອະນຸບານ. ແລະ ອາຍຸການພັດທະນາ. ສະນັ້ນ, ຖ້າການຮຽນອະນຸບານໃຫ້ມີປະສິດທິພາບສູງ, ຄູ່ຕ້ອງຫ້າວຫັນໃນການຫຼິ້ນເກມເພື່ອດຳເນີນຂະບວນການສອນ, ເພາະວ່າໂຄງການສອນແມ່ນກະຕຸ້ນດ້ວຍການຫຼິ້ນ.

ແນວໃດກໍດີ, ເມື່ອຈັດກິດຈະກຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍ, ຄູອາຈານຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເພີ່ມທະວີການເຊິດຊອນນະພາບ ແລະ ຄວາມຄິດສ້າງສັນຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ. ໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດ, ປະກອບທັກສະ ແລະ ນິໄສການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອປັບຕົວເຂົ້າກັບສະຖານະການຕົວຈິງ, ເອົາໃຈໃສ່ກັບການປະຕິບັດຂອງຮູບແບບການສອນຂອງ LP. ຮູບແບບການຮຽນຮູ້ຂອງ Paplóp ແລະ B.P.

ອີງຕາມຄຳສອນຂອງ "ການເຊື່ອມຕໍ່ຊົ່ວຄາວຂອງການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ IP. Paplóp (1922, 1927), ການສຶດສອນແມ່ນການສ້າງການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂທີ່ໃຫ້ປະສົບການການຮຽນຮູ້ຂອງວິຊາ." ການສອນແມ່ນປະສົມປະສານການກະຕຸ້ນທີ່ບໍ່ມີເງື່ອນໄຂ, ສ້າງການຕອບສະໜອງທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ອີງຕາມຮູບແບບນີ້, ພວກເຮົາຕ້ອງການເພີ່ມປະສິດທິພາບ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຕ້ອງເພີ່ມຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງການກະຕຸ້ນ ແລະ ປະຕິບັດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ຖ້າຕົວແບບຂອງ Piplov ສຸມໃສ່ກິດຈະກຳການສອນ ແລະ ປະສົບການຂອງຄູສອນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຮູບແບບຂອງ Skinner ສຸມໃສ່ກິດຈະກຳການຮຽນຮູ້, ໃນທາງບວກ, ແລະ ການລິເລີ່ມຂອງນັກຮຽນ. ຕາມທ່ານ(1938, 1968), ການຮຽນຮູ້ແມ່ນການຄວບຄຸມຕົນເອງເພື່ອນຳໄປສູ່ຄວາມຊື່ວຍອນຄວາມປາຖະຫນາ, ການສອນແມ່ນການສ້າງໂອກາດໃນການຮຽນຮູ້. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຜ່ານການໄຫຼເຂົ້າ, ໂດຍຜ່ານການສະສົມປະສົບການສ່ວນບຸກຄົນໂດຍຜ່ານທາງທີ່ຜິດພາດ Ba ໄດ້ວາງອອກເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງຜູ້ຮຽນ, ຜູ້ຮຽນແມ່ນເປັນຕົນເອງທີ່ຈະເລືອກເອົາວິທີການທີ່ມີປະສິດທິຜົນໃນການຮຽນຮູ້. ຄວາມກ້າວໜ້າທາງວິຊາການແມ່ນກຳນົດໂດຍຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເພີ່ມປະສິດທິພາບການຮຽນຮູ້, ຄູຄວນໃຫ້ລາງວັນທັນທີ.

ແນວຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າທັງສອງແມ່ນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ກັບການສຶດສອນພາຍໃຕ້ມຸມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເສີມເຊິ່ງກັນແລະ ກັນ. ໃນການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນ, ພວກເຮົາແບ່ງຜິດຕິກຳການປະພຶດຂອງເດັກນ້ອຍໂດຍໃຊ້ຕົວແບບ Paplop, ແລະ ດ້ວຍ skimmers, ພວກມັນຖືກນຳໃຊ້ໃນກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການຄົ້ນຄວ້າໂດຍ Piaget (1950, 1972), Eakson (1950), Kami JasS), Elkind(1986), ໄດ້ພິສູດວ່າເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ໂດຍການເຮັດວຽກ - ການເຄື່ອນໄຫວ. ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຂະບວນການທີ່ສັບສົນ, ເປັນຜົນມາຈາກການຕິດຕໍ່ ແລະ ການຝຶວຝັນລະຫວ່າງຄວາມຄິດຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າໃນສະພາບແວດລ້ອມ.

ດັ່ງນັ້ນວິທີການສອນເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້? ຄຳວ່າ "ສອນ" ໝາຍເຖິງການສອນ ແລະ ການສະໜອງຂໍ້ມູນ. ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍຮຽນແນວໃດ, ເຈົ້າຕ້ອງເບິ່ງວ່າຄູສອນເຂົາເຈົ້າແນວໃດ. ວິທີການສອນເດັກນ້ອຍບໍ່ແມ່ນການບັນຍາຍຫຼື

ສະແດງສາຍ. ຄູເປັນຜູ້ຊີ້ນຳ, ແນະນຳ, ກະກຽມສະພາບແວດລ້ອມແຫ່ງການຮຽນຮູ້, ກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈໃນການຮຽນຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ສັງເກດກິດຈະກຳຕ່າງໆເພື່ອເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈແນວໃດ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈ ແລະ ຈຶ່ງຈຳສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຮຽນໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ, ຂໍ້ມູນຕ້ອງມີຄວາມໝາຍຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ, ເໝາະສົມກັບລະດັບພັດທະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊັ່ນວ່າ ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດແນວໃດ, ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນໃຜ, ແລະ ແນວຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຫຍັງ. ຕໍ່ກັບເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າຮຽນຮູ້ໄດ້ຜືນດີແນວໃດ, ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານພື້ນຖານວັດທະນະທຳ, ລາຍຮັບ, ການສຶກສາຂອງຄອບຄົວ, ການສືບທອດ ແລະ ປະສົບການທີ່ຜ່ານມາມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ...ພາຍໃນອະນຸບານ, ກິດຈະກຳຂອງເດັກນ້ອຍປະກອບມີ: ປະສົບການ, ກິດຈະກຳ ແລະ ບົດຮຽນ. ຂ້າງເທິງຢ່າງເຂັ້ມງວດແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນຄວາມຫມາຍກວ່າເພື່ອອະທິບາຍທຸກຮູບແບບຂອງການຮຽນຮູ້ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໂຮງຮຽນ, ລວມທັງການຫຼິ້ນຟຣີຕາມຈິນຕະນາການຂອງເດັກນ້ອຍ. ກິດຈະກຳໝາຍເຖິງໂອກາດການຮຽນຮູ້ທີ່ຈັດຂຶ້ນຕາມແຜນການສະເພາະ. ຖົງ

- ກາວປະກອບມີບົດຮຽນ ແລະ ເກມຕາມຄຳແນະນຳຂອງຄູສອນ, ຫຼິ້ນໃນແຈເຊັ່ນ: ແຈ, ແຈສິລະປະ, ແຈສຸຂະພາບ ແລະ ກິດຈະກຳກຸ່ມເຊັ່ນ: ຮ້ອງເພງ, ເລົ່ານິທານ ແລະ ສົນທະນາ. ບົດຮຽນແມ່ນກິດຈະກຳທີ່ສ້າງໂດຍຄູທີ່ມີ ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຂະບວນການທີ່ຊັດເຈນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຄຸນລັກສະນະຂອງແຜນງານການສຶກສາສຳລັບເດັກອະນຸບານໃນບາງປະເທດໃນທົ່ວໂລກ ແລະ ພາກພື້ນມີດັ່ງນີ້: ຝຶກສາລະນາແນວຄວາມຄິດຂອງໂຄງການການສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນເພື່ອລວມເອົາອົງປະກອບທັງໝົດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊັ້ນອະນຸບານ.

ຊັ້ນອະນຸບານ 5 – 6 ປີ ຖືວ່າເປັນໄລຍະຮຽນທຳອິດ, ເປີດໄລຍະການຮຽນຮູ້ພື້ນຖານ. ກິດຈະກຳຂອງຫ້ອງຮຽນອະນຸບານອາຍຸແມ່ນໄດ້ຮັບການຝຶກສາລະນາ ເປົ້າໝາຍການຝຶກອົບຮົມຂອງຂັ້ນຕອນການຮຽນຮູ້ຂັ້ນພື້ນຖານໃນໂຮງຮຽນປະຖົມ, ແຕ່ຍັງຮັກສາຮູບແບບທີ່ແທ້ຈິງຂອງກິດຈະກຳອະນຸບານ. ການສອນເດັກນ້ອຍຕ້ອງອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນ. ກິດຈະກຳມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຊອກຫາຂ້ອຍສຳຫຼວດກະດານການຮຽນຮູ້ທາງຈິດໃຈແມ່ນກິດຈະກຳຕົ້ນຕໍໃນໂຄງການ, ນັກສຶກສາກ່ອນໄວຮຽນຫວຽດນາມ ໄດ້ດູດຊຶມ ແລະ ປະດິດສ້າງໂຄງການສຶກສາເດັກໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂ້າງເທິງ.

3. ຂະບວນການສອນພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກອະນຸບານ

ຂະບວນການສອນໃນຂະແໜງການໃດໜຶ່ງປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບເຊັ່ນ: ຈຸດປະສົງການສອນ, ເນື້ອໃນການສອນ, ວິທີການສອນ, ຮູບແບບການສອນ, ສື່ການສອນ ແລະ ການປະເມີນຜົນການສອນ

3.1. ຈຸດປະສົງ

ການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍແມ່ນຫນຶ່ງໃນລັກສະນະການສຶກສາທີ່ສົມບູນແບບສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ພາລະກິດຂອງມັນແມ່ນເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ, ຮັບປະກັນຄວາມກົມກຽວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ທ່າຢືນ, ການພັດທະນາມໍເຕີ, ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ສະຕິປັນຍາ. ວຽກງານນີ້ແມ່ນອີງໃສ່ການໄດ້ຖຽງວິທີການກ່ຽວກັບຄວາມຊື່ສັດຂອງບຸກຄະລິກກະພາບແລະບົດບາດສຳຄັນຂອງອິດທິພົນການສຶກສາທີ່ສົມເຫດສົມຜົນໃນຂະບວນການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບ, ເມື່ອມີລະບົບການອອກກຳລັງກາຍ, ເດັກນ້ອຍຈະເອົາຊະນະຄວາມຂຶ້ນອາຍ ແລະ ຄວາມຢືນຍົງ ແລະ ຄວາມໝັ້ນໃຈຫຼາຍ, ສະແດງຄວາມອິດທິພົນ, ຄວາມຕັ້ງໃຈ, ແລະ ລະບຽບວິໄນ. ໃນຂະບວນການສອນວິຊາການເຄື່ອນໄຫວ, ສ້າງສາຍພົວພັນທາງບວກລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍ, ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ພະຍາຍາມເຮັດສຳເລັດວຽກງານເຄື່ອນໄຫວທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍ....

ຈຸດປະສົງຂອງການສອນແມ່ນເພື່ອພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ແກ່ເດັກອະນຸບານ ໂດຍການຊຸກຍູ້ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນ, ສ້າງຄວາມສາມາດ ແລະ ເຕັກນິກການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ໄວ, ແຂງແຮງ, ຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ທົນທານຕໍ່ເດັກ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນເປົ້າໝາຍສະເພາະສໍາລັບການສຶກສາພັດທະນາເຄື່ອງຈັກສໍາລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 12 ຫາ 24 ເດືອນ

- ຝຶກຮ່າງກາຍອອກກຳລັງກາຍສຸຂະພາບ, ປັບປຸງຄວາມຕ້ານທານຂອງຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີພູມຕ້ານທານຕໍ່ກັບສະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

- ຝຶກໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢ່າງ, ຝຶກເຄື່ອນໄຫວບາງຂັ້ນຂອງການກ້າວຂຶ້ນ ແລະ ລົງຂຶ້ນໄດ, ກ້າວຂ້າມອຸປະສັກ ແລະ ການຮັກສາຄວາມສົມດູນຂອງຮ່າງກາຍ,

- ຝຶກເຄື່ອນໄຫວມື ແລະ ນິ້ວມື, ປະຕິບັດການປະສານງານ

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 24 ຫາ 36 ເດືອນ

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂະພາບ, ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການຕ້ານທານຂອງຮ່າງກາຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຕ້ານທານກັບສະພາບທີ່ບໍ່ດີ.

- ທັງມື ແລະ ພັດທະນາຈັງຫວະການຍ່າງ, ແລ່ນ, ໂດດ ແລະ ຮັກສາຄວາມສົມດູນຂອງຮ່າງກາຍ. ຝຶກອົບຮົມເດັກນ້ອຍໃຫ້ຕອບສະໜອງຢ່າງວ່ອງໄວແລະອ່ອນໄຫວຕໍ່ຄໍາສັ່ງ.

- ຝຶກພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງມື, ພາສາມື, ແລະ ຝຶກການປະສານສົມທົບຂອງຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກນ້ອຍສໍາລັບກິດຈະກຳ, ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເພີ່ມສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພັດທະນາຮ່າງກາຍທີ່ສົມດູນແລະປະສົມກົມກຽວ, ແລະສ້າງເງື່ອນໄຂສໍາລັບການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມເນື້ອແລະຄວາມສຸກໃນກິດຈະກຳ.

- ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຫາຍໃຈ, ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ, ການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາຂາ ແລະ ຫຼັງ

- ເດັກນ້ອຍສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຜື້ນຖານຢ່າງຫນັກແຫນ້ນ ແລະ ມີທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ.ຮູ້ວິທີຢ່າງ, ແລ່ນໄວ ແລະ ດຸ່ນດ່ຽງ. ສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ໂດດ, ຂ້າມ, ແລ່ນ, ໄຂມັນສູງ ແລະ ປົກຕິ.

ສະນັ້ນການອອກກຳລັງກາຍຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ມີຄວາມແຂງແກ່ງໃນດ້ານການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆ

- ສາມາດປະຕິບັດການຈຳນວນໜຶ່ງເພື່ອພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວທີ່ດີ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງມືເຊັ່ນ: ການວາງຊ້ອນກັນຫຼາຍຊັ້ນ, ການເຮັດກິດຈະກຳ, ປະຕິບັດການປະຕິບັດງານໃນກິດຈະກຳຮູບຮ່າງ, ເລີ່ມຮູ້ວິທີການນຳໃຊ້ຈຳນວນຂຶ້ນຕໍ່າທີ່ຕ້ອງການໃນດຳລົງຊີວິດແລະເຮັດບາງວຽກງານການບໍລິການຕົນເອງງ່າຍດາຍ. -ປະກອບສ່ວນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີການຮ່ວມມືແລະຫຼິ້ນກັບໝູ່ເພື່ອນ, ດ້ວຍວິທີນີ້ຈຶ່ງຊ່ວຍພັດທະນາທາງດ້ານພາສາ, ອາລົມ ແລະ ສັງຄົມ.

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 4 ຫາ 5 ປີ

- ເດັກນ້ອຍຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງກິດຈະກຳ, ປະກອບສ່ວນຊ່ວຍປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສົມດູນ ແລະ ມີຄວາມກົມກຽວກັນ.

- ຝຶກອົບຮົມ, ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ການພັດທະນາທັກສະການຈັກ. ດັ່ງນີ້:

- + ເດັກນ້ອຍເຮັດການເຄື່ອນໄຫວທາງເດີນຫາຍໃຈ, ແຂນ, ຂາ ແລະ ຫຼັງ ແລະ ທ້ອງ

- + ເດັກນ້ອຍສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂຶ້ນຜື້ນຖານ, ການຍ່າງ, ແລ່ນ,

ໂດດ, ຂ້າມ, ກວາດ, ກວາດ, ໂຍນ, ລີ້ນຢາງສະຫຼາດ, ມີທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ປະຕິບັດບາງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການຍາກເຊັ່ນ: ແລ່ນໄປຕາມທິດທາງຂອງວັດຖຸມາດຕະຖານ, ແລ່ນ ແລະ ຈັບບານ + ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງມືທີ່ຂ້ອນຂ້າງຊໍານິຊໍານານ, ເຊັ່ນ: ຮູ້ວິທີການປະກອບກ້ອນນ້ອຍ, ສ້າງຜະລິດຕະພັນຢາງບາງຊະນິດ, ຮູ້ນຳໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ເຄື່ອງມືໃນຊີວິດປະຈຳວັນ, ມີທັກສະໃນການເຮັດໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ຕົນເອງ ແລະ ຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນແມ່ນໃຊ້ມືດຕັດຕັດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ.

+ ຮ່ວມມື ແລະ ປະສານງານກັບເພື່ອນຮ່ວມທີມໄດ້ດີ ຝັງ ແລະ ເຂົ້າໃຈຄຳແນະນຳ

+ ສາມາດກຳນົດການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງໃນຮ່າງກາຍໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳເຊັ່ນ: ຄວາມຮ້ອນ, ເມື່ອຍລ້າ, ເມື່ອຍລ້າ, ຫາຍໃຈໄວ, ຫາຍໃຈແຮງ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ.. ຍ້ອນວ່າບາງຄົນພວມຍົກສູງກຳລັງແຮງດ້ານວັດທະນະທຳໃໝ່ເປັນຈຸດໝາຍສຳລັບການພັດທະນາ

- ອີງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກໃນການຂຽນ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກພັດທະນາການເອົາໃຈໃສ່ແລະການເວົ້າທີ່ເໝາະສົມ

ສະແດງໃຫ້ເຫັນການເຄື່ອນໄຫວທາງເດີນຫາຍໃຈ, ແຂນຂາ ແລະ ກັບຄືນໄປບ່ອນໃນລັກສະນະທີ່ລຽບ, ອ່ອນໂຍນ, ແລະ ມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນ.

- ການອອກກຳລັງກາຍຂັ້ນພື້ນຖານເຊັ່ນການຍ່າງ, ຍືນ, ແລ່ນໃຫ້ສະຫຼາດ ແລະ ວ່ອງໄວທີ່ຈະເຮັດການເຄື່ອນໄຫວບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຢ່າງຂ້າມຂາ ຫຼື ຢ່າງຮາບພຽງຢູ່ໃນທາງແຄບ, ແລ່ນປ່ຽນຄວາມໄວ ແລະ ທິດທາງຕາມສັດຕູ, ຕີ ບານໃນຂະນະທີ່ຍ່າງ, ປີນຂັ້ນໄດ, ປີນຂັ້ນ, ແລະ ຍຶດຕິດກັບສິ່ງຂອງ

ການປະສານງານດ້ວຍມື

- ຄວາມແມ່ນຍຳ, ຮູ້ວິທີການໃສ່ຊາຍດ້ວຍມືດຕັດ, ນຳໃຊ້ມັນໃນກິດຈະກຳກິລາ, ມີທັກສະທີ່ດີໃນການປະຕິບັດວຽກງານການບໍລິການຕົນເອງບາງຢ່າງ. ຮູ້ຈັກຮູບຮ່າງແລະສີຂອງຕົວອັກສອນ.

3.2. ເນື້ອໃນຂອງການສອນພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກອະນຸບານ

ເນື້ອໃນຂອງການພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນການເກັບກຳປະສົບການທີ່ເລືອກຢູ່ໃນວັດທະນະທຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງປະເທດຊາດ ແລະ ປະຊາຊົນ. ເນື້ອໃນຂອງການພັດທະນາໃນທາງບວກໃນຫຼັກສູດອະນຸບານໄດ້ກຳນົດຢ່າງຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການເປັນຕົ້ນສະບັບເພື່ອຮັບປະກັນການພັດທະນາທີ່ທັນເວລາ.

ເປັນລັກສະນະທີ່ສຳຄັນຂອງການສຶກສາທີ່ສົມບູນແບບ, ພ້ອມກັນນັ້ນ, ຍັງເປັນການປົກປັກຮັກສາ ແລະ ພັດທະນາວັດທະນະທຳຂອງມະນຸດ. ເນື້ອໃນການສອນພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານໂດຍຜ່ານລະບົບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸຂອງເຂົາເຈົ້າ. ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວສາມແມ່ນອອກກຳລັງກາຍສ້າງທີມ, ອອກກຳລັງກາຍການພັດທະນາທົ່ວໄປ, ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານ ແລະ ເກມການເຄື່ອນໄຫວ ອອກກຳລັງກາຍການສ້າງຕັ້ງທີມງານທີ່ຍ່ຽວ. ການສ້າງທີມແມ່ນປະເພດຂອງການອອກກຳລັງກາຍທີ່ໃຊ້ວາວຢ່າງໃນຫຼາຍຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ການອອກກຳລັງກາຍສ້າງທີມສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນອະນຸບານປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍການສຶກສາຕອນເຊົ້າ, ບົດຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ການສຶກສາດົນຕີ ແລະ ເກມເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍຂອງການສ້າງທີມງານ, ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳສັ່ງສຽງ, ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາສາມາດສຶກສາຄວາມສາມາດທີ່ມີຄວາມວ່ອງໄວ ແລະ ຕອບສະໜອງຕໍ່ຄຳຮ້ອງຂໍຂອງຄູສອນຢ່າງໄວວາ.

ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈຜົນກະທົບຂອງຄຳສັ່ງສຽງ ປະຕິບັດການສ້າງທີມຊ່ວຍພັດທະນາການເອົາໃຈໃສ່ຂອງ ເດັກນ້ອຍ, ການປະສານງານ, ຄວາມສາມາດໃນການນຳທາງໃນອາວະກາດ, ຝຶກທຳຢືນເຊັ່ນ: ການຢ່າງຊື່, ກ້າວຢ່າງ ເດັດຂາດ... ແລະ ຝຶກຝົນລະບຽບວິໄນ, ຄວາມສາມາດຄຶເປັນກຸ່ມ, ແລະ ມີລະບຽບວິໄນໃນຕົວຂອງເດັກນ້ອຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ການອອກກຳລັງກາຍການສ້າງຜູນອນເກົ້າແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງແລະມີຜົນ ກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຂອງເດັກນ້ອຍ. ເຈົ້າສາມາດຝຶກເຄື່ອນຍ້າຍກຸ່ມ ດ້ວຍ ເຄື່ອງດົນຕີ, ເອົາໄມ້, ເສັ້ນໄຍ, ໝາກຖົ່ວດິນ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນຕາມແບບຂອງດົນຕີ . ປະຊາຊົນແບ່ງການສ້າງຕັ້ງທີມງານ ເປັນວົງ, ຫນ້າຈໍດຽວ, ແຖວແນວນອນ, ປ່ຽນການສ້າງຕັ້ງຈາກ 2, 3 ແຖວຕັ້ງຫຼືແນວນອນ, rotate ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການ ວັດແທກທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫັນຂວາ, ລ້ຽວຊ້າຍ, ຂວາ, ຊາວບ້ານ, ເສັ້ນການເຄື່ອນໄຫວໃນອາວະກາດໃນເວລາຢ່າງ . , ການເຄື່ອນຍ້າຍ

ຂ້າມການຝຶກອົບຮົມທີມງານພາຍໃນສຳລັບເດັກນ້ອຍຈາກທີມງານໃຫມ່.

ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ, ເມື່ອເດັກນ້ອຍສາມາດຢ່າງໄດ້, ໃຫ້ເລີ່ມໃຫ້ພວກເຂົາຝຶກການສ້າງທີມງານເນື່ອງຈາກ ຮູບພາບ, ເນື່ອງຈາກຮູບພາບໃຊ້ຮ່າງກາຍ. ປະກອບເປັນວົງມົນ, ຫັນໄປຫາວັດຖຸທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍ, ຢືນງຽບ, ການຈັດ ອັນດັບແນວຕັ້ງອີງຕາມກຸ່ມ , ຈາກແຖວ, ອ່ານແຖບແຖວແນວນອນ, ຈາກແຖວແນວນອນໄປຫາແຖວ, ຢາລົບກວນ ການອ່ານ

ລວງນອນລ້ຽວຂວາ ແລະ ລ້ຽວຊ້າຍ 4-5 ປີ

- ພັບແຖບ 1-2 ວົງ- ພັບແຖບເພື່ອອ່ານ.ແຖວແນວນອນ- ຈາກແຖວຕັ້ງໄປຫາແຖວແນວນອນ ແລະ ກົງກັນຂ້າມ
- ຈາກ 1 ແຖວຕັ້ງ, ປ່ຽນເປັນ 2 ແຖວຕັ້ງ ແລະ ໃນທາງກັບກັນ

ອາຍຸ 5-6 ປີກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຂອງເດັກນ້ອຍ. ເຈົ້າສາມາດຝຶກເຄື່ອນຍ້າຍ ກຸ່ມ ດ້ວຍເຄື່ອງດົນຕີ, ເອົາໄມ້, ເສັ້ນໄຍ, ໝາກຖົ່ວດິນ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນຕາມແບບຂອງດົນຕີ . ປະຊາຊົນແບ່ງການສ້າງຕັ້ງ ທີມງານ

- ຈັດລຽງເປັນແຖວຕັ້ງຢູ່ໃນກຸ່ມ
- ແປງຈາກ 1 ຊ່ອງທາງຍາວໄປເປັນ 2 cysts ແລະກົງກັນຂ້າມຈາກ 1 cysts
- ລວງນອນເປັນ 2 ແຖວແນວນອນ - ປ່ຽນຈາກ 1 ຫນ້າຜາກ ແລະ ໃນທາງກັບກັນ
- ແຖບ 2 ວົງ ແລະ ຖອຍຫລັງ.
- ບົດຝຶກຫັດການພັດທະນາທົ່ວໄປ

ແນວຄວາມຄິດ: ການອອກກຳລັງກາຍພັດທະນາທົ່ວໄປແມ່ນການຄັດເລືອກລະບົບການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຊ່ວຍ ພັດທະນາແລະຍັງມີກຸ່ມກ້າມຊີ້ນແຍກຕ່າງຫາກເຊັ່ນ: ກ້າມບ່າ, ກ້າມແຂນ, ກ້າມຊີ້ນຫຼັງ, ກ້າມຫນ້າເອິກ ... ຈຸດປະສົງ ຂອງການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເພື່ອສ້າງທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຮ່າງກາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນສ້າງ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ພັດທະນາລະບົບກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກ. ຂໍ້ຕໍ່, ໃນຮ່າງກາຍ.

ການພັດທະນາທົ່ວໄປໝາຍເຖິງການພັດທະນາທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດໂດຍຜ່ານການອອກກຳ ລັງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ. ອອກກຳລັງກາຍການພັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກ ປະເພດອື່ນໆຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າອະນຸຍາດໃຫ້ທາງເລືອກຂອງການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບກຸ່ມກ້າມ ເນື້ອຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ຂະໜາດນ້ອຍເຊັ່ນ: ມື ແລະ ນິ້ວມື, ການພັດທະນາໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າໃນຈຳນວນທີ່ແນ່ນອນ.

ໝາຍຄວາມວ່າ: ການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາການທົ່ວໄປມີຜົນໃນການລວມຕົວ ແລະ ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ, ປັບປຸງສະພາບການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ, ມີຜົນດີຕໍ່ລະບົບປະສາດ, ລະບົບໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ລະບົບຫາຍໃຈ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການພັດທະນາຢ່າງສົມດຸນ, ມີຄວາມກົມກຽວກັນທາງດ້ານການດຸ່ນດ່ຽງ ແລະ ການເຮັດວຽກ, ແລະ ຮ່າງກາຍຍັງມີກ້າມຊີ້ນແຍກຕ່າງຫາກ, ພ້ອມກັບລະບົບໂຄງກະດູກ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການສ້າງກະດູກສັນຫຼັງທີ່ເໝາະສົມ, ການສ້າງທ່າທາງ. ຄວບຄຸມການຂຽນດ້ວຍສະຕິ ແລະ ບຸກທະລຸ.

- ການຈັດປະເພດຜິດພິດທະນາທົ່ວໄປ. ອີງຕາມໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍຈາກຂາ, ປະຊາຊົນແບ່ງອອກກຳລັງພັດທະນາທົ່ວໄປເປັນກຸ່ມ:

+ ກຸ່ມການອອກກຳລັງກາຍພັດທະນາການຫາຍໃຈຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຝຶກຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ຝຶກສະມາທິໃນການອອກກຳລັງກາຍ ໃນເວລາທີ່ອອກກຳລັງກາຍ. ໃນເວລາປະຕິບັດການຫຸ້ມຫໍ່ຜ້າອ້ອມ, ເດັກຈະຫາຍໃຈເອົາລູກປັດຜ່ານທາງດັງເພື່ອເອົາອາກາດເຂົ້າໄປໃນປອດ, ນອກຈາກນັ້ນ, ການສູດດີມອາກາດຜ່ານທາງດັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ເຮັດຄວາມສະອາດຂີ້ຝຸ່ນ, ແລະ ຈາກນັ້ນຖືກນຳໄປສູ່ປອດໂດຍຜ່ານເຂັມຜູ້ຮ່ວມມືມີຈຸດປະສົງເພື່ອປ້ອງກັນການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນບ່າ ແລະ ແຂນ ທ່າກຽມພ້ອມໃນເວລາເຮັດການເຄື່ອນໄຫວຄັ້ງທີ 2 ແມ່ນໃຫ້ຢືນຢູ່ໃນທ່າທຳມະຊາດ, ຍົກແຂນທັງສອງໃຫ້ສູງ, ແຂນທັງສອງຂ້າງອອກທາງຂ້າງ, ແລະ ເລື່ອນມືໄປລວມກັບການຫາຍໃຈເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນບ່າ. ການເຄື່ອນໄຫວຫາຍໃຈແມ່ນປະຕິບັດເມື່ອມີທັງສອງຫ້ອຍລົງ, ຍືນມືໄປຫາໄມ້ໄຜ່ ແລະ ເອົາມືຂ້າງຫນ້າໄປຫາມື

+ ການອອກກຳລັງກາຍອາລຸມິນຽມຍັງພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ບ່າ, ເພີ່ມກົດຈະກຳຂອງກ້າມຊີ້ນຫນ້າເອິກສຳລັບການເຄື່ອນໄຫວທາງເດີນຫາຍໃຈ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບກ້າມຊີ້ນນ້ອຍ ແລະ ໄຫ່ຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການຫາຍໃຈເລິກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ການອອກກຳລັງກາຍນີ້ຍັງແນໃສ່ກ້າມຊີ້ນຫລັງແລະກະດູກສັນຫຼັງ.

ຕຳແໜ່ງການກະກຽມ

ທ່າວາງຕີນ: ຢືນຊື່ໃຫ້ຂາຫ່າງກັນເລັກນ້ອຍ, ຢືນໃຫ້ຕີນທັງສອງຂະໜານກັນ, ຢືນດ້ວຍຂາຫນ້າ ແລະ ຂາຫຼັງ, ຢືນດ້ວຍສິ້ນສິ້ນສຳຜັດ, ຕີນຫ່າງກັນເລັກນ້ອຍ

- ເຄື່ອນໄຫວເປັນຮູບຊົງຕົວ V, ທ່ານສາມາດຢືນຢູ່ປາຍຕີນໄດ້

- ທ່າທາງຂອງມື: ແຂນຊື່ຕາມລຳຕົວ, ຝາມືຫັນໜ້າກັບຮ່າງກາຍ, ແຂນ 4 ຂ້າງຫຼັງ, ມືວາງສະໂພກ, ແຂນງໍ ແລະ ເອົາໄປມາ, ມືຢູ່ໜ້າເອິກ ໂດຍໃຫ້ແຂນທັງສອງເບື້ອງຕັ້ງແນວນອນ; ຍົກມືຂຶ້ນສູງ; ແຂນ , ຂາ ແລະ ນ່າກັບຄືນໄປປ່ອນ.

+ ນອກຈາກນີ້ຍັງມີກຸ່ມການອອກກຳລັງກາຍທີ່ພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຫຼັງ ແລະ ຄວາມຍືດຫຍຸ່ນຂອງກະດູກສັນຫຼັງ ການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານີ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການສ້າງທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາຄວາມຍືດຫຍຸ່ນຂອງກະດູກສັນຫຼັງເມື່ອໄປຂ້າງໜ້າ ແລະ ຖອຍຫລັງທັງສອງຂ້າງ ແລະ ການໝູນທ່າກຽມ. ດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວຂອງກຸ່ມນີ້, ທ່າທາງແມ່ນປົກກະຕິເພື່ອກຽມຂາຂອງມັງກອນກັບບ່າ.

+ ທ່ານີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຢືນຢູ່ສະເໝີ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຢືນຊື່, ໜັງຕິງໄດ້ງ່າຍ, ແລະ ເຄື່ອນທີ່ໄດ້ງ່າຍ.

+ ທ່ານັ້ງ. ຂາຢຽດຊື່, ສິ້ນຕີນໃກ້ຊິດກັນ, ປາຍຕີນຊື່ໄປຂ້າງ.

+ ທ່າຂາ. ຂາຢຽດຊື່, ສິ້ນສິ້ນໃກ້ຊິດກັນ, ຕີນໄປຂ້າງ, ແຂນຢຽດຕາມຮ່າງກາຍ, ແຂນຢຽດຕາມລວງນອນ, ພາຍໃຕ້ຫົວ.

+ ກຸ່ມການອອກກຳລັງກາຍຍັງພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຫນ້າທ້ອງ ແລະ ຂາ, ເຮັດໃຫ້ພວກມັນທຳລາຍກ້າມຊີ້ນຫນ້າທ້ອງ ແລະ ຂາ ແລະ ປົກປ້ອງອະໄວຍະວະພາຍໃນຈາກຜົນກະທົບພາຍນອກ. ແມ່ນເຂັ້ມແຂງ, ມັນເຮັດໃຫ້ຄວາມເຊື່ອຂອງຂ້ອຍຫຼຸດລົງ. ໝູ່ຄູ່ເຫຼົ່ານີ້ຍັງມີຜົນດີຕໍ່ຕີນ, ເຮັດໃຫ້ມັນຍາກທີ່ເລືອດຈະໄຫຼໄປກ່ອມເສັ້ນກາງຂອງພວກມັນເມື່ອ

ເປັນຫວັດ. ແມ່ຍິງກະກຽມຕຳແໜ່ງຕີນ. ຢ່າວາງຂາຂອງເຈົ້າໃຫ້ກວ້າງ, ຕີນຂອງເຈົ້າຂະໜານຫຼືດຽວ, ຢ່າໃຫ້ສິ້ນຕີນຂອງເຈົ້າແຕະໃສ່ກັນ, ຕີນຂອງເຈົ້າແຍກອອກເລັກນ້ອຍເປັນຮູບ V, ຫຼຸດລົງຂອງທ່ານ, ເອົາຕີນໜຶ່ງໄປຂ້າງຫນ້າ, ອອກຕາມແນວທ່ານໜຶ່ງ : ທ່າທາງຂ້າງ, ທ່າກາງ: ທ່າທີ່ຂ້າທັງສອງອອກຊື່.

- ໂດຍໃຫ້ຂາກົມລົງລຸ່ມ, ປາຍຕີນຫ່າງກັນ, ຂາກົມຂາເຂົ້າສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນການກະກຽມຕຳແໜ່ງເພື່ອປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປມີບົດບາດສຳຄັນໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ມັນຊ່ວຍໃຫ້ການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຕຳແໜ່ງການກະກຽມສຳລັບການອອກກຳລັງກາຍການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປມັກຈະປະກອບມີ:

+ ທ່າຍືນ: ຍືນແບບທຳມະຊາດ, ແຂນຫ້ອຍລົງ, ຍືນດ້ວຍແຂນ ແລະຂາຫ້ອຍລົງ ຫຼືສະໂພກ, ຍືນດ້ວຍຕີນກວ້າງເທົ່າຫຼືກວ້າງກວ່າປ່າ, ຍືນດ້ວຍຕີນໜ້າ ແລະ ຫຼັງ.

+ ທ່ານນັ່ງ: ຢຽດຂາອອກທາງໜ້າ, ກົມແຂນທາງຫລັງ, ນັ່ງໃຫ້ຂາຫ່າງກັນ, ກົມແຂນທາງຫລັງ.

ນອນທ່າ: ນອນ; 5 ຝາມືຫັນຂຶ້ນຕາມຮ່າງກາຍ ຫຼື ຢູ່ທ່າຂອງຄຳ.

- ເມື່ອບັນທຶກບົດຝຶກຫັດການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຈະຕ້ອງບັນທຶກຕາມລຳດັບຈາກທ່າກະກຽມໄປຈົນເຖິງທ່າຈົບ, ໂດຍບອກເຖິງເຕັກນິກການຕິແຕ່ລະເທື່ອຢ່າງຈະແຈ້ງ.

- ການຝຶກຫັດສາມາດຖືກບັນທຶກເປັນສອງຮູບແບບຄື: ການອະທິບາຍຄຳເວົ້າ ຫຼື ການອະທິບາຍພາບ.

ວິທີການດ້ານວິຊາການ.

- ຫຼັກການເລືອກບົດຝຶກຫັດການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປຈາກການອອກກຳລັງກາຍຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນດຳເນີນຢູ່ໃນຫ້ອງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນຕອນເຊົ້າ. ແຕ່ງກິນເມື່ອເລືອກບົດຝຶກຫັດສຳລັບອອກກຳລັງກາຍໃນຕອນເຊົ້າຫຼືສຳລັບຫ້ອງຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ທຳອິດທ່ານຕ້ອງອີງໃສ່ໂຄງການຫຼືຄຳແນະນຳຂອງບົດຝຶກຫັດຕົວຢ່າງແລະການແຈກຢາຍໂຄງການ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນເອົາໃຈໃສ່ກັບວຽກງານແລະເນື້ອໃນເພື່ອຜັດທະນາວັນນະຄະດີຂອງເດັກນ້ອຍ. ໃນໄລຍະເວລາຂອງຫ້ອງຮຽນ, ອາທິດ, ຫຼືເດືອນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂ ແລະ ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມຕ້ອງການສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ວຽກງານຂອງການອອກກຳລັງກາຍການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປ, ນອກເໜືອໄປຈາກການຜັດທະນາກຳມະຊັ້ນ ແລະ ກຸ່ມຮ່ວມກັນ, ຍັງເປັນການສະໜັບສະໜູນການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານໃນຫ້ອງຮຽນ.

ຕົວຢ່າງ: ຖ້າເຈົ້າສອນເດັກນ້ອຍການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານ "ຖິ້ມຍາວ", ໃນເວລາທີ່ຈະເລືອກເອົາການອອກກຳລັງກາຍຕະຫລົກ, ທ່ານຈະຕ້ອງຜັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍສູງ ຫຼື ຫັນແຂນຂອງທ່ານຕາມຮ່າງກາຍ. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຄາງກະໄຕແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄົງທີ່ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງປະສົມກົມກຽວຜັດທະນາ ແລະ ສຸດທ້າຍໄດ້ຄອບຄອງບັນລັງ. ຈຳນວນເວລາທີ່ປະຕິບັດການສະໜັບສະໜູນແມ່ນຍັງສູງກວ່າຈຳນວນອື່ນໆ. ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ຄວາມຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ລະບົບຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ການຕັ້ງຊື່ສຳລັບເດັກນ້ອຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວກ້າວຫນ້າທົ່ວໄປທີ່ມີໂຄງການເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍສາມາດສອນໄດ້ຢ່າງສົມບູນ, ເພາະວ່າແຕ່ລະກຸ່ມ ແລະ ແຕ່ລະບົດຝຶກຫັດມີລັກສະນະຂອງຕົນເອງ.

ການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປຂອງຮ່າງກາຍໃນຕອນເຊົ້າແມ່ນປະຕິບັດຕາມລຳດັບດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຕາເວັນຕົກປ່າ, ຂາ, ຝົກຍ່ຽວ - ຫນ້າ, ແລະ ຜ້າໃບ. ການຝຶກອົບຮົມການຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປຂອງຫ້ອງສຶກສາກາຍະກຳແມ່ນປະຕິບັດຕາມລຳດັບດ້ວຍແຂນ, ປ່າ, ຂາ, ແກວ່ງ-ແກວ່ງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວແກວ່ງ.

- ໃຊ້ກັບເຄື່ອງດົນຕີ ແລະ ດົນຕີໃນເວລາຝຶກຜັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປ ໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຂອງການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການຜັດທະນາ, ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືເຊັ່ນ: ໄມ້, ກອງ, ລະນາດ... ຊຶ່ງເປັນເຄື່ອງມືທີ່ມີ

ຜົນດີຕໍ່ການສ້າງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ປັບປຸງປະສິດທິຜົນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ເຮັດໃຫ້ທ່ານຕື່ນເຕັ້ນທີ່ຈະ ການປະຕິບັດ. ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ປະສົມປະສານກັບດົນຕີຫຼືເພງທີ່ມີຈັງຫວະທີ່ເໝາະສົມມັກຈະເປັນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ມີຈັງຫວະ 2/4, ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນໃນການປະຕິບັດ, ຕື່ນຕົວກັບຈັງຫວະ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

3.4 ການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍພັດທະນາທົ່ວໄປສໍາລັບເດັກນ້ອຍທຸກໄວ

- 3-6 ເດືອນ ປະຕິບັດການລວມຕາຕະລາງສຸມໃສ່ການພັດທະນາທົ່ວໄປ ແລະ ລະດັບແຕ່ລະສໍາອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍ
 - 6-9 ເດືອນ: ການປະສົມປະສານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍປະຕິບັດການພັດທະນາທົ່ວໄປ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວເຕັ້ນຜືນຖານ
 - 9-12 ເດືອນ ຝຶກຊ້ອມລວມການອອກກຳລັງກາຍທົ່ວໄປ ແລະ ການຕອບສະໜອງຂອງເຂົ້າເຈົ້າ
12-18 ເດືອນ: ຖືໂຖປັດສະວະ ແລະ ຈອກດ້ວຍມືທັງສອງຂ້າງໜ້າເອິກຂອງນາງ. ຫ້າແຂນງໍຂຶ້ນ ປ້ອງກັນການຂາຕໍ່າທັງສອງຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ. ຫ້າຂາທີ່ມີຂາບວກ (4-6 ເດືອນ), ໄດ້ຮັບການ (4-6 ເດືອນ), ປາດ 5-6 ເດືອນ) ມ້າຫ້າໂຕຂ້າມແຂນຢູ່ໜ້າເອິກ. ໃນປີປ້ອງກັນ, ສ່ວນຕໍ່າຂຶ້ນທັງໝົດ, ຄົນປົງຫ້າມຕັດແຂນຂາລຸ່ມ. ໃນປີດວງຕາເວັນກໍຮ້ອງໂຮຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ອອກໄປ (6-7 ເດືອນ: 17-9 ເດືອນ). ປະຕິບັດທຸກໆເດືອນ. ຕໍ່າແໜງມືເກົ່າ, ຕໍ່າແໜງມືຕໍ່າ (8-9 ເດືອນ). ໃຊ້ຊຸດ xs 8 ເດືອນຫ້າຄົນປະເຊີນກັບການເຄື່ອນໄຫວແປດຂອງຊົນເຜົ່າ. ປີມ້າໄດ້ໄລ່ຫົວຂອງ .ດຽວນີ້, ມີສອງ, ມີສອງ Na ມີຂວາຂອງຂ້ອຍ ແລະ ມີຊ້າຍຂວາ. ຫ້າອັນ. ຄວາມວິຕົກກັງວົນແບ່ງຂາຂຶ້ນສູງ. ພິເສດຈາກບັນລັງໃນ (9 - 10 ເດືອນ, ເອົາຜູ້ຊາຍ ແລະ ໃບ: ປາດ (10 12 ເດືອນ) (11-12 ເດືອນ) ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງໜຶ່ງ.
 - ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນຂາ, ຍົກມືທັງສອງໄປຫາລຳຕົ້ນ, ຮ່າຕຸ້ງ, ແລະ ແຂນທັງສອງຂ້າງ. ຜູ້ຂັບຂີ່ສອງຄົນອອກໄປທາງໜ້າ.
 - 18-24 ເດືອນ: ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນທັງ ແລະ ທ້ອງ. ເນັ້ງ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຈາກອີກດ້ານໜຶ່ງ, ເດັກຊາຍ, ກ້ໍມເນັ້ງລົງ ແລະ ຍືນຂຶ້ນ.
 - ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂາ. ນັ່ງລົງ, ຍືນຂຶ້ນ. ຢ່າງດ້ວຍຕີນຂອງເຈົ້າ.
 - ອອກກຳລັງກາຍຫາຍໃຈ. ທ່ານດອກ, ເປົ່າປູມເປົ່າ, ເຄື່ອງສຽງດີກວ່າຫຼືດີກວ່າ, ຝອງອາກາດ
 - ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ປ່າ: ຍົກແຂນທັງສອງເບື້ອງຂຶ້ນສູງ ແຂນສອງຂ້າງໃນລວງນອນ: ແຂນທັງສອງຂ້າງເຄື່ອນໄປໜ້າ ແລະ ຖອຍຫຼັງ. ດັ່ງນັ້ນສອງແຂນ
- 🌈 24-36 ເດືອນ
- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນທັງ ແລະ ທ້ອງ. ເນັ້ງໄປທາງຂວາ ແລະ ຊ້າຍ: ຄົນໄມ້ລົງ, ຂຶ້ນ ແລະ ລົງ
 - ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂາ: ນັ່ງ, ລຸກ, ຍືນ, ຂາງແຕ່ລະເບື້ອງ. ໂດດ, ຍ່າງ
 - ຝຶກຫາຍໃຈ: ກິ່ນດອກໄມ້, ດອກໄມ້ດອກກຸຫຼາບ: ຄອກໄກ່. ຢູ່ໃນໝູ່ບ້ານ, ສຽງກະຊີບຂອງລົດໄຟ ຫຼື ເຮືອບິນໄດ້ຍິນ

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນແລະປ່າ. ມີທັງສອງຍື່ນໄປຂ້າງໜ້າ. ມີທັງສອງຍົກຂຶ້ນສູງ. ມີທັງສອງຂະຫຍາຍອອກຕາມແນວນອນ. ມີທັງສອງກ້າວໄປຂ້າງໜ້າແລະ ໝູນດ້ວຍແຂນ ຫຼື ມື: ສອງມືສະຫຼັບກັນເຄື່ອນໄປໜ້າ ແລະ ຖອຍຫຼັງ, ສອງມືສະຫຼັບກັນຍົກຂຶ້ນ.

✚ ອາຍຸ 3-4 ປີ

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມເນື້ອທ້ອງແລະຂ້າງ. ຢ່າວາງຕີນໃຫ້ກວ້າງ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໄປຂ້າງໜ້າ, ມືຈັບຕີນຂອງເຈົ້າ, ຢ່າຕີນຂອງເຈົ້າກວ້າງເທົ່າທີ່ແຂນຍົກສູງ, ເນັ້ນໄປຂ້າງ, ຍືນຂາບາກັບປ່າ, ເອົາມືໃສ່ສະໂລກ. , ຫັນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄປຂ້າງ. ນັ່ງຢູ່ຕີນ, ມີທັງສອງສະໜັບສະໜູນກັບຄືນໄປບ່ອນ, ຝືນໄດ້ຝັບກັບຄືນຂ້າງໜ້າ, ມືສຳຜັດລື້ນແລະຕີນ. ນັ່ງກັບຂາຂອງທ່ານຊື່, ແຂນຢູ່ຫຼັງທ່ານ, ຂາສະລັບກັນ

ຍົກມັນຂຶ້ນຊື່

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນຂາ: ນັ່ງ, ລຸກຂຶ້ນ. ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ແທງchan ຢູ່ໜ້າ, ຍືນສູງ, ຫູດ heels ຂອງທ່ານ. ນັ່ງຢູ່ຕີນຂອງເຈົ້າ, ຈັບມືຂອງເຈົ້າຮ່ວມກັນແລະຫັນປ່ຽນຂາຂອງເຈົ້າ. ຍືນດ້ວຍຂາໜຶ່ງອອກໄປຂ້າງໜ້າ

- ຝຸງຊີນໄດ້ໂດດຂຶ້ນ ແລະ ລົງ. ໂດດເຂົ້າໄປໃນສະຖານທີ່, ຍ້າຍໄປສູ່ການນຸ່ງເສື້ອ.

- ອອກກຳລັງກາຍຫາຍໃຈ. ທ່ານດອກ, ເປົ່າປຸ່ມເປົ່າໃນ ເວລາທີ່ຈະອອກດອກ. ສຽງດັງຂອງລົດໄຟ ແລະ ຍືນ.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ປ່າ. ສອງມືຂະຫຍາຍໄປຂ້າງໜ້າ, ແຂນອອກຕາມລວງນອນ, ຂຶ້ນສູງ, ສອງມືອອກຕາມລວງນອນ, ຕອບສະຫນອງກັບຄໍ. ມີທັງສອງຫັນຂຶ້ນຊື່, ໝູນໃບປ່າ, ມີທັງສອງສະຫຼັບກັນເຄື່ອນໄປຕາມເພດານ.

- ອອກກຳລັງກາຍຜັດທະນາດ້ວຍຂາ. ບ້ານ, ຍືນຂຶ້ນ ແລະ ໝິ່ນປະໝາດ. ຄູ່ເຂົ້າລົງ, ເອົາຂາໜຶ່ງອອກໄປຫາຕາໜ່າງ.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນທ້ອງ - ທົດທາງຂວາ, ຫັນຮ່າງກາຍໄປຂ້າງ ແລະ ຂວາ: ຍືນໂດຍມີແຫຼ່ງທີ່ຂ້າງຂະຫຍາຍໄປຂ້າງໜ້າ, ຂຶ້ນສູງ. ແຂນທັງສອງແນວນອນ ຫຼື ສອກງໍ, ມືກົ້ມປ່າ. ມີທັງສອງຖືກຜັບ ແລະ ຖືຕາມອຽງໄປຂ້າງ. ຍືນຂອງບຸກຄົນທີ່ກັບຄືນປະເທດ, ລາວ. ນັ່ງຢູ່ຕີນຂອງລາວ, ຝືນໄດ້ຝັບກັບຄືນຂ້າງໜ້າ, ລາວຢຽດຂາຂອງລາວ ແລະ ຫັນຮ່າງກາຍຂອງລາວ 90 ອົງສາ. ນັ່ງຢູ່ຕີນດ້ວຍມືທັງສອງເບື້ອງຫຼັງຂອງທ່ານ, ຂາຫັນຂຶ້ນຊື່.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະປ່າ ແຂນທັງສອງຂ້າງຂະຫຍາຍອອກໄປໜ້າເອິກ. ແຂນທັງສອງຂ້າງຂະຫຍາຍໄປຂ້າງໜ້າ, ຂຶ້ນສູງ. ແຂນທັງສອງແນວນອນ ຫຼື ສອກງໍ, ມືກົ້ມປ່າ. ມີທັງສອງຖືກຜັບ ແລະ ຖືຕາມ

- ອອກກຳລັງກາຍຜັດທະນາດ້ວຍຂາ. ບ້ານ, ຍືນຂຶ້ນ ແລະ ໝິ່ນປະໝາດ. ຄູ່ເຂົ້າລົງ, ເອົາຂາໜຶ່ງອອກໄປຫາຕາໜ່າງ. ເນື້ອໃນການປະຕິບັດເຈົ້າຂອງກ່ອນໜ້າປິດຂາຂອງເຈົ້າ. ສະຫຼັບຂາໜ້າ, ທັກທາຍ

- ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍ. ປຸ່ມເປົ່າເປື້ອຍຂ້າຜະເຈົ້າເປົ່າ ຫຼື ເຮືອໃບ. ເຄື່ອງເຮັດໃຫ້ສຽງດັງຫຼາຍ. ຍົກມືທັງສອງສູງເພື່ອປົກປິດ ແລະ ຫາຍໃຈອອກ.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະປ່າ ແຂນທັງສອງຂ້າງຂະຫຍາຍອອກໄປໜ້າເອິກ. ແຂນທັງສອງຂ້າງຂະຫຍາຍໄປຂ້າງໜ້າ, ຂຶ້ນສູງ. ແຂນທັງສອງແນວນອນ ຫຼື ສອກງໍ, ມືກົ້ມປ່າ. ມີທັງສອງຖືກຜັບ ແລະ ຖືຕາມແນວນອນ. ມີທັງສອງໝູນສະລັບກັນຕາມຮ່າງກາຍ. ໃນພາສາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ຢຽດແຂນຂອງທ່ານໄປຂ້າງໜ້າ ຫຼື ຂຶ້ນ, ແລະ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຍົກແຂນຂອງທ່ານຊື່, ຝາມືຂອງທ່ານວາອອກ.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຜັດທະນາກ້າມເນື້ອໜ້າທ້ອງ - ຍູ້ໄມ້ໃຫ້ສະເໝີໜ້າ, ແຂນ ແລະ ຂາ, ຢ່າຫັນຮ່າງກາຍໄປຂ້າງໜ້າ 30 ຍືນເງິນໜ້າໄປຂ້າງ, ຍືນດ້ວຍມືຫຼັງຫຼັງ, ກົ້ມໜ້າ. ນັ່ງຢູ່ຕີນຂອງເຈົ້າ, ເອົາມືຂອງເຈົ້າຂຶ້ນ, ຍົກຂາຂອງເຈົ້າຂຶ້ນສາມຢ່າງ, ນັ່ງກັບຂາຂອງເຈົ້າ, ຫັນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໄປຂ້າງ.

- ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອພັດທະນາກຳມຊື່ນຂາ. ໝູ່ບ້ານຢືນຊື່ນຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງ ແລະ ກົມຫົວເຂົ້າ. ຢືນດ້ວຍຂາຫນຶ່ງໄປຂ້າງຫນ້າ, ຂຶ້ນສູງ, ກ້າວຫນຶ່ງກ້າວໄປຂ້າງຫນ້າ, ງໍຫົວເຂົ້າ, ຂາຫລັງເດືອນ. ກ້າວຂາຫນຶ່ງໄປຂ້າງ, ງໍຫົວເຂົ້າຂອງທ່ານ, ຂາຂວາຊື່ ແລະ ໃນທາງກັບກັນ

- ເຄື່ອນໄຫວການໂດດ ໂດດໄປຂ້າງຫນ້າ, ຂ້າມຜ່ານ, ຢຽດຂາຫັກ8 ຂາ, ຂາປິດ, ໂດດກ້າວຂາດຽວ ຄືກັບການໂດດຂາທີ່ຄົມຊັດ. ໂດດສະລັບກັນລະຫວ່າງຂາຫນ້າ ແລະ ຫຼັງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານ.

- ແນວຄວາມຄິດ. ການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຈຳເປັນຂອງປາໃນຊີວິດ, ໃຊ້ໃນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ສະຖານະການທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ການເຄື່ອນໄຫວ, ແລ່ນ, ເອົາຊະນະຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ໂດດນ້ຳ, ປີນ, ຖິ້ມ

ການອອກກຳລັງກາຍກຳມເນື້ອທີ່ເປັນປະເພດຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ລວມທັງລະບົບຂອງການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ທີ່ເລືອກຈາກການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານ, ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບກຸ່ມກຳມເນື້ອຂະໜາດໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ. ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ການອອກກຳລັງກາຍແບບເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານແມ່ນສ້າງຂຶ້ນຈາກການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນຝື້ນຖານເພື່ອຝຶກຝົນ ແລະ ພັດທະນາຄວາມແຂງແຮງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

- ຄວາມໝາຍ. ໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ, ມັນຈະດຶງດູດກຳມຊື່ນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທັງໝົດ, ສິ່ງເສີມກິດຈະກຳທາງກາຍະພາບ ແລະ ປັບປຸງກິດຈະກຳທີ່ສຳຄັນຂອງຮ່າງກາຍທັງໝົດ. ຮ່າງກາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ໂດຍຜ່ານການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານ, ມັນຊ່ວຍປັບປຸງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ, ລະບົບໄຫຼວຽນຂອງລະບົບຫາຍໃຈ, ເສີມສ້າງ ແລະ ພັດທະນາກຳມຊື່ນ, ການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຮູບແບບ .ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ແກ່ການພັດທະນາຢ່າງວ່ອງໄວ, ເຂັ້ມແຂງ, ມີຄຸນນະພາບດີ ເປັນຫວ່າງນອກຈາກນັ້ນ ການອອກກຳລັງກາຍໄວຍາກອນຝື້ນຖານຍັງມີຜົນກະທົບຂອງ.

+ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຕັ້ງເວລາເຊັ່ນ: ການກຳນົດເວລາຂອງການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ການຄິດໄລ່ລຳດັບຂັ້ນຕອນຂອງການເຄື່ອນໄຫວແຍກຕ່າງຫາກ, ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຕາມ

+ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການນຳທາງໃນອາວະກາດເຊັ່ນ: ການສອດຄ່ອງ ໃນຂະນະທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍ, ສະຖານທີ່ຂອງວັດຖຸ, ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງວັດຖຸໃນອາວະກາດ ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຄາດຄະເນດ້ວຍຕາ.

+ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຕັ້ງເວລາເຊັ່ນ: ການກຳນົດເວລາຂອງການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ການຄິດໄລ່ລຳດັບຂັ້ນຕອນຂອງການເຄື່ອນໄຫວແຍກຕ່າງຫາກ, ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຕາມຈັງຫວະຂອງພາກສະໜາມ ຫຼື ຕາມຈັງຫວະສ່ວນຕົວ ...

+ ຊ່ວຍເດັກນ້ອຍພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການຕັ້ງຫນ້າຂອງຕົນເອງໃນກິດຈະກຳການຮ່ວມມືເຊັ່ນຕຳແໜ່ງຂອງເຂົາເຈົ້າໃນທີມ ...ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານປະກອບສ່ວນໃນການສຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມງາມສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ການສຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມງາມໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ຄວາມຖືກຕ້ອງ ແລະ ການສະແດງອອກ

- ການຈັດປະເພດຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນຝື້ນຖານ. ອີງຕາມໄລຍະເວລາຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານ, ປະຊາຊົນແບ່ງອອກເປັນສອງປະເພດຂອງການອອກກຳລັງກາຍ: ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຝື້ນຖານທີ່ມີຮອບວຽນແລະບໍ່ມີຮອບວຽນ.

- ການອອກກຳລັງກາຍແບບເຄື່ອນໄຫວແຕ່ລະໄລຍະແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເມື່ອປະຕິບັດແລ້ວ, ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ແລະສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຈະກັບຄືນສູ່ທ່າເດີມຢູ່ສະເໝີ ເຊັ່ນ: ຢ່າງ, ແລ່ນ, ຢ່າງ, ກວາດ, ...)

ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານມີຮອບວຽນທີ່ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນແລະປະສົມກົມກຽວອັດຕະໂນມັດໄວຂັ້ນຍ່ອນການຊຳກັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງວົງຈອນການເຄື່ອນໄຫວ. ຜ່ານນັ້ນ, ຝຶກອົບຮົມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຕົວຢ່າງ: ລຳດັບຂອງຂັ້ນຕອນໃນການຢ່າງແມ່ນການສະຫຼັບຂອງການກ້າວໜຶ່ງບາດກ້າວໃນເວລາໜຶ່ງຕີນຂອງພວກເຮົາຄັ້ງທຳອິດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນຕີນທີສອງກ້າວໄປຂ້າງຫນ້າ, ເມື່ອຕີນທັງສອງສຳຜັດດິນແມ່ນຈຸດສິ້ນສຸດຂອງວົງຈອນ. ຫຼັງຈາກສຳເລັດວົງຈອນທຳອິດ ອັດຕະໂນມັດປະຕິບັດຮອບວຽນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້.

+ ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານໂດຍບໍ່ມີວົງຈອນແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດໂດຍທົ່ວໄປ, ບໍ່ມີການຄ້າງຫ້ອງຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຜູ້ປະຕິບັດເຊັ່ນການຖິ້ມ ຫຼື ໂດດ.

ແຕ່ລະການເຄື່ອນໄຫວໃນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ບໍ່ແມ່ນວົງຈອນມີຄວາມຕໍ່ເນື່ອງທີ່ແນ່ນອນຂອງແຕ່ລະໄລຍະການເຄື່ອນໄຫວ, ປະຕິບັດຕາມຈັງຫວະທີ່ກຳນົດ ແລະ ສິ້ນສຸດລົງພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວ.

ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ແມ່ນໄລຍະເວລາມັກຈະຜັດທະນາຊ້າກວ່າການເຄື່ອນໄຫວແຕ່ລະໄລຍະ, ເພາະວ່າການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະສານງານທີ່ສັບສົນ, ຄວາມແມ່ນຍຳ ແລະ ຄວາມພະຍາຍາມຫຼາຍ. ອຽນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ບໍ່ແມ່ນວົງຈອນພື້ນຖານແມ່ນປະກອບດ້ວຍສາມໄລຍະ, ປະຕິບັດໜຶ່ງຫຼັງຈາກນັ້ນໃນຄຳສັ່ງທີ່ແນ່ນອນ.

ໄລຍະກະກຽມແມ່ນໄລຍະທີ່ສ້າງເງື່ອນໄຂສະດວກໃຫ້ແກ່ການເຄື່ອນໄຫວໃນໄລຍະຕົ້ນຕໍ, ແມ່ນການເຄື່ອນທີ່ປ່ຽນທິດທາງເມື່ອປະຕິບັດໄລຍະຫຼັກ ຫຼື ໄລຍະການເຄື່ອນໄຫວຕິດຕໍ່ກັນທີ່ເໝາະສົມກັບທິດທາງເພື່ອກະກຽມໃຫ້ແກ່ການເຄື່ອນໄຫວໃນຂັ້ນຕົ້ນ. .

ໄລຍະຕົ້ນຕໍປະກອບມີການເຄື່ອນໄຫວແກ້ໄຂວຽກງານຕົ້ນຕໍຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.

ໄລຍະສຸດທ້າຍປະກອບມີການໄຫຼວຽນທີ່ຄ່ອຍໆຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຂັ້ມແຂງແບບເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ປົກປ້ອງຄວາມສົມດູນ ແລະ ກັບຄືນຮ່າງກາຍໄປສູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

ຕົວຢ່າງ: ຂັ້ນຕອນຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງ .

+ ໄລຍະການກຽມຕົວ: ໃຊ້ຂາໜ້າ ແລະ ຂາຫຼັງ, ມືຂ້າງດຽວກັບຂາທີ່ຖືຖືງຊາຍໃຫ້ສູງເໝືອຫົວ, ຮ່າງກາຍຮຽງໄປມາເລັກນ້ອຍ. ຫຼືມືທີ່ຖືພອນສະຫວັນແມ່ນນຳມາຂ້າງຫນ້າ, ເມື່ອປະຕິບັດລົ້ນ, ມືຍ້າຍຈາກຫນ້າ, ລົງ, ກັບຄືນໄປປ່ອນ, ສູງ ແລະ ບັງຄັບກະເປົາຊາຍໄປຂ້າງຫນ້າ.

+ ໄລຍະຫຼັກ: ໃຊ້ກຳລັງຂອງແຂນ ແລະ ປ່າໄຫລໃຫ້ກະເປົາໄປຂ້າງຫນ້າຢ່າງແຮງ, ໃນຂະນະດຽວກັນ ຮ່າງກາຍຈະຍືດໄປທາງຫນ້າເລັກນ້ອຍ ໂດຍໃຫ້ຈຸດສູນກາງແຮງໂນ້ມຖ່ວງຈັບຕີນຫນ້າ.

ສະໜັບສະໜູນເພີ່ມເຕີມສຳລັບການ congestion ມີ.

+ ໄລຍະສຸດທ້າຍ: ຕາມຄວາມອິດເມື່ອຍຂອງຮ່າງກາຍ, ຮ່າງກາຍຄວນກ້າວໄປຂ້າງຫນ້າ 1-2 ກ້າວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກັບຄືນສູ່ຕຳແໜ່ງຢືນ

ຫຼັກສູດ. ຈາກການອອກກຳລັງກາຍເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານ 2 ປະເພດທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ ແລະ ອີງຕາມລັກສະນະການອອກກຳລັງກາຍ 2 ເຮົາໄດ້ແບ່ງການອອກກຳລັງກາຍຂັ້ນພື້ນຖານອອກເປັນກຸ່ມຄື: - ກຸ່ມ 1: ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງ, ແລ່ນ, ປີນພູເທົ່າທຽມກັນ.

- ກຸ່ມທີ 2: ເຕັ້ນ ແລະ ໂດດອອກກຳລັງກາຍ.

- ກຸ່ມທີ 3: ຝຶກຊ້ອມຖິ້ມ, ໂດດ, ຈັບ.

- ກຸ່ມທີ 4: ຝຶກຊ້ອມກວາດ, ກວາດ, ປີນ.

- ລັກສະນະ ແລະ ເນື້ອໃນຂອງການອອກກຳລັງກາຍເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານ

+ ຢ່າງ, ແລ່ນ, ອອກກຳລັງກາຍການດຸ່ນດ່ຽງ: ລັກສະນະຂອງການຢ່າງ, ແລ່ນ, ອອກກຳລັງກາຍການດຸ່ນດ່ຽງ:ນີ້ແມ່ນກຸ່ມຂອງການອອກກຳລັງກາຍຮອບວຽນພື້ນຖານ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວພື້ນຖານອື່ນໆ, ພວກມັນແມ່ນການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ເຊິ່ງຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ ແລະ ສົມບູນແບບຂຶ້ນກັບອາຍຸຂອງເດັກ. ການຢ່າງແມ່ນວິທີທຳມະຊາດພື້ນຖານສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ການເຄື່ອນໄຫວຕົ້ນຕໍແມ່ນເພື່ອສ້າງແຕ່ລະບາດກ້າວ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນປະສານງານກັບຂາ, ແຂນໜຶ່ງ ແລະ ອີກດ້ານໜຶ່ງ. ການຈັບສະຫຼັບລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາທີ່ການເຄື່ອນຍ້າຍຂາ ແລະ ພັກຜ່ອນຈຸດສູນກາງຂອງແຮງໂນ້ມຖ່ວງຢູ່ຕີນໜຶ່ງເພື່ອຍ້າຍຕີນໜຶ່ງໄປຫາການການລ່າສັດ, ສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ດີສຳລັບການເອົາສິ່ງເສດເຫຼືອອອກຈາກເນື້ອເຍື່ອໃນເລືອດ. ການຢ່າງປົກກະຕິ, ເຊິ່ງເອີ້ນກັນວ່າຢ່າງປົກກະຕິ, ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນ. ເຈັບຂາເບື້ອງເບື້ອງຂວາ ແລະ ລົງພື້ນກ່ອນ, ຈາກນັ້ນ ເຄື່ອນໄຫວຕາມຮ່າງກາຍ, ຍົກສິ້ນຕີນຂຶ້ນ ເມື່ອເຈົ້າກ້າວ ແລະ ປ່ຽນນ້ຳໜັກໃສ່ແຂນຂາເບື້ອງໜຶ່ງ ເຈົ້າສາມາດຍືນໄດ້ ເມື່ອໄປເກາະ ແລະ ໜ້າເອິກເບື້ອງຂວາຈະເອນ. ກົງໄປກົງມາໃນການລ່ວງຫນ້າໃນວິທີທີ່ຕົນເອງ ເພື່ອມີອິດທິພົນຂອງການໄຫວ້, ຕີມີເປັນຈັງຫວະກັບແຕ່ລະບາດກ້າວການຢ່າງຕາມປົກກະຕິ ແລະ ຖືກຕ້ອງຈະເຮັດໃຫ້ກຸ່ມກ້າມຊີ້ນຂາ ແລະ ແຂນແຂງແຮງ, ເພີ່ມອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ການປະສານງານ, ແລະ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເມື່ອຍລ່າ. ຈັງຫວະຢ່າງໄວ ແລະ ຊ້າສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການເຜົາຜານອາຫານ ແລະ ມີຜົນກະທົບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ໄປໄວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການສະໜອງຕົວຢ່າງຈຳນວນຫລາຍສຳລັບກ້າມຊີ້ນທີ່ຈະເຮັດວຽກ, ແລະ ຂະບວນການການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນສຸມ. ການຝັງເຂັ້ມມີຜົນໃນການຝື້ນຝຸຮ່າງກາຍຫຼັງຈາກກິດຈະກຳລະດູຫນາວເຊັ່ນ: ແລ່ນ ແລະ ໂດດ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຢ່າງຊ້າໆບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມອິດທິພົນຫຼາຍ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນ, ເດັກນ້ອຍບໍ່ເມື່ອຍ ໃນອາຍຸທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງມີລັກສະນະຂອງຕົນເອງ, ເດັກນ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນຢ່າງໃນທ້າຍປີທຳອິດ, ແລະ ການຢ່າງແມ່ນຄ່ອຍໆສົມບູນຈາກອາຍຸ 5 ຫາ 6 ປີ.

ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 10 ຫາ 12 ເດືອນເລີ່ມຢ່າງໄດ້ຢ່າງດຽວ, ແຕ່ການກ້າວຂອງພວກເຂົາຍັງບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ, ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມສົມດຸນໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາຍັງມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຊ້າກັນຫຼາຍ, ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຍັງສິ້ນສະເທືອນຢູ່ສະເໝີ .

ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ປີຄ່ອຍໆຮັກສາທ່າຕໍ່ສູ້, ເມື່ອຢ່າງ, ຫນ້າເອິກຂອງພວກເຂົາເລື່ອນໄປຂ້າງຫນ້າ, ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເກີນຈະຫຼຸດລົງ, ແລະ ການປະສານງານຂອງແຂນ ແລະ ຂາກາຍເປັນຈັງຫວະຫຼາຍ.

ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 5 ປີ, ໂດຍສະເພາະໃນເຄິ່ງສຸດທ້າຍຂອງອາຍຸຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຄ່ອຍໆກາຍເປັນຄຸ້ນເຄີຍກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ, ການປະສານງານຂອງການເຄື່ອນໄຫວລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາມີຄວາມໝັ້ນຄົງ, ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍທິດທາງຕົນເອງໃນອາວະກາດ, ແລະ ສາມາດປ່ຽນທິດທາງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳຂອງຄູສອນ, ຂັ້ນຕອນຂອງເດັກແມ່ນຄ້າຍຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່, ຕົນຂອງລາວແຂງແຮງກວ່າ. ແຕ່ລະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸທີ່ແຕກຕ່າງກັນແມ່ນສົມບູນແບບພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂຂອງການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນໃນຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເພື່ອການຢ່າງທີ່ດີເລີດ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນຕີນແປ, ເດັກນ້ອຍສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຢ່າງຢູ່ເທິງຂອງຕີນ - ການຢ່າງຢູ່ປາຍຕີນຕ້ອງການຄວາມເຄັ່ງຕຶງໃນກ້າມຊີ້ນເພື່ອ, ສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງຢູ່ຊື່, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບກ້າມຊີ້ນກະດູກສັນຫຼັງ.
- ຢ່າງໃສ່ສິ້ນຕີນເພື່ອເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນຫຼັງ ແລະ ຕີນ.
- ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຄື່ອນຍ້າຍຢ່າງຫ້າວຫັນ.

- ໄປພົບກັບຊອງ
- ຢ່າງຢູ່ສອກຂອງເຈົ້າຍັງມີກ້າມຊີ້ນຂາ.
- ເວລາຍ່າງມີການປ່ຽນແປງຈາກສິ້ນຕີນໄປຫາຕີນ ເພາະກ້າມຊີ້ນຂາ ແລະ ຮ່າງກາຍທັງໝົດ ການຍ່າງທີ່ເຮັດວຽກສູງ ຍັງມີກ້າມຊີ້ນຫຼັງ, ທ້ອງ ແລະ ຂາ, ເວລາຍ່າງຕ້ອງແກວ່ງມີຂວາໄປຂ້າງໜ້າຢ່າງແຂງແຮງ. ການພັດທະນາກ້າມຊີ້ນ. ໃນແຜ່ນປ່າ, ມີຜົນກະທົບທີ່ດີຕໍ່ທາທາງຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່.

ນອກນີ້ຍັງມີການຍ່າງແບບອື່ນໆເຊັ່ນ: ຍ່າງທາງຂ້າງ, ຍ່າງຕາມກຳແພງທີ່ມີຂາຂ້າມ... ຂະນະທີ່ຍ່າງສາມາດປ່ຽນທາທາງການຍ່າງເຊັ່ນ: ຖືມືຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນລະດັບປ່າ, ກົມປ່າຂອງເຈົ້າ, ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຍ່າງຂ້າມໜອງປ່າ ແລະ ເອົາເຄື່ອງມື, ຫຼືເອົາເຄື່ອງມືໃສ່ຫົວ, ຍ່າງໄປຕາມເສັ້ນທາງແຄບ, ໃຫ້ຂົວມີຄວາມສົມດຸນ, ກ້າວໄປສູ່ຄວາມຮູ້ສຶກສົມດຸນ, ຕົວເອງ. ການຍັບຍັ້ງ, ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນທີ່ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານ, ຫຼືກວື້ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ການຍ່າງກັບວຽກງານທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕ້ອງປະຕິບັດຕາມສັນຍານ, ເພື່ອກຳນົດຕຳແໜ່ງໃນຊ່ອງ, ປ່ຽນຈັງຫວະ ແລະ ທິດທາງທີ່ມີຮູບຮ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ແຕ່ລະປະເພດຂອງການຍ່າງມີຜົນກະທົບທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການຍ່າງຢ່າງຖືກຕ້ອງຕ້ອງໄດ້ຮັບການສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຈາກໄວຫນຸ່ມ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປ່ຽນແປງໃນອະນາຄົດການແລ່ນເປັນການເຄື່ອນທີ່ເປັນວົງຈອນຄືການຍ່າງ ຫຼືແລ່ນເຊິ່ງມີການກັບຄືນມາເປັນວົງຈອນປ່ຽນຕີນ ແລະ ມີ ເທິງຜື່ນທີ່ຮາບພຽງສະລັບການວາງຕີນໄປໜ້າປະສານກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງມື. ອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ຈະຍ່າງແມ່ນ "ບິນ" ເມື່ອຕີນທັງສອງຂ້າງບໍ່ຕິດກັບດິນ. ເວລາຂອງການບິນເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍໄວ, ເພີ່ມຄວາມຍາວຂອງຂັ້ນຕອນ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນທີ່ກ້າວໄປຂ້າງໜ້າຕາມເທິດພື້ນກັບກຸ່ມກ້າມຊີ້ນທີ່ຜ່ອນຄາຍ. ວຽກງານຕົ້ນຕໍຂອງພາກສະໜາມແມ່ນການຝຶກອົບຮົມຄວາມວ່ອງໄວ, ຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຄວາມອົດທົນ, ຍ້າຍດ້ວຍການປະສານງານລະຫວ່າງແຂນ ແລະ ຂາ, ແລະ ຍ້າຍຮ່າງກາຍໄປຂ້າງໜ້າ. ໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນ, ກຸ່ມກ້າມຊີ້ນຂະໜາດໃຫຍ່ຂອງກັນ ແລະ ໜ້າທ້ອງໄດ້ຖືກລະດົມໃຫ້ເຮັດວຽກ, ນຳໄປສູ່ການບໍລິໂພກພະລັງງານ, ເຊິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການພັດທະນາຂອງລະບົບການໄຫຼວຽນຂອງ, ລະບົບຫາຍໃຈ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບກຸ່ມກ້າມຊີ້ນ, ເພີ່ມຄວາມຍືດຫຍຸ້ນຂອງຂໍ້ຕໍ່, ກ້າມຊີ້ນ.

ການເຄື່ອນໄຫວເພີ່ມຂະບວນການເຂັ້ມຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ປະຕິກິລິຍາຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ມີຜົນກະທົບທາງບວກຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ. ຫຼັງຈາກອົດອາຫານແລ້ວ, ຄວນຫຼຸດປະລິມານການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຊ້າໆ ໂດຍປ່ຽນມາຍ່າງເທື່ອລະກ້າວເພື່ອໃຫ້ກຳມະຈອນກັບຄືນສຸພິກກະຕິ. ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢ່າງກະທັນຫັນ ຫຼື ຫຼັງຈາກແລ່ນຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່ລະບົບເສັ້ນເລືອດ. ເຊັ່ນດຽວກັບການຂຽນບົດບັນຍາຍ, ເພື່ອໃຫ້ສົມບູນແບບທີ່ມີຄຸນນະພາບທີ່ຮັບໃຊ້ການຂຽນ ບົດບັນຍາຍ, ເດັກນ້ອຍ, ຈະຕ້ອງໃຊ້ຮູບແບບການແລ່ນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ: ແລ່ນເທິງຕີນ, ແລ່ນດ້ວຍບາດກ້າວກວ້າງ, ແລ່ນສູງໃສ່ຕີນຂາເພື່ອຝຶກອົບຮົມຫຼັງ, ກ້າມຊີ້ນທ້ອງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຕີນ.

ການເຮັດຕາມຈັງຫວະດິນຕີຊ້າໆຈະມີຜົນດີຕໍ່ການສອນ ແລະ ປະສານງານການຂຽນແລ່ນລະຫວ່າງວັດຖຸດ້ວຍເຄື່ອງມືທີ່ຕ້ອງຫ້າມເຊັ່ນ: ເຊືອກ, ເຊືອກ, ແລ່ນຂ້າມສິ່ງກົດຂວາງ, ຍ່າງຕາມທາງແຄບ... ສິ່ງຜິດຕໍ່ການວາງທິດທາງໃນອາວະກາດ ແລະ ການປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວແລ່ນກັບວຽກງານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ປະຕິບັດວຽກງານຕາມສັນຍານ, ແລ່ນສຳລັບການຈັບແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອແນໃສ່ການຝຶກອົບຮົມປະຖົມນິເທດໃນອາວະກາດ ແລະ ເປັນກຸ່ມ, ສຶກສາອົບຮົມແນວຄິດ ແລະ ການພັດທະນາຕອບສະໜອງຕໍ່ການປ່ຽນແປງໃນສະຖານະການອ້ອມຂ້າງ.

ການເຄື່ອນໄຫວດຸ່ນດ່ຽງຝຶກຢຽວເປັນອົງປະກອບທີ່ຈຳເປັນຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃດໆ. ການພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສົມດຸນເກີດຂຶ້ນເທື່ອລະກ້າວ, ມັນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມສົມດຸນແບບຂອງມັນສະໝອງ, ການພັດທະນາຂອງອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງກ້າມຊີ້ນ, ຊ່ວຍໃຫ້ການປະເມີນການປ່ຽນແປງທັງໝົດ

ດຂອງຮ່າງກາຍໃນຊ່ອງ. ເພື່ອຜັດທະນາຄວາມສົມດູນ, ປະຊາຊົນໃຊ້ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຢ່າງໃນເສັ້ນທາງແຄບ, ຢ່າງເທິງເກົ້າອີ້, ຢ່າງເທິງກະດານແປ້ນມ້າ, ໃສ່ຖົງຊາຍ ...

ເນື້ອໃນຂອງການຢ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍການດຸ່ນດ່ຽງສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນັ້ນຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຢ່າງວັດຖຸຢູ່ໃນມື (16-18 ເດືອນ) ຢ່າງໃນເສັ້ນທາງແຄບ 35 - 40cm; ຢ່າງຂ້າມອຸປະສັກສູງ 5-7cm; ປະຕິບັດຕາມກິນຫອມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ປ່ຽນກິນຫອມຕາມຄຳສັ່ງ 18-24 ແຖວ. ດັ່ງນັ້ນແຕ້ມແລ່ນ 24-36 ເດືອນປະຕິບັດຕາມເສັ້ນທາງ ການຢ່າງ. ຢ່າງກັບສິ່ງຂອງຢູ່ເທິງຫົວ (30 - 36 ເດືອນ, ຢ່າງໄປຕາມຈັງຫວະຂອງການນັບ, ຈັງຫວະ, ເພງ, ຢ່າງຂ້າມຂາ, ຢ່າງຕີນຕີນ, ກ້າວສະຫມ່ຳສະເໝີ (30 - 36 ເດືອນ) ຢ່າງປະສົມປະສານກັບການຢ່າງ, ແລ່ນ. ໃນທິດທາງທີ່ຕັ້ງໄວ້.

ຢ່າງ ແລະ ແລ່ນຕາມທາງທີ່ກຳນົດໄວ້: ຢ່າງ ແລະ ແລ່ນເປັນວົງມົນ, ຖອກທ້ອງ, ແລ່ນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງຂອງຄູ. ຢ່າງສູດ tiptoes, ຢ່າງສູດ heels. ຢ່າງຕາມທາງແຄບ (4m x 0.2m), ຢ່າງທາງຂວາງ (3m x 0.2m), ໄວ 10-12m. ແລ່ນໄດ້ 60-80 ແມັດ 4-5 ໃໝ່ໄປ, ແລ່ນໄປຕາມຈັງຫວະຂອງກອງ, ຄູ, ເພງ, ໄປ, ແລ່ນຕາມຄຳສັ່ງ, ປະຕິບັດຕາມຜູ້ນຳ. ຢ່າງເທິງຕີນ, ຢ່າງໃນສິ້ນຕີນ: ຢ່າງ, ແລ່ນ, ກ້າວເກີນ 3-4 5cm ອຸປະສັກສູງ, ຫ່າງ 35 - 40cm. ຢ່າງເທິງເກົ້າອີ້ gym, ກ້າວຂ້າມອຸປະສັກສູງ 2-3 5 ຊມ, ຫ່າງກັນ 30 - 35 ຊມ, ແລ່ນໄວ 12-14 ແມັດ, ແລ່ນ 80-100 ແມັດ, ຢ່າງ, ແລ່ນໄປຕາມຈັງຫວະຂອງສຽງແຄນ, ເພງບິດຄອຍ: ຢ່າງ, ແລ່ນຕາມຄຳສັ່ງ, ໄກສອນຕາມຜູ້ນຳ, ໃສ່ແວ່ນ, ຢ່າງສິ້ນຕີນ. ຢ່າງຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້ gym, ກ້າວໄປຂ້າງຫນ້າ, ກ້າວໄປຂ້າງຫນ້າ. ຢ່າງເທິງເກົ້າອີ້ gym ຢູ່ຫົວຂອງຄູ່ຮ່ວມງານຊາຍ, ແລ່ນຍົກເສົາ 4-4.5m, ແລ່ນໄວ 15-17m. ແລ່ນຊ້າໆ 100-120m 5-6 ມືນລືລິດ

+ ໂດດ ແລະ ໂດດອອກ ກຳ ລັງກາຍ: ຄຸນລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍເຕັ້ນ ແລະ ຮ້ອງເພງ:

- ວັດຖຸທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍໂດຍບໍ່ມີໄລຍະເວລາ. ໃນເວລາທີ່ຫຼິ້ນ, ໄລຍະເວລາບໍ່ໄດ້ຊ້ຳກັນ, ການເຄື່ອນໄຫວທັງໝົດແມ່ນປະຕິບັດໃນເວລາດຽວກັນໃນສາມຂັ້ນຕອນ.

ໄລຍະການກະກຽມ. ຕົວຢ່າງແລ່ນ, ຕອບສະຫນອງຂໍ້ຕໍ່ຫົວເຂົ້າ. ໂດຍສະເພາະ, ສ້າງຂໍ້ຕໍ່ຫົວເຂົ້າ, ຮ່າງກາຍ, ຫູດລົງຈຸດສູນກາງຂອງແຮງໂນ້ມຖ່ວງຂອງຮ່າງກາຍ, ແລະ ສາມາດສົມທົບກັບແຂນໄປຂ້າງຫຼັງເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຈັງຫວະ ແລະ ແກວ່ງໄປຂ້າງຫນ້າຢ່າງແຂງແຮງໃນຂະນະທີ່ຈັບ.

ໄລຍະການປັບຕົວ. ການແລ່ນ ແລະ ບິນ. ການຈັບແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການຫົດຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນຂາຕ່ຳ, ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມໄວເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ທິດທາງ. ຕໍ່ໄປແມ່ນການບິນໃນອາກາດ ແລະ ການກະກຽມສຳຜັດກັບຝື້ນດິນ.

ໄລຍະສິ້ນສຸດ. ການສຳຜັດກັບຝື້ນດິນແມ່ນການສິ້ນສຸດຂອງຄວາມໄວການບິນ, ການປະສານງານທີ່ລຽບງ່າຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອຮັກສາການບິນ.

ໃນໄລຍະນີ້ການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດເພາະການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດໃນປະຈຳວັນ

ຂ້າງເທິງສາມຂັ້ນຕອນຂອງການຂຽນໂດດຈັບໄດ້ຖືກປະຕິບັດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຕາມລຳດັບ. ເມື່ອຕົວຝື້ນດ້ວຍຕີນທັງສອງເບື້ອງໃນເວລາດຽວກັນ, ໃຫ້ລົງເທິງບານຂອງຕີນຂອງເຈົ້າ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນຍ້າຍໄປຫາຂອງທ່ານເພື່ອດູດຊຶມອາການຊຶອກ. ການສຳຜັດກັບຝື້ນດິນຢ່າງເບົາບາງໆໂດຍການຜູກມັດຫົວເຂົ້າເຮັດໃຫ້ແຮງຕ້ານທານຈາກຝື້ນດິນຄ່ອຍໆກະທົບຈາກຂໍ້ຕໍ່ໄປຫາອີກອັນໜຶ່ງ ແລະ ປົກປ້ອງອະໄວຍະວະພາຍໃນຮ່າງກາຍຈາກການກະທົບທີ່ເຂັ້ມແຂງ. ໃນໄວໜຸ່ມ, ການເຄື່ອນໄຫວໂດດເລີ່ມຕົ້ນຈາກການນັ່ງລົງ ແລະ ຍືນຂຶ້ນມີຈັງຫວະທີ່ມີການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຄູສອນແລະ ການຊີ້ນຳ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 2 ປີ, ໃຫ້ຝວກເຂົາຝຶກຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຮັດການຍືນຂຶ້ນ, ນັ່ງລົງໃນບ່ອນ, ແຂງກະດ້າງແລະໂດດ. ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 3 ປີແມ່ນອະນຸຍາດໃຫ້ເຕັ້ນໄປຫາບ່ອນ ແລະ

ຄ່ອຍໆເຄື່ອນຕົວໄປຂ້າງໜ້າ ແລະ ໂດດລົງຕໍ່າສູງປະມານ 15 ຊຕມ, ໂດດຂຶ້ນສູງ, ໂດດເຊືອກສາຍນ້ອຍ, ຂ້າມເຊືອກນ້ອຍສອງເສັ້ນຢູ່ພື້ນຫ່າງກັນ 15-25 ຊມ.

ປະຊາຊົນຊ່ວຍເດັກນ້ອຍເປັນແມ່ບົດເຕັກນິກຂອງການເຄື່ອນໄຫວໂດດ: ຢືນດ້ວຍຕີນທັງສອງເທົ່າທຽມກັນໃນທ່າກຽມຜ່ອມ, ງໍຂໍ້ຕໍ່ຫົວເຂົ້າ "ພາກຮຽນ spring", ແຂນທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າຍ້າຍກັບຄືນໄປບ່ອນ ແລະ ແລ່ນໄປຂ້າງໜ້າ. ສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ສູງອາຍຸ, ມັນຈໍາເປັນຕ້ອງຊໍານິຊໍານານເຕັກນິກການໂດດຈາກບ່ອນສູງໄປຫາໂດດຫຼຽນໂດດຍາວ.

- ໂດດຍາວ ທ່າກຽມ: ຢ່າເປັນທໍາມະຊາດຢູ່ໜ້າເສັ້ນກຽມ, ໃຫ້ແຂນຂອງເຈົ້າຫ້ອຍລົງ, ສ້າງແຮງຈູງໃຈ, ເອົາແຂນຂອງເຈົ້າໄປຂ້າງໜ້າ ແລະ ລົງເລັກນ້ອຍ, ແລະ ຖອຍຫຼັງໃຫ້ມີຈັງຫວະ, ໃນເວລາດຽວກັນຫົວເຂົ້າຂອງເຈົ້າຢູ່. ງໍເລັກນ້ອຍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າງໍເລັກນ້ອຍ. ເນັ້ນໄປຂ້າງໜ້າເພື່ອກຽມຜ່ອມທີ່ຈະໂດດ.

ແກ່ນ. ດ້ວຍຕີນຂອງເຈົ້າ, ກ້າວລົງເທິງພື້ນຢ່າງແຂງແຮງດ້ວຍຕີນເທິງລົງໄປຫາພື້ນດິນ, ທໍາອິດ, ຕີນແຕະພື້ນຄ່ອຍໆໂດຍເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງຕີນຢູ່ເທິງພື້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຕີນທັງໝົດ, ຫໍ້ອ້ອມຮອບ, ມີມືເຂົ້າກັນ. ຊ່ວຍປະຢັດສະຕິຂ້າພະເຈົ້າໄປທາງໜ້າ. ນີ້ແມ່ນການທົດສອບ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດສໍາລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 3 ປີ. ການເຄື່ອນໄຫວນີ້ແມ່ນສົມບູນແບບຢູ່ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານ ແລະ ໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຮຽນຮູ້ການປະສານງານແຂນ ແລະ ຂາຂອງພວກເຂົາຢ່າງລຽບງ່າຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນລະຫວ່າງຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ. ເພື່ອໃຫ້ເດັກມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສົມບູນແບບ, ທ່ານຄວນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຝຶກການໂດດເຊືອກ, ການໂດດແມ່ນເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນຂາໜ້າ ແລະ ຫຼັງ: ໂດດໄປໜ້າ, ໂດດຫຼັງ, ໂດດໄປທາງຊ້າຍ.

3.4 ເນື້ອໃນການອອກກໍາລັງກາຍການໂດດ ແລະ ຈັບສໍາລັບເດັກນ້ອຍແຕ່ລະອາຍຸ

ເດັກນ້ອຍຈະໂດດ ຫຼື ເຕັ້ນໄປຫາບ່ອນດ້ວຍຕີນທັງສອງຂ້າງ. ໂດດຢູ່ໃນເສັ້ນດ້ວຍຕີນທັງສອງ 3-4 ອ່າງຮ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນສະຖານທີ່ 3-4 ເທື່ອ: ເລື່ອນໄປຂ້າງໜ້າ 3-4 ຂັ້ນຕອນ. ສະບາຍດີຫຼືຍິນດີຕ້ອນຮັບ, 25-30cm: ແລ່ນ 10-15cm ຈັບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນສະຖານທີ່ 3 - 6 ເທື່ອ. ທາສີຜ້າໃບຢູ່ທາງໜ້າ. ນິກອິນຊີຕີຂາໜ້າ ແລະ ຂາຫຼັງ, ຜ້າໃບເຂົ້າອອກເປັນວົງມົນ, ຍາວ 30-40 ຊມ, ແຕະພື້ນດ້ວຍຕີນທັງສອງເບື້ອງຢ່າງເປົາບາງ. ເຈາະເລິກ 25-30 ຊມ. 3 - 4 ມິຕິນ: ການກະໂດດເຂົ້າໄປໃນກ່ອງ 35 x 35cm ຫຼື ແຫວນ 40 x 40cm.

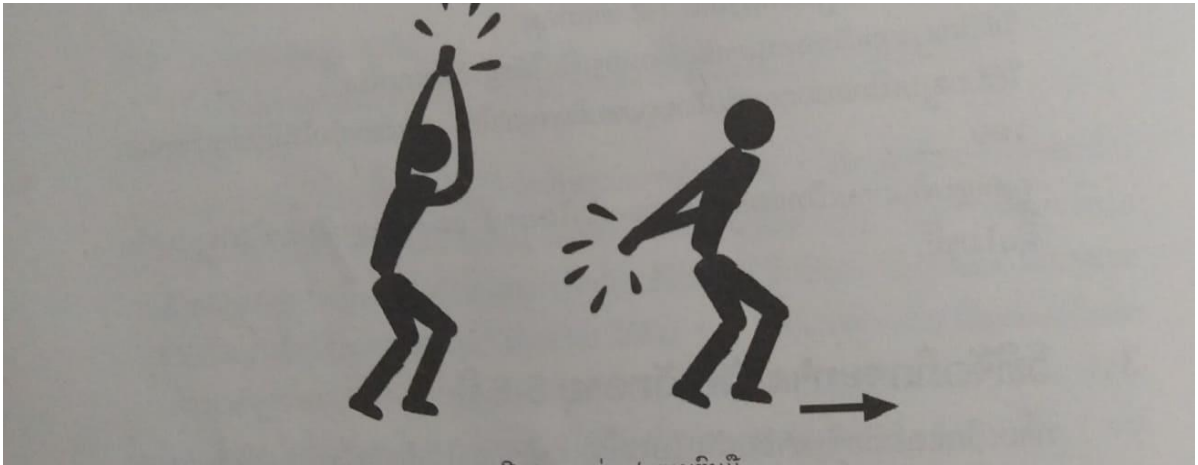
ການອອກກໍາລັງກາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຜ່ານ 4-5 ເສັ້ນ 35-40cm ຫ່າງ Bass 30-45cm. ແຕ່ 40 - 50cc ໂດດແມ່ນ 5 - 6 ເທື່ອແລະປ່ຽນຂາ. ໂດດ ແລະ ໂດດດ້ວຍຕີນຂາບລົງ ແລະ ຕິດຕາມການກະໂດດປະມານ 10 ນາທີ, ໂດດຂ້າມອຸປະສັກ 4-5 ຢ່າງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ສູງ 6 ຊມ, ກວ້າງ 5 ໂຕນ, ຫ່າງກັນ 30-20 ຊມ. ອອກກໍາລັງກາຍເພື່ອຍ້າຍ, ຍ້າຍ, ແລະ ຈັບ.

❖ ແອບຢ່າງປະສານກັບການຕົບມື

ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາຜ່ອມທັງເຝິກແອບການປະສານງານລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ, ຂາ ແລະ ມືໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

- ຄູຂີດເສັ້ນຊື່ສອງເສັ້ນເລີ່ມ ແລະ ເສັ້ນໄຊໄລຍະຫ່າງ 16-20 ມ
- ຈາກນັ້ນຄູຈັດເດັກເປັນ 2 ແຖວປິ່ນໜ້າໄປຫາທິດທີ່ຈະຍ່າງໄປ ຄູແນະນຳວິທີຍ່າງໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈຄືເວລາຄູນັບ 1 ໃຫ້ເດັກກ້າວຂາຊ້າຍໄປທາງໜ້າຜ່ອມກັບຍົກ 2 ມືຂຶ້ນຕົບມືຢູ່ເທິງຫົວ, ເວລາສຄູນັບ 2 ໃຫ້ກ້າວຂາຂວາໄປທາງໜ້າຜ່ອມກັບເອົາແຂນ ແລະ ມືລົງໄປຕົບກັບຢູ່ທາງຫຼັງ, ແຂນທັງ 2 ໃຫ້ຢຽດຊື່ ແລະ ໃຫ້ປະຕິບັດຕໍ່ເນື່ອງໄປເລື້ອຍໆ.
- ຄູຍ່າງໃຫ້ເດັກເບິ່ງກ່ອນ 1-2 ເທື່ອ, ແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກຍ່າງຕາມຫຼັງ, ເດັກຍ່າງບໍ່ຖືກໃຫ້ຄູຊ່ວຍແນະນຳ.

- ຄັ້ງທີ 2 ໃຫ້ເດັກຢ່າງເທື່ອລະ 1-2 ຄົນກໍ່ໄດ້, ໃຫ້ຢ່າງຕໍ່ຫຼັງກັນໃນໄລຍະຫ່າງປະມານ 1ມ ຫຼື ຈັດເປັນ 2 ແຖວ, ແຕ່ລະແຖວໃຫ້ຢ່າງເທື່ອລະຄົນທັງເປັນການແຂ່ງຂັນກັນໃຫ້ປະຕິບັດ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ຄົນ.



ຮູບພາບທີ16 ແອບຢ່າງປະສານກັບການຕົບມື

❖ ແອບເຕັ້ນຂາດຽວ

ເພື່ອເຝິກແອບກຳລັງຂອງຂາ, ຂໍ້ຕໍ່ຂອງຂາ ແລະ ເຝິກແອບໃຫ້ປາຍຕີນມີຄວາມແຂງແຮງ.

ວິທີປະຕິບັດ

- ເອົາເດັກອອກມາເຝິກແອບຢູ່ເດັ່ນ, ຄູ່ຈັດເດັກເປັນແຖວຂວາງຢູ່ຫ່າງເສັ້ນເລີ່ມປະມານ 1ມ, ແລະ ຄູ່ແນະນຳການເຕັ້ນໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈ, ການເຕັ້ນແມ່ນໃຫ້ເຕັ້ນຂາດຽວ, ອີກຂາໜຶ່ງຝັບໄວ້ທາງຫຼັງແລ້ວເຕັ້ນຈົນໄປຮອດເສັ້ນໄຊ ແລະ ວກັບຄືນມາຕໍ່ຂ້າງແຖວເພື່ອລໍຖ້າຕັ້ນຄັ້ງໄໝ່.
- ຄູ່ເອົາເດັກອອກມາຢືນແປະເສັ້ນເລີ່ມເທື່ອລະ 3-5 ຄົນ, ຈາກນັ້ນຄູ່ເຕັ້ນໃຫ້ເດັກເບິ່ງກ່ອນ 1-2 ເທື່ອແລ້ວໃຫ້ເດັກເລີ່ມເຕັ້ນຈາກເສັ້ນເລີ່ມຈົນຮອດເສັ້ນໄຊໃນໄລຍະຫ່າງ 10-15ມ.
- ຄູ່ໃຫ້ຄຳສັ່ງ <<ລະວັງ...ໄປ>> ຫຼື ນັບ 1,2,3 ເດັກແຕ່ລະຄົນກໍ່ຝາວເຕັ້ນອອກໄປດ້ວຍຕີນທີ່ຖະໜັດຜູ້ໃດເຕັ້ນຮອດເສັ້ນໄຊກ່ອນແມ່ນຜູ້ນັ້ນເປັນຜູ້ຊະນະແລ້ວໃຫ້ກຸ່ມຕໍ່ໄປອອກມາເຕັ້ນ.

❖ ແອບເຕະບານໃສ່ປະຕູ

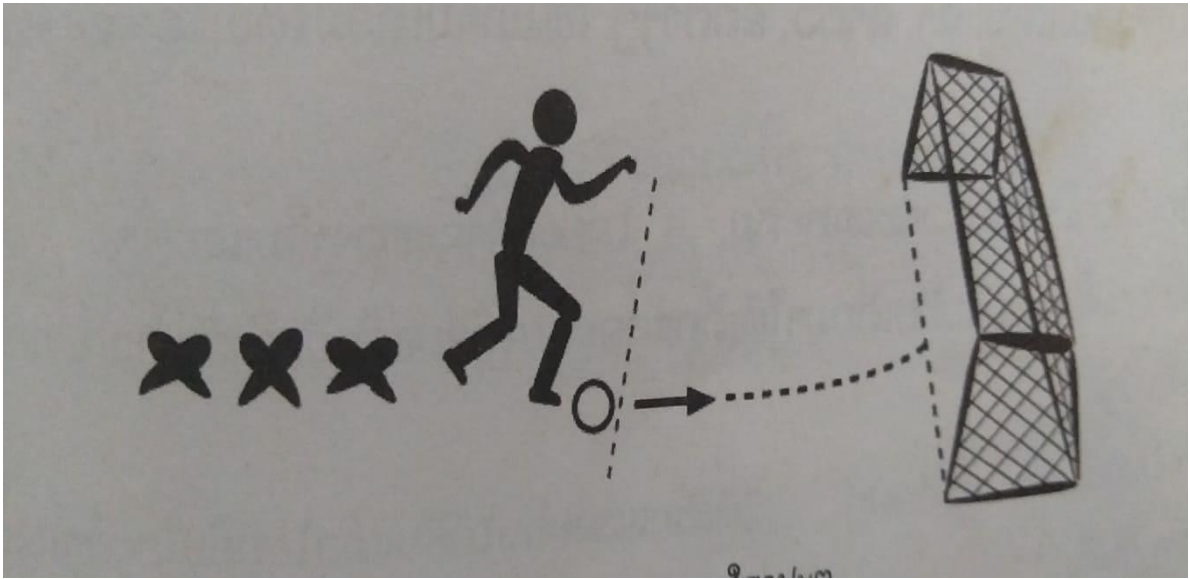
ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນຂາ, ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ແລະ ເສັ້ນເອິນສ່ວນຂາໃກ້ມີຄວາມແຂງແຮງຫົດ-ຍືດໄດ້ດີ, ພ້ອມທັງເຕະບານໃຫ້ຖືກເປົ້າໝາຍທີ່ກຳນົດໄວ້ໃຫ້ແນ່ນອນຂຶ້ນຕື່ມ.

ເຝິກແອບການປະສານງານລະຫວ່າງລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ລະບົບປະສາດໃຫ້ດີຂຶ້ນດ ນອກນັ້ນກໍ່ເຝິກໃຫ້ເດັກເຕະບານໃຫ້ຖືກເປົ້າໝາຍທີ່ກຳນົດໄວ້ໃຫ້ແນ່ນອນຂຶ້ນຕື່ມ.

ວິທີປະຕິບັດ

- ຄູ່ຂີດເສັ້ນຈຸດເລີ່ມເຕະບານຫ່າງຈາກປະຕູປະມານ 3-4ມ, ຈາກນັ້ນຄູ່ກໍ່ຈັດເດັກເປັນແຖວຕັ້ງ ຫຼື ແຖວຂວາງກໍ່ໄດ້ຢືນຫ່າງຈາກເສັ້ນເລີ່ມ 1ມ ແລ້ວຄູ່ກໍ່ແນະນຳໃຫ້ເດັກໃຊ້ຫຼັງຕີນ ຫຼື ຂ້າງຕີນດ້ານໃນເຕະບານກໍ່ໄດ້, ໃຫ້ເຕະເຄິ່ງໜ່ວຍບານ ຫຼື ຕ່ຳກວ່ານັ້ນເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ບານເຂົ້າປະຕູ.
- ກ່ອນອື່ນຄູ່ເຕະໃຫ້ເດັກເບິ່ງກ່ອນ 1-2 ເທື່ອແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກອອກມາເຕະເທື່ອລະຄົນເຕະແລ້ວໃຫ້ໄປຕໍ່ຢູ່ຂ້າງຫຼັງ ຫຼື ຂ້າງແຖວທີ່ຄູ່ກຳນົດໃຫ້.

- ເມື່ອເຫັນວ່າເດັກຕະໄດ້ດີແລ້ວຄູອາດກຶ້ງບານໃບໃຫ້ເດັກແລ່ນເຂົ້າຕະບານໃສ່ປະຕູ, ໃຫ້ຕະຜູ້ລະ 2-3 ເທື່ອ.



ຮູບພາບທີ 18 ແອບຕະບານໃສ່ປະຕູ

❖ ແອບເຕັ້ນຂ້າມເຊືອກລົງຊຸມຊາຍ

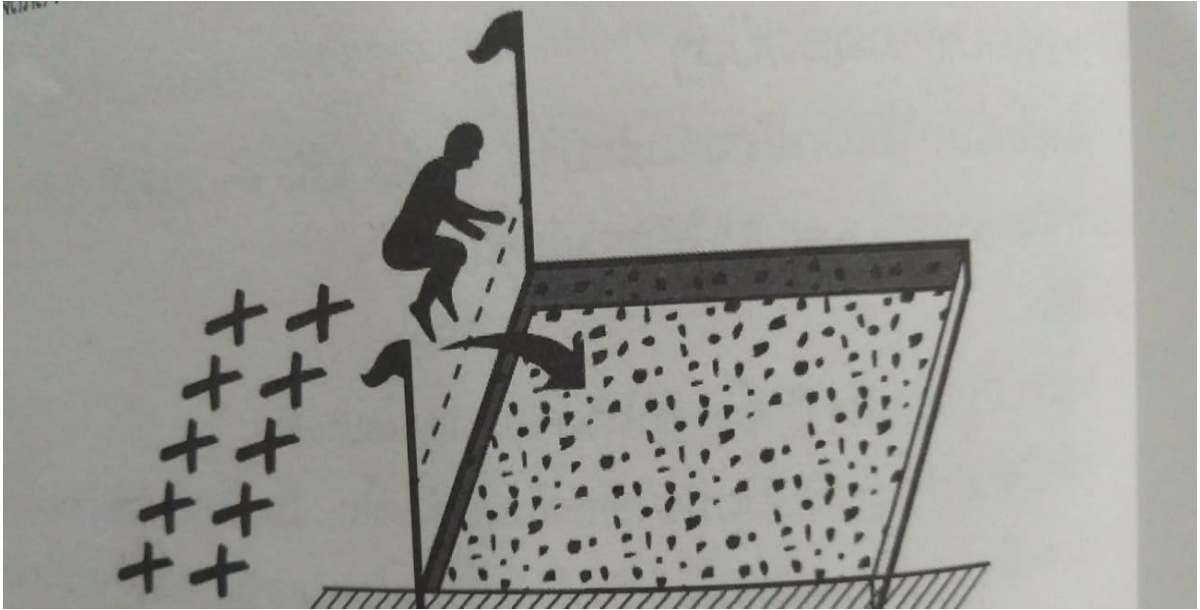
ເພື່ອເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນຂາ, ກ້າມທ້ອງ, ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ແລະ ເສັ້ນເອັນໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວແຂງແຮງດີ, ພ້ອມທັງເປັນການເຝິກແອບໃຫ້ແຮງຢືນຢັນຂໍ້ຕີນດີຂຶ້ນ.

ວິທີປະຕິບັດ

- ຄູ່ຕ້ອງກຽມຊຸມຊາຍກ້ວາງ 1,5-2ມ ເລິກ 50ຊມ, ແລະ ດິນຊາຍໃສູ່ງ 40ຊມ, ຈາກນັ້ນໃຫ້ປັກ 2 ຫຼັກໃສ່ສອງພາກຂ້າງຊຸມຊາຍຫ່າງຈາກຂອບຊຸມຊາຍ 20 ຊມ ແລະ ເຄິ່ງກັບປາກຊຸມຊາຍຈາກນັ້ນໃຫ້ມັດເຊືອກຕິດກັບຫຼັກເນັ່ງຜ່ານຊຸມຊາຍໃນລະດັບຄວາມສູງ 15-30 ຊມ, ແລ້ວຄູ່ເຕັ້ນໃຫ້ເດັກເບິ່ງ 1-2 ເທື່ອກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກອອກມາເຕັ້ນເທື່ອລະຄົນ, ໃຫ້ເດັກເຕັ້ນກັບທີ່ສອງຂາຜ່ອມກັນ, ເມື່ອເດັກຊື້ນເຄີຍແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ເດັກແລ່ນຊ້າໆເຂົ້າມາໄກ້ເຊືອກແລ້ວກໍ່ເຕັ້ນຂ້າມເຊືອກໂດຍການຍົກຂາຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງກ້າວຂາທີ 2 ຂ້າມ, ໃຜເຕັ້ນແລ້ວໃຫ້ໄປຕໍ່ທາງຂ້າງແຖວຕາມລຳດັບ, ຖ້າຫຼາຍຄົນເຕັ້ນບໍ່ຂ້າມໃຫ້ຍັບເຊືອກລົງຕໍ່າຕື່ມອີກ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເດັກແລ່ນໃຊ້ຄວາມໄວເຕັ້ນລົງຊຸມຊາຍໂດຍໃຊ້ຕີນເບື້ອງຖະໜັດຢືນຢັນຜື່ນເພື່ອສິ່ງໂຕໃຫ້ໄກເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ເຕັ້ນເທື່ອລະຄົນ.

🌈 ຄວາມສຳຄັນຕໍ່ກັບດ້ານສະຕິປັນຍາ

ໃນການຮຽນ-ການສອນ ແລະ ການເຝິກແອບ ວິຊານີ້ ມັນໄດ້ຢັ້ງຢືນໃຫ້ເຫັນວ່າ ຖ້າເດັກໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປະຕິບັດກິດຈະກຳກາຍະສຶກສາ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການເຊິ່ງເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກ ໄດ້ສຶກສາຮ່ຳຮຽນ,ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມເຕັກນິກ,ມີການຄົ້ນຄິດຊອກຫາວິທີປະຕິບັດທີ່ຖືກຕ້ອງ,ຕໍ່ສິ່ງດັ່ງກ່າວມັນໄດ້ສົ່ງຜົນສະທ້ອນ ໃນທາງບວກຕໍ່ຂະບວນການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ສ້າງໃຫ້ເດັກເປັນຄົນສະຫຼາດ,ມີພິກໄຫວດີ,ຮູ້ຈັກຖອດຖອນບົດຮຽນ,ມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງ ແລະ ຮູ້ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍຕົນເອງໄດ້ດີ. ຜ່ານການເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳຕົວຈິງ ຍັງເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ໄຈ້ແຍກບັນຫາໄດ້ໄວ,ລວມທັງການວາງແຜນເອົາຊະນະຄູ່ຕໍ່ສູ້. ສະນັ້ນ,ການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງມັນຈຶ່ງເປັນການພັດທະນາທາງສະຕິປັນຍາ.



ຮູບພາບທີ 19 ເຕັ້ນຂ້າມເຊືອກລົງຊຸມຊາຍ

❖ ແອບໂຍນ ແລະ ຮັບບານ

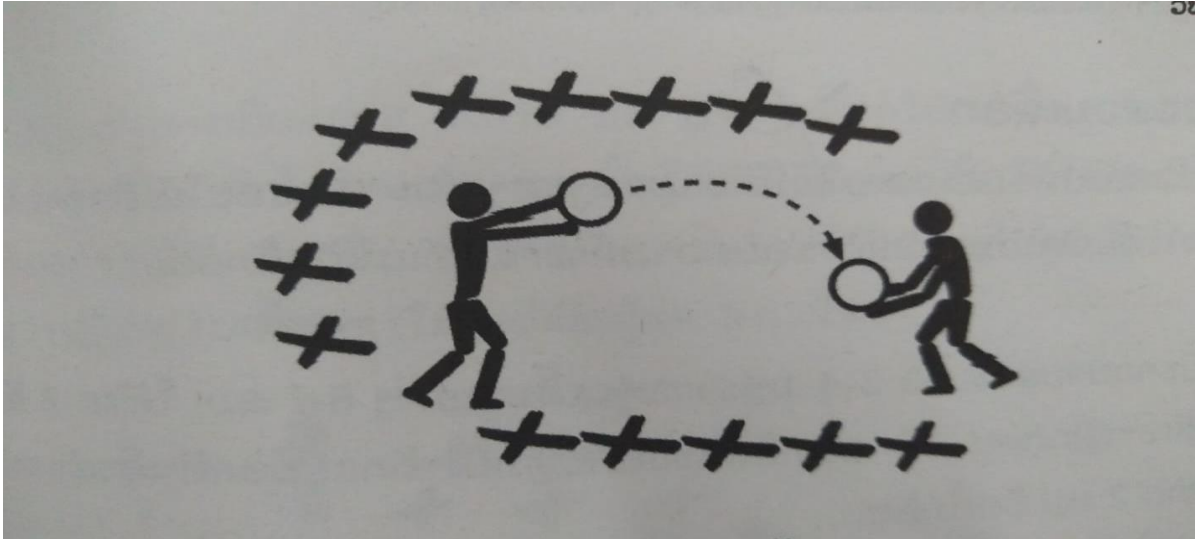
ເພື່ອເຝິກແອບໃຫ້ເດັກລົ້ງເຄີຍກັບບານ, ສາມາດໂຍນບານ ແລະ ຮັບບານໄດ້, ນອກນັ້ນບັງເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາ, ລຳຕົວ, ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆໃຫ້ມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວດີ.

ວິທີປະຕິບັດ

- ຄູ່ຈັດເດັກເປັນວົງມົນຕາມຄວາມເໝາະສົມ, ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງແຂນໜຶ່ງ, ຈາກນັ້ນຄູ່ກໍ່ເລືອກເອົາບານທີ່ເໝາະສົມກັບເດັກມາໃຫ້ເດັກແຕ່ລະຄົນໄດ້ຈັບແລ້ວຍື່ນສິ່ງຕ່ຳໆກັນໄປຈົນໝົດ ແລະ ຄູ່ເຂົ້າຢູ່ໃນວົງມົນ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນຄູ່ເອົາບານໂຍນຄ່ອຍໆໃຫ້ເດັກແຕ່ລະຄົນໄດ້ຮັບແລ້ວຄືນໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ໄປ, ໄລຍະຫ່າງເດັກ 1ມ.
- ເມື່ອເດັກລົ້ງຮັບ ແລະ ສິ່ງບານແລ້ວຄູ່ກໍ່ຄ່ອຍໆຫຍັບຫ່າງອອກຈາກເດັກເທື່ອລະນ້ອຍ 1,50ມ, 2ມ, ການໂຍນໃຫ້ເດັກໃຊ້ 2 ມິໂຈມບານເບື້ອງລຸ່ມ ຫຼື ໃຊ້ 2 ມິເທິງ (ຈັບບານຍົກຂຶ້ນເທິງຫົວ) ແລ້ວໂຍນໃຫ້ຄູ່ສິ່ງຕໍ່ໄປ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເດັກໂຍນມືດຽວ, ໃຫ້ເດັກໄດ້ແອບໂຍນຜູ້ລະ 2-3 ຄົນ.

ການປະຕິບັດກິດຈະກຳກາຍະສຶກສາ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ແລະ ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການເຊິ່ງເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກໄດ້ສຶກສາຮຳຮຽນ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມເຕັກນິກ, ມີການຄົ້ນຄິດຊອກຫາວິທີປະຕິບັດທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຕໍ່ສິ່ງດັ່ງກ່າວມັນໄດ້ສົ່ງຜົນສະທ້ອນ ໃນທາງບວກຕໍ່ຂະບວນການຮຽນຮູ້ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໃຫ້ເດັກເປັນຄົນເພື່ອເຝິກແອບໃຫ້ເດັກລົ້ງເຄີຍກັບບານ, ສາມາດໂຍນບານ ແລະ ຮັບບານໄດ້, ນອກນັ້ນບັງເຝິກແອບກ້າມຊີ້ນແຂນ, ຂາ, ລຳຕົວ, ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆໃຫ້ມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວດີ.

ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນແມ່ນເກີດຈາກການເຄື່ອນໄຫວອອກກຳລັງກາຍ ເພາະຈະພາໃຫ້ເຮົາແຂງແຮງ.



ຮູບພາບທີ 20 ແອບໂຍນ ແລະ ຮັບບານ

❖ ແອບເຕັ້ນເອົາຂາເຂົ້າ-ອອກ

ເພື່ອເຝິກແອບກຳລັງແຮງຂອງຂາ, ແຂນ, ຫົວເຂົ້າ ແລະ ຂໍ້ຕ່າງໆໃຫ້ມີຄວາມແຂງແຮງດີ ເພື່ອຮັບນ້ຳໜັກລຳຕົວໃນເວລາເຕັ້ນເອົາຕີນເຂົ້າ-ອອກ.

ວິທີປະຕິບັດ

- ຈັດເດັກເປັນແຖວຂວາງ 1-2 ແຖວແຕ່ 5-7 ຄົນ ຫຼື ຈັດເທົ່າໃດແຖວກໍໄດ້ແລ້ວແຕ່ຄວາມເໝາະສົມ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມຫ່າງລະຫວ່າງແຖວ 1,5-2ມ.

- ໃຫ້ເດັກນັ່ງຢ່າງຢູ່ລົງພ້ອມທັງເອົາມືທັງ 2 ເບື້ອງຂຶ້ນຜືນ, ຫ່າງກັນປະມານຫຼວມບ່າແຂນຢຽດຊື່. ໃຫ້ຕີນຫ່າງຈາກມືປະມານ 10-15ຊມ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເດັກທ່ວງນ້ຳໜັກລົງສອງແຂນດ້ວຍວິທີໃຫ້ເດັກເນັ້ງຕົວໃປທາງໜ້າ, ຈາກນັ້ນໃຫ້ເດັກແປງຕີນຂຶ້ນແລ້ວປາຍຕີນທັງສອງຍື່ນຕີນອອກໄປທາງຫຼັງໃຫ້ຂາຢຽດຊື່, ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ກໍເຕັ້ນເອົາຂາເຂົ້າຄືເກົ່າແລ້ວສືບຕໍ່ເຕັ້ນເອົາຂາອອກໄປທາງຫຼັງຕ່ຳໄປເລື້ອຍໆ (ໃຫ້ປະຕິບັດຜູ້ລະ 2-3 ເທື່ອ).

+ ລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍຖີ່ມ, ສະຫຼັບ, ແລະ ການຢ່າງ ການຖີ່ມແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ເປັນວົງຈອນ. ເມື່ອປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວນີ້, ພາກສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ກຸ່ມກ້າມຊີ້ນ, ແລະ ຮ່າງກາຍທັງໝົດແມ່ນມີສ່ວນຮ່ວມໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ສະນັ້ນມັນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສົມດຸນແລະການປະຖົມນິເທດທີ່ດີ. ການຂຽນແຜນປະກອບມີ 3 ຂັ້ນຕອນຄື: ຂັ້ນຕອນການກະກຽມ, ຂັ້ນຕອນຕົ້ນຕໍ. ໄລຍະສິ້ນສຸດ. ໃນ 3 ໄລຍະນີ້, ຂັ້ນຕອນຕົ້ນຕໍແມ່ນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍເອົາໃຈໃສ່ກັບຄວາມພະຍາຍາມຂອງຕົນເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງການຕີເປົ້າໝາຍຫຼືໄປໄກ, ການວາງທິດທາງທາງກວ້າງຈະດຶກວ່າເມື່ອຄາດຄະເນແລະປະເມີນໄລຍະຫ່າງໂດຍໃຊ້ລິດຂ້າງໄກໂດຍໜຶ່ງ. ທຳກະກຽມ: ໃຫ້ເດັກຍ້າຍຂາໜ້າ, ຂາຫຼັງ, ມືໃຫ້ຮູ້ສຶກເຖິງລູກ ຫຼື ກະເປົ້າຊາຍ, ແລະ ເອົາມືວາງໄວ້ຂ້າງດຽວກັບຂາຫຼັງໄປຂ້າງໜ້າ. ການປະຕິບັດ: ມືຍ້າຍຈາກໜ້າ, ລົງ, ກັບຄືນໄປບ່ອນ, ຂຶ້ນແລະຖີ່ມບານຫຼືເປົ້າໝາຍໄປໄກຢູ່ຈຸດສູງສຸດຂອງມື. ຢຽດອອກໄປໄກດ້ວຍມືທັງສອງ, ຖືລຸກຝ້າຍຢູ່ໃນມືທັງສອງ. ທຳກະກຽມໃຫ້ເດັກເຄື່ອນຂາໜ້າ, ຂາຫຼັງແຂ້ວ, ມືທັງສອງຈັບບານໃຫ້ສູງເໝືອນຫົວ, ຮ່າງກາຍສ່ວນເທິງອຽງໄປມາເລັກນ້ອຍ, ໃຊ້ກຳລັງຂອງແຂນເພື່ອໂຍນລຸກໄປໄກ.

ທຳກະກຽມ: ໃຫ້ເດັກຍື່ນດ້ວຍຕີນເບື້ອງໜຶ່ງຢູ່ທາງໜ້າ, ຕີນເບື້ອງໜຶ່ງຢູ່ທາງຫຼັງ, ແລະ ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຖືຖົງຊາຍ ຫຼື ບານຢູ່ຄວາມສູງຂອງຫົວ.

ການປະຕິບັດ: ຈຸດປະສົງຖິ້ມໃສ່ເປົ້າໝາຍ, ເປົ້າໝາຍແມ່ນຮູບວົງມົນຢູ່ໃນພື້ນທີ່ໃນທາງຕັ້ງ.

ທາກະກຽມ: ຄືກັບການໂຍນຖິ້ມເພື່ອຕີເປົ້າໝາຍໃສ່ພື້ນ.

ການປະຕິບັດ: ເດັກນ້ອຍແນມໃສ່ສັດຕູເພື່ອຕີເປົ້າໝາຍ, ເປົ້າໝາຍດັ່ງກ່າວສາມາດແຕ້ມໃສ່ຝາເປັນຕຳແໜ່ງເປົ້າໝາຍຕາມຄວາມສູງຂອງແຕ່ລະກຸ່ມອາຍຸ.

ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດໃນການຖິ້ມ, ການເຄື່ອນຍ້າຍ, ແລະ ຈັບແມ່ນບໍ່ດີ, ແລະເດັກນ້ອຍບໍ່ຮູ້ທິດທາງຂອງການຖິ້ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຄວນຝຶກປະຕິບັດການງ່າຍດາຍເຊັ່ນ: ການຖ່າຍທອດ, ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ແລະ ກຶ່ງບານເປັນວົງ; ຖິ້ມມັນໃສ່ສິ່ງທີ່ຢູ່ໄກ, ປົດປາກ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບວິທີການຖິ້ມວັດຖຸ, ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນຄວາມວ່ອງໄວ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງແຂນ.

ເດັກນ້ອຍອະນຸບານຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ພວກເຂົາຍັງກອດບານໄປຫາປາໃນເວລາຕື່ມັນ. ໂດຍໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວ, ເຄື່ອນທີ່ງ່າຍຂຶ້ນ, ຢືນຢູ່ໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ຍັງຊ້າໃນເວລາປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ດັ່ງນັ້ນ, ປະຊາຊົນສອນເດັກນ້ອຍຕົນເອງດຳນ້ຳ, ໂຍນແລະ ຈັບບານດ້ວຍສອງມື ແລະ ມືໜຶ່ງມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຄວາມຮູ້ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ກ່າວໜ້າໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຖິ້ມຕາມຄວາມຕ້ອງການອາຍຸຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເດັກນ້ອຍອະນຸບານທີ່ສູງອາຍຸຮູ້ວິທີການປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ບໍ່ກອດລູກກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ມີການປະສານງານຂອງມື ແລະ ຕີນທີ່ດີກວ່າ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸນີ້, ເດັກນ້ອຍຄວນປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄ່ອງແຄ້ວທີ່ແຕກຕ່າງກັນເປັນປົກກະຕິເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊ່ວຍໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າສະຖຽນລະພາບ, ພັດທະນາການປະເມີນຜົນຕາ, ການປະສານງານຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານ.

✚ ເນື້ອໃນຂອງການແກ້ວງ, ໂຍນ ແລະ ຈັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍຂອງແຕ່ລະອາຍຸ

ໃນແຕ່ລະສຳອາຍຸ12 - 18 ເດືອນ, 18-24 ແປກ, 24 – 36 ເດືອນ. ຄຳເວົ້າທີ່ເປັນປະໂຫຍດກັບບານດ້ວຍສອງມື (14 - 18 ເດືອນ) ກຳເບີຍຝ້າຍດ້ວຍມືດຽວ 117 - 18 ເດືອນ) ກະຈາຍລູກດ້ວຍສອງມືໃຫ້ເຖິງເປົ້າໝາຍໄກ. ຫນ້າເອິກຂອງເດັກນ້ອຍດ້ວຍມືໜຶ່ງ 0.5-0.7m, Nem ບານໃນໄລຍະນີ້ຢູ່ ໂຍນລູກບານໃສ່ສັດຕູແນວນອນ 07 - ງຽບ, ເສັ້ນ 50 ຊມ, ໂຍນບານດ້ວຍມືທັງສອງ, ໂຍນສູງປະມານ 30-35 ຊມ. bang to the storewon the roadby Chay he king too the store stop saveTossed and damage Dream of two hands he orange # Size Wire and comedy hung goodsປົກຜ່ານຂາຂອງມືດ thisenthusiastic. ແຂ່ງຂັນ 5 ຄູ່, ສະເໝີກັນ 5 ຄູ່, d12-1 ຈັບໄດ້ໄກ 40 ແມັດຂອງສັດຕູ.ການຮ້ອງເພງຕີເປົ້າໝາຍບານເຂັ້ມມີຄວາມສູງ 40-50 ຊມ, ດູດລູກດ້ວຍມືທັງສອງ, ຕີແລະເລືອກເອົາລູກດ້ວຍມືທັງສອງ. ຫ້າໄມຫ່າງຈາກມືໜຶ່ງ. Wedge ຫ່າງຈາສິນຄ້າ. ຫ້າກິ້ນ ແລະ ຫ້າເຮັດດ້ວຍ 14 ແມັດ, ເສັ້ນຜ່າສູນກາງຂອງພື້ນທີ່ຫນ້າຈຳkm.ໂກນຮ້ອງເປົ້າໝາຍແນວຕັ້ງ,ໄລຍະ 1-12, ສູງ 1 ແມັດ, ເກັບກູ້ລະເບີດຂອງສັດຕູ, ເຄື່ອນຍ້າຍ, ຈັບ, ບານຕາມສາຍພູ, ເທິງ, ຜ່ານ, ຜ່ານຈັນ, ລານສະໄໝກ ຈັບມືທັງສອງຂ້າງສະເໝີ ແລະ ເຄື່ອນໄປຕາມລູກ 4 – 5 ມມ. , ຈັດວາງແຂນທັງສອງດ້ານ ແລະ ຮັດແຄບການອຸດຕັນ

- ອອກກຳລັງກາຍສຳລັບການຢ່າງ, ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວເທິງ: ຄຸນລັກສະນະຂອງການກວາດ, ກວາດ, ແລະ ອອກກຳລັງກາຍປີນ: ນີ້ແມ່ນກຸ່ມຂອງການເຄື່ອນໄຫວຮອບວຽນ: ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການຢ່າງ, ພວກເຂົາເຈົ້າກຳລັງສະຫຼັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ ແລະ ຂາ, ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຮອບວຽນຊ້າ. ເມື່ອເຄື່ອນຍ້າຍ, ມັນດຶງດູດກ້າມຊີ້ນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ປັບປຸງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ແລະ ຊ່ວຍສ້າງທາທາງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຂະບວນການຝຶກຊ້ອມການກວາດ, ກວາດ, ແລະ ປີນພູ ເປັນການສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍ

ມີຄວາມວ່ອງໄວ, ມີຄວາມຊໍານິຊໍານານ, ເພີ່ມຄວາມກ້າຫານ ແລະ ຄວາມຕັ້ງໃຈໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ເພື່ອເຮັດສໍາເລັດການອອກກຳລັງກາຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ກວາດ, ແລະ ປີນ, ປະຊາຊົນໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ກວາດດ້ວຍຂາທັງສອງ ແລະ ແຂນຂຶ້ນລົງ, ຍົກດ້ວຍມື ແລະ ຕີນທັງສອງ, ປີນຂຶ້ນເທິງເກົ້າອີ້, ປີນຂຶ້ນໄດ, ກວາດຜ່ານປະຕູ. ບາງການເຄື່ອນໄຫວປົກກະຕິຂອງກຸ່ມວັນນະຄະດີຕາເວັນອອກນີ້: ເອົາແຖວຂອງມື ແລະ ຕີນ, ຊຶ່ງເອີ້ນກັນວ່າຕໍ່າ. ໃຫ້ເດັກກວາງມື ແລະ ຕີນຂອງລາວຢູ່ເທິງຜື້ນ. ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວໄປຂ້າງໜ້າດ້ວຍມືໜຶ່ງ ແລະ ຕີນອື່ນໆ, ຕາເບິ່ງໄປຂ້າງໜ້າດ້ວຍມື ແລະ ຕີນຍັງເອີ້ນ ສູງ. ເດັກນ້ອຍເອົາມື ແລະ ຕີນທັງສອງວາງໃສ່ຜື້ນ, ເຂົ້າງໍເລັກນ້ອຍ, ແລະ ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນທາງໜ້າ. ເມື່ອບໍ່ປະສານງານກັບຂາອື່ນໆ. ອີກດ້ານໜຶ່ງ. ກວາດໃສ່ກະເພາະອາຫານຂອງທ່ານ. ເດັກນ້ອຍນອນຢູ່ເທິງທ້ອງ, ຮ່າງກາຍທັງໝົດຂອງລາວຢູ່ເທິງຜື້ນ, ແຂນຂອງລາວຢຽດຊື່. ກ້າມເນື້ອຂາຂວາ, ຍູ່ຮ່າງກາຍໄປຂ້າງໜ້າ, ໃນເວລາດຽວກັນກ້າມຊີ້ນຂາຊ້າຍເພື່ອ ແຂນຂວາໄປຂ້າງໜ້າ, ແຂນຊ້າຍຜັບຢູ່ໜ້າເອິກ. ໃນເວລາທີ່ກຳລັງຖືຟ້າ, ຂາບໍ່ໄດ້ແຂ່ງສູງແຂວນຂຶ້ນໄດ. ໃນຂັ້ນໄດຂອງສະຖານີມີບັດ ຢູ່ທີ່ເສັ້ນຫອກຢູ່ທາງໜ້າຂອງປາ, ກ້າວໜຶ່ງຕີນເຖິງປະຕູທຳອິດ, ກ້າວຕີນອີກຂ້າງໜຶ່ງຂຶ້ນແຕ່ລະປະຕູ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຍ້າຍໄປພາກສະໜາມເທິງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກ້າວໜຶ່ງຕີນໄປຫາທິສອງ. ພາກສະໜາມ ແລະ ສືບຕໍ່ເຊັ່ນນັ້ນຈົນກວ່າປີນຂຶ້ນ. ເມື່ອກ້າວລົງ, ກ້າວດ້ວຍຕີນແຕ່ລະຄົນ ແລະ ມືໜຶ່ງປີນຂຶ້ນທັງນາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ຫ້າມໃຊ້ຕີນທັງສອງຂ້າງໃນເສັ້ນດຽວ, ມືຈັບແມ່ນຂັ້ນໄດຢູ່ລະດັບໜ້າເອິກ, ກ້າວໜຶ່ງຕີນໃສ່ເສັ້ນທຳອິດ, ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ເອົາຕີນໄປວາງເທິງສະໜາມ, ກ້າວຕີນອີກເບື້ອງໜຶ່ງ. ໃນແຖວທິສອງ ... ປະຕິບັດການປີນຂຶ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ຂາໜຶ່ງ ແລະ ອື່ນຄ້າຍຄືການເຄື່ອນໄຫວຂ້າມ.

✚ ເນື້ອໃນຂອງການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຍ້າຍ, ກວາດ, ແລະ ປີນກັບເດັກນ້ອຍ

ເດັກນ້ອຍໄວອາຍຸນີ້ 12-18 ເດືອນ ບໍ່ສືບໃຈອຸປະສັກ 5-10 ຊມ, ກວາດພາຍໃຕ້ວັດຖຸສໍາລັບ 45-50 ກິໂລແມັດ, 18-24 ເດືອນ ຢູ່ດ້ານຫລັງ. ຜ່ານວົງແຫວນເສັ້ນຜ່າກາງ 40-45cm Te freely (20 - 24 ເດືອນ). ກວາດເອົາສິ່ງຂອງສູງ 30-35 ຊມ (20-24 ເດືອນ ຢ່າງທາງແຄບ 35 - 20 ຊມ: ກວາດສິ່ງຂອງສູງ 40 ຊມ. ຢ່າງດ້ວຍມື ແລະ ຕີນ (30-36 ເດືອນ), 24-36 ເດືອນ, ອາຍຸ 3 ຫາ 4 ປີ ຊຸດຂອງມື ແລະ ຕີນ: ເອົາດ້ວຍມື ແລະ ຕີນ: ຢຽດຕີນຂ້າງໜຶ່ງ ແລະ ອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ປີນຂຶ້ນລົງເທິງຕັ້ງນັ່ງ ຫຼື ເວທີໄມ້ສູງ 30 ຊມ ຖັດຈາກຂັ້ນໄດ 7-10 ເສັ້ນ. 4 ຫາ 5 ປີ

ການຈັດວາງແຖວຂອງມື ແລະ ຕີນໃນເສັ້ນທາງ zigzag, ຊຸດຂອງມື ແລະ ຕີນບວກກັບການໄປຜ່ານທາງໂຄ້ງສູງ 45-50cm: ກວາດງ່າຍ 3 - ບວກກັບການປີນຂຶ້ນເທິງເກົ້າອີ້, ປີນຂຶ້ນ ແລະ ລົງຕັ້ງນັ່ງຫຼືໄມ້ທ່ອນ 30cm. ວາງຂັ້ນໄດໃຫ້ສູງຈາກ 8 - 10 ເສັ້ນ, 5 ຫາ 6 ປີ ຊຸດ 5-7 ແຖວຂອງມື ແລະ ຕີນ, ສູງ 25 - 30cm, ຕັ້ງຢູ່ 50-6 ກິໂລແມັດຈາກບ້ານ. ເອົາອອກດ້ວຍການເຊື່ອມໂລຫະດ້ວຍມື, ຂາປະຕິບັດຕາມເສັ້ນທາງ zigzag. ກວາດ 4-5 ແມັດ ເປັນເສັ້ນຊື່ລວມກັບການປີນຂຶ້ນຫ້ອງອອກກຳລັງກາຍ. ປີນຂຶ້ນ, ປີນຂຶ້ນ ຫຼື ປີນຜູສູງ 35 ຊມ. Tease, ລົງໄດ້ ແລະ ປະສານງານມືແລະ ຕີນເກມເຄື່ອນໄຫວ.

- ແນວຄວາມຄິດ. ເກມກິລາແມ່ນເກມທີ່ຄົນເຄື່ອນໄຫວ predominate, ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງເກມວັນນະຄະດີສໍາລັບເດັກນ້ອຍຂອງອາຍຸອະນຸບານແມ່ນເກມ thematic ທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບຄຸນລັກສະນະທາງກາຍະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມຄິດຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄວາມຄ້າຍຄືກັນ. ແຕ່ຫົວຂໍ້ຂອງເກມມັກຈະຖືກເອົາມາຈາກຊີວິດຈິງທີ່ອ້ອມຮອບແລະສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບພາບຂອງປະກົດການທຳມະຊາດ, ພຶດຕິກຳ ແລະ ການກະທຳຂອງສັດເພາະສະນັ້ນ, ເກມວັນນະຄະດີແມ່ນຈິງເມື່ອເຂົ້າຮ່ວມເກມ, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ແລະຈື່ຈຳຄຳອະທິບາຍຂອງຄູເພື່ອປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຈຳເປັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ເພາະສະນັ້ນ, ຄຸນນະສົມບັດທີ່ໂດດເດັ່ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງເກມຈາກຊີວິດສັງຄົມຕ້ອງກົງກັບກິດຈະກຳຂອງຄວາມຮັກleisurely ກິດລະບຽບ ແລະ ກິດລະບຽບຂອງເກມໄດ້

ຖືກກຳນົດ, ແຕ່ວ່າພຽງແຕ່ສຳລັບ sake ຂອງຄວາມສຳເລັດ, ບໍ່ແມ່ນການແກ້ໄຂວຽກງານຂອງທ່ານເອງແລະປະຕິບັດຢ່າງໄວວາແລະສ້າງສັນ. ເນື່ອງຈາກວ່າໃນເກມ "chan van Dong" Men du choto be chos h, ຫນູແລ່ນໄປຕະຫຼອດ, cat chases ຫນູ. ແຕ່ຫນູແລະ crested ແລ່ນຫນີຈິດວິນຍານແລະໂຜຊະນາການສຳລັບວິທີການວັດແທກເດັກນ້ອຍຈາກການຕົກລົງ, ນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນແລະ cockroaches ໃນເດັກນ້ອຍອາຍຸ. ດັ່ງນັ້ນ, ເກມເຄື່ອນໄຫວກໍ່ມີຄວາມຄິດສ້າງສັນອາລົມປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆ ແລະ ບໍ່ຄາດຄິດໃນເວລາຫຼິ້ນແມ່ນເປັນຄຸນລັກສະນະທີ່ດຶງດູດ, ດຶງດູດເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມເກມຢ່າງກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ຫຼົງໄຫຼໝົດ, ຄູ່ສອນຕ້ອງໃສ່ໃຈກັບຄຸນສົມບັດນີ້, ເພາະຖ້າປ່ອຍໄວເມື່ອເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນໂທລະສັບໃໝ່, ອາການຊື່ອກຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຄວາມຫມາຍ: ເກມໂດຍທົ່ວໄປຖືເປັນຕຳແໜ່ງທີ່ສຳຄັນໃນຊີວິດຂອງປະຊາຊົນໃນທົ່ວໂລກ, ສະນັ້ນເກມໄດ້ຖືກພິຈາລະນາເປັນຫນຶ່ງໃນອຸປະກອນການສຶກສາທີ່ສຳຄັນສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

ໃນທາງປະຕິບັດ, ໂຮງຮຽນອະນຸບານມັກຈະໃຊ້ເກມປະເພດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ເກມການຮຽນຮູ້, ເກມຫຼິ້ນຕາມຫົວຂໍ້, ເກມກໍ່ສ້າງ, ແລະ ເກມເຄື່ອນໄຫວ. ໃນບັນດາເກມທີ່ຫຼາກຫຼາຍຂອງເດັກນ້ອຍ, ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດເພື່ອກຳຈັດການຫຼິ້ນຢ່າງຫ້າວຫັນ, ເພາະວ່າໃນເກມນີ້, ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນທີ່ເຂົ້າຮ່ວມການລະຫຼິ້ນແມ່ນໄດ້ດຶງດູດການວັດທະນະທຳ. ແຕ່ການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນຖືກຄວບຄຸມໂດຍເນື້ອໃນ ແລະ ກົດລະບຽບຂອງເກມ, ແລະໃນເວລາດຽວກັນຕ້ອງບັນລຸເປົ້າຫມາຍທີ່ແນ່ນອນກ່ອນທີ່ຈະຫຼິ້ນ, ຫຼືກຳນົດໂດຍເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໃນເກມ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ຝຶກທັກສະການຂຽນ, ຄວບຄຸມເງື່ອນໄຂເກມ.

ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ສູງສຸດ, ມັນເປັນທັງເນື້ອໃນການຮຽນຮູ້ໃນໂຄງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ວິທີການສອນວັນນະຄະດີ, ແມ່ນຮູບແບບຂອງການຈັດມ່ວນຊື່ນ ແລະ ພັກຜ່ອນ. ສຳລັບການສຶກສາທີ່ສົມບູນແບບ. ໃນຂະບວນການຂອງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເກມເຄື່ອນໄຫວແມ່ນວິທີການທີ່ສົມບູນຂອງທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ. ເພື່ອໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວກິນອາຫານໄດ້ດີເລີດ, ພວກເຮົາໃຊ້ເກມມໍເຕີແມວ ແລະ ນົກກະຈາຍ", "ນົກກະຈາຍແລະລົດ. ນອກນີ້, ຍັງມີຜົນດີຕໍ່ການສ້າງເງື່ອນໄຂສະດວກໃຫ້ແກ່ການພັດທະນາ ແລະ ບຳລຸງສ້າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ໃນເກມ "ຈັບ", ເດັກນ້ອຍຕ້ອງສະແດງຄວາມວ່ອງໄວ, ແລ່ນໄວ, ສະຫລາດສະໝີເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືກຈັບ.

ເກມລ່າສັດເສັ້ນແມ່ນຫມາຍຄວາມວ່າເພື່ອໃຫ້ການສຶກສາເດັກນ້ອຍຢ່າງສົມບູນແບບ. ໃນເວລາທີ່ມັກຫຼິ້ນ, ເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍມີຜົນກະທົບຫຼາຍກຸ່ມກ້າມຊີ້ນ, ເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍ. ເຂົ້າຮ່ວມໃນເກມເຄື່ອນໄຫວ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຄວບຄຸມຈັງຫວະ ແລະ ຮູບແບບຂອງຕົນເອງ.

ເກມຍັງສະໜອງອາລົມ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມສຸກ, ເພີ່ມທະວີການໄຫຼວຽນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຂະບວນການທາງເດີນຫາຍ ຫ້ອງການ ແລະ ລົບລ້າງຄວາມເມື່ອຍລ້າ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ເກມຍ້າຍລະບົບປະສາດ, ຂະບວນການກະຈາຍ ແລະ ການຍັບຍັ້ງແມ່ນສຳເລັດ ແລະ ສົມດຸນ, ຊຶ່ງເປັນເງື່ອນໄຂສຳລັບການສ້າງນິໄສການຂຽນສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ເກມ ແລະ ເກມຍັງສະໜອງອາລົມ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມສຸກ, ເພີ່ມທະວີການໄຫຼວຽນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຂະບວນການທາງເດີນຫາຍໃຈ, ການປ່ຽນແປງສະພາບຂອງຮ່າງກາຍໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍກັບຄືນໄປບ່ອນຂອງຄວາມສົມດຸນ.

ເກມກິລາຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ອາລົມຂອງເດັກນ້ອຍ. ໃນລະຫວ່າງການຫຼິ້ນ, ເດັກນ້ອຍສະແດງໃຫ້ເຫັນພຶດຕິກຳແລະສື່ໜ້າສິນລະທຳຂອງເຂົາເຈົ້າ; ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງເຮັດຕາມກົດລະບຽບຂອງເກມໄດ້. ກົດລະບຽບເຫຼົ່ານັ້ນກຳນົດພຶດຕິກຳຂອງເດັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ເຂົ້າຮ່ວມການຫຼິ້ນ, ສ້າງຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງການສ້າງການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ຄວາມຊື່ສັດ, ຄວາມກ້າຫານ, ຄວາມອົດທົນ ...

ເກມເຄື່ອນໄຫວຊ່ວຍພັດທະນາແນວຄິດ ແລະ ຄຸນນະພາບພາສາຂອງເດັກນ້ອຍ. ເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມໃນເກມ, ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ກົດລະບຽບຂອງເກມ, ວິທີການຈັດການສະຖານະການ ແລະ ພາລະບົດບາດຂອງເຂົາເຈົ້າໃນ ຂະນະທີ່ມັກຫຼິ້ນ, ກຳນົດຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ປະຕິບັດການປະຕິບັດ ການຄິດເຊັ່ນ: ການວິເຄາະ, ປຽບທຽບ, ສັງເກດ, ແລະ ສະຫຼຸບໄດ້ຖືກພັດທະນາ. .

ເກມເຄື່ອນໄຫວພ້ອມກັບເພງ ແລະ ບົດເລື່ອງການກະທຳຂອງສັດຊ່ວຍໃຫ້ພາສາ ແລະ ຈິນຕະນາການຂອງ ເດັກນ້ອຍພັດທະນາ ແລະ ປັບປຸງ. ເມື່ອຄູສອນແນະນຳ ແລະ ອະທິບາຍເນື້ອໃນ ແລະ ກົດລະບຽບຂອງເກມໃຫ້ເດັກຮູ້, ເດັກນ້ອຍຈຶ່ງຈຳຄຳສັບໃໝ່, ຄວາມໝາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ຝຶກການຂຽນສາຍຕາມຄຳແນະນຳຂອງຄູ. ດັ່ງນັ້ນ, ການ ສື່ສານໃຫມ່ລະຫວ່າງເດັກນ້ອຍກັບຄູໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ພາສາຂອງເດັກນ້ອຍຖືກເຊື່ອງໄວ້.

ເກມເຄື່ອນໄຫວຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຂະຫຍາຍ ແລະ ເລິກເຊິ່ງເຖິງການເປັນຕົວແທນຂອງໂລກອ້ອມຕົວເຂົາເຈົ້າ. ລັກສະນະຂອງການເຮັດວຽກຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ວິທີທີ່ສັດເຄື່ອນຍ້າຍ, ແລະ ວິທີການຂົນສົ່ງຂອງເດັກນ້ອຍຈະພັດທະນາ ຄວາມຮູ້ສຶກໃຫມ່ສຳລັບໂລກທີ່ອ້ອມຮອບພວກມັນ.

ເກມອອກກຳລັງກາຍເປັນກິດຈະກຳປະຈຳວັນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ພວກມັນສາມາດໃຊ້ເພື່ອຈັດກິດຈະກຳ ພ້ອມກັບຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຍົກຕົວລະຫວ່າງກິດຈະກຳໃນໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງການສຶກສາທາງກາຍະພາບ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຕອນເຊົ້າ ແລະ ເວລາອອກກຳລັງກາຍ.

ກິດຈະກຳຂອງເດັກນ້ອຍເຊັ່ນ: ກິດຈະກຳໃນຕອນເຊົ້າ, ການຍ່າງ, ການຫຼິ້ນ, ກິດຈະກຳຕອນບ່າຍ, ເວລາຊາຂອງ ເດັກນ້ອຍ (- ການຈັດປະເພດຂອງການເຄື່ອນໄຫວ) ໂດຍອີງໃສ່ເງື່ອນໄຂທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ມີວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອ ຈັດປະເພດເກມກິລາ.

+ ຈັດແບ່ງເກມຕາມຮູບແບບການຈັດຕັ້ງ, ລວມທັງ: ເກມລວມ ແລະ ທັງໝົດຫ້ອງຮຽນ, ກຸ່ມ ແລະ ບຸກຄົນ.+ ຕາມ ທຳນະເລື່ອງວັນດົງ, ລວມມີ: ລຸງຄອນດົງໂລ

+ ອີງຕາມທັກສະພື້ນຖານຂອງມໍເຕີ, ລວມທັງການຍ່າງ, ແລ່ນ, ໂດດ,

- ອີງຕາມການສຶກສາຂອງຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ລວມທັງ: ເກມຂອງຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມອົດທົນ, ຄວາມໄວແລະຄວາມຍືດຫຍຸ້ນ

+ ອີງຕາມສະຖານະການມັກຫຼິ້ນລວມມີ: ເກມມີຫຼາຍອາລົມ, ບໍ່ມີອາລົມ

+ ອີງຕາມການນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືຕ່າງໆ ໃນເກມທີ່ປະກອບມີ: ເກມມືເປົ່າ ແລະ ຫຼິ້ນກັບໄມ້.

+ ອີງຕາມເຄື່ອງມືທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ລວມທັງ: ເກມທີ່ມີບານ, ເຊືອກ, ເສົາໄມ້, ເກມດຸ່ນດ່ຽງ

+ ຕາມລັກສະນະຂອງເກມ ແລະ ຫົວຂໍ້ທີ່ສະແດງອອກໃນເກມ, ລວມທັງເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ມີກົດລະບຽບ ງ່າຍດາຍແລະເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍກັບລັກສະນະຂອງເກມກິລາ, ເອີ້ນວ່າເກມທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີກິລາ,

- ເນື້ອຫາໃໝ່ຂອງເກມກິລາສຳລັບເດັກນ້ອຍທຸກລະດັບ 12-18ເດືອນແລ່ນ, ບາງຄັ້ງຈັບໄດ້, ຫົວໃຈອົບອຸ່ນ; ເຜື່ອນ ທີ່ຮັກແພງ, ເອົາຂອງຫຼິ້ນສຳລັບແມ່ນ. ອອກຈາກບ່ອນນັ້ນເພື່ອຫຼິ້ນ, ງົວໄດ້ກວາດຜ່ານປະຕູ. ຂ້າມຂົວ, ເຕົ້າ: ຄູ່ຢ່າງຢູ່ ໃນປ່າ (23-24 ເດືອນ), ແມວ ແລະ ນົກກະຈອກ (23-24 ເດືອນ). 18-24ເດືອນ 24-36ເດືອນ ແມວ ແລະ ນົກ ກະຈອກ; Hot nu na nu: ນົກກະຈອກ ແລະ ລົດ. Dita beetle, ຝອງສະບູ: ເຕົ້າ, ບານກົມໃຫຍ່, ຈັບແບ່ງ blindfolded, ຈັບ butterfly: ຂີ້ຝຸ່ນ dung de. ມັນເປັນບ່ອນມີແດດ, ມັນເປັນຝົນ: ໄກ່ໃນສວນຜັກ, ມ້າບິນ; ຜ່ານລົດໄຟ.

ອາຍຸ 3-4 ປີ ສາມາດຈັບບານໄດ້: ຫຼິ້ນລົດ ແລະ ເຄື່ອງຫຼິ້ນ , ໝີ່ສວນແລະກວາງ: ໂດດຂ້າມນ້ຳຂະໜາດນ້ອຍ, Cottontails. Wedge ຜ່ານສາຍ. ສັນຍານຍິນ, Bad wolf ຕື້ນ.ມາເບິ່ງວ່າທົມໃດໄວທີ່ສຸດ: ໂຍນລູກສອນໄຟ,

ຮຽນແບບທ່າໄດ້: ໝາແລະກະຕ່າຍ, ໃຜສາມາດຖິ້ມໄດ້ໄກທີ່ສຸດ; ແມວ ແລະ ນົກກະຈາຍ, ຍ່າງຄືຫມີ, ອອກຄື whisk ເປັນ, ຖິ້ມສູງກວ່າ. Relay jump, ໃຜໄວກວ່າ: Tug of war, Horse race, Hopscotch. ໃຜຖິ້ມໄກທີ່ສຸດ? ຖິ້ມບານເຂົ້າໄປໃນກະຕ່າໄດ້ແມ່ນຜູ້ນັ້ນຊະນະ.

3.5. ວິທີການສອນເພື່ອພັດທະນາທັກສະມີຕິທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວອັນຄວນ

ວິທີການໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນເປັນແນວຄວາມຄິດທີ່ບໍ່ມີຕົວຕົນຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນບໍ່ໄດ້ອະທິບາຍເຖິງລັດ ຫຼື ແຂວງທີ່ມີຢູ່ໃນໂລກທີ່ແທ້ຈິງ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນອະທິບາຍ. ທິດທາງຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນຂະບວນການຮັບຮູ້ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງມະນຸດທີ່ແທ້ຈິງ. ວິທີການແມ່ນວິທີການ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງວິຊາ, ຄັ້ງທຳອິດແມ່ນດິເລັດ, ຄັ້ງທີສອງແມ່ນທັງຄົງທີ່ ແລະ ພາກປະຕິບັດ, ຄັ້ງທຳອິດຊີ້ນຳທີ່ສອງ, ຄັ້ງທີສອງແມ່ນມາຈາກການທຳອິດໃນຄວາມເປັນສ່ວນໃຫຍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພື້ນຖານຂອງວິທີການແມ່ນທິດສະດີ, ບໍ່ແມ່ນປະສົບການ, ແຕ່ Gi ເອົາໃຈໃສ່ກັບປະສົບການ. ວິທີການແມ່ນເຂົ້າໃຈວ່າເປັນລະບົບຫຼັກການ, ລະບົບການຄ້າທີ່ສາມາດໄປຈາກເງື່ອນໄຂເບື້ອງຕົ້ນທີ່ແນ່ນອນໄປສູ່ເປົ້າຫມາຍທີ່ແນ່ນອນ. ສັນຍານທີ່ສຳຄັນຂອງວິທີການແມ່ນລັກສະນະເປັນສັດຕູຂອງຕົນ. ປະເພດຂອງພຣະທຳມີຫນ້າທີ່ທຳອິດແລະລັກສະນະສິ້ນສຸດ, ສະແດງອອກໂດຍຜ່ານການພົວພັນໃໝ່ລະຫວ່າງວິທີການ ແລະ ຈຸດປະສົງ. ໂດຍເນື້ອແທ້ແລ້ວ, ວິທີການຍຶດຕິດ ແລະ ຄວາມເຂົ້າກັນໄດ້ແມ່ນຜົນງານ. ນັ້ນກໍ່ແມ່ນຄວາມໝາຍອັນເລິກເຊິ່ງຂອງຈຸດຫມາຍປາຍທາງທີ່ຈະ "ເວົ້າການຕັດສິນໃຈຂອງວິທີການ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈຳເປັນສຳລັບຄວາມເຂົ້າກັນໄດ້ຂອງວິທີການທີ່ມີເຫດຜົນທາງດ້ານວັດຖຸ. ວິທີການແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບ"ແຜນການ" ແລະ "ສືບຕໍ່" ຂອງການດຳເນີນງານ. , ວິທີການສາມາດຖືກໂຄງສ້າງ, ຝຶກລະນາຈາກວົງຈອນປິດທີ່ກຳນົດໂດຍປັດໃຈດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ຈຸດປະສົງຂອງການປະຕິບັດ, ເຫດຜົນຂອງວຽກງານທີ່ສະເໜີ, ລະບົບ ແລະ ເງື່ອນໄຂທີ່ການປະຕິບັດແມ່ນປະຕິບັດ.

ອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ວິທີການໃດຫນຶ່ງແມ່ນຢູ່ໃກ້ກັບການກໍ່ສ້າງຂອງການປະຕິບັດ ແລະ ກໍ່ລະນືຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນລຳດັບທີ່ແນ່ນອນດ້ວຍວິທີການທີ່ສອດຄ້ອງກັນເພື່ອບັນລຸຈຸດປະສົງທີ່ຕັ້ງໄວ້. ວິທີການແມ່ນເສັ້ນທາງ, ວິທີການເພື່ອບັນລຸເປົ້າຫມາຍທີ່ແນ່ນອນ. ໃນທິດສະດີການສອນ, ວິທີການສອນເປັນປະເພດເອກະລາດຈາກເນື້ອຫາ, ອົງການຈັດຕັ້ງ ຫຼື ວິທີການ. ຄົນເຮົາແບ່ງອອກເປັນສອງກຸ່ມຄື: ວິທີສອນແບບທົ່ວໄປ ແລະ ວິທີການສອນແບບຄົບວົງຈອນ. ທິດທາງວິທີການສອນທົ່ວໄປແມ່ນຕົວແບບຂອງການພົວພັນລະຫວ່າງຜູ້ຮຽນກັບຜູ້ອື່ນ. ມື້ນີ້ເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີການເວົ້າ ແລະການເວົ້າທີ່ມີຄວາມຮູ້. ແລະ ໃນທິດສະດີການສອນຕາເວັນຕົກ, ບໍ່ມີໝວດວິທີການສອນເປັນໝວດທິດສະດີ.ຕ່າງກັນ, ແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານທຸກຄົນຮັບຮູ້ລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຂອງວິທີການ:

ວິທີການສອນວິຊາການປະກອບມີວິທີການ ແລະ ເຕັກນິກການສຳລັບການຖ່າຍທອດ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນວິຊາເຊັ່ນ: ແນວຄວາມຄິດ, ຄວາມສາມາດ, ເຕັກນິກ ແລະມາດຕະຖານ. ມີຫຼາຍຄຳນິຍາມຂອງວິທີການສອນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານທຸກຄົນຮັບຮູ້ລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຂອງວິທີການ:

- ວິທີການສະແດງເຖິງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂະບວນການມັນສະໜອງຂອງຜູ້ຮຽນ.
- ສູ້ຊິນເພື່ອບັນລຸເປົ້າຫມາຍຂອງທ່ານ
- ມັນສະແດງເຖິງຄວາມຄົງຕົວຂອງການເວົ້າທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມທີ່ໂຮງຮຽນກຳນົດ.- ວິທີການແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນລະຫວ່າງຄູກັບນັກຮຽນ
- ວິທີການສື່ສານລະຫວ່າງຄູກັບນັກຮຽນມີຫຼາຍຄຳນິຍາມຂອງວິທີການສອນທີ່ແນວຄວາມຄິດ, ຄວາມສາມາດ, ເຕັກນິກແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານທຸກຄົນຮັບຮູ້ລັກສະນະ.
- ບັນລຸເປົ້າຫມາຍທີ່ແນ່ນອນ. ໃນທິດສະດີການສອນ, ວິທີການສອນເປັນປະເພດເອກະລາດຈາກເນື້ອຫາ, ອົງການຈັດຕັ້ງ ຫຼື ວິທີການ. ຄົນເຮົາແບ່ງອອກເປັນສອງກຸ່ມຄື: ວິທີສອນແບບທົ່ວໄປ ແລະ ວິທີການສອນແບບຄົບວົງ

ຈອນ.

ວິທີການຄວບຄຸມກິດຈະກຳມັນສະໝອງ: ກະຕຸ້ນ ແລະ ສ້າງຄວາມກະຕຸ້ນ, ກຳນົດກິດຈະກຳມັນສະໝອງ ແລະ ກວດສອບ ແລະ ປະເມີນຜົນຂອງກິດຈະກຳມັນເປັນວິຊາການສອນສຳລັບເດັກອະນຸບານທີ່ສຶກສາບັນຫາຂອງການສິດສອນ, ການສຶກສາຄວາມສະຫງົບຂອງຈິດໃຈ ແລະ ສະຫຼາດໃນອະນຸບານ.

ນັກປະຊາຊົນຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງເຂົ້າໃນການພັດທະນາຂອງລວນ ເຮກ ຕາມໂນນ, ນັ້ນຄື ນາງ ເອ. Usova (1950), ສ້າງພື້ນຖານວິທະຍາສາດຂອງວິທີການສິດສອນ, ວິທີການ ແລະ ຮູບແບບຂອງອົງການຈັດຕັ້ງການສິດສອນ. ທ່ານນາງໄດ້ຍົກຈຸດສຳຄັນກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສອງປະເພດທີ່ເດັກອະນຸບານຕ້ອງຈັບເອົາ, ອັນໜຶ່ງແມ່ນຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ເດັກນ້ອຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີ, ແຕ່ມີຄວາມຮູ້ພິເສດເມື່ອສື່ສານເປັນປະຈຳວັນກັບຜູ້ໃຫຍ່, ໃນຂະນະທີ່ຫຼິ້ນແລະລ່າສັດ, ອັນທີສອງ. ຂັ້ນຕອນຂອງການພັດທະນາແມ່ນຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະຊັບຊ້ອນ, ຊຶ່ງສາມາດບັນລຸໄດ້ຜຽງແຕ່ໃນຂະບວນການສອນໃນບົດຮຽນ. ເພື່ອສ້າງລະບົບວິທີການສອນເພື່ອພັດທະນາລັກສະນະໃນທາງບວກແລະ ຫຼາຍດ້ານຂອງເດັກນ້ອຍ, ພວກເຮົາຕ້ອງອີງໃສ່ປະເພດທຳອິດ, ລວມທັງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສາມາດບັນລຸໄດ້ໂດຍຜ່ານຊີວິດປະຈຳວັນຢູ່ເຮືອນ, ການສ້າງປະເພດການອອກກຳລັງກາຍລວມທັງການປະກອບ ແລະ ທັກສະການຝຶກອົບຮົມ, ເຕັກນິກການເຄື່ອນໄຫວ. ແລະ ພັດທະນາກຸ່ມການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍແຂນຂາທີ່ດຳເນີນໂດຍຜ່ານຫ້ອງຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະນອກຫ້ອງຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ນີ້ກາຍເປັນພື້ນຖານສຳລັບການພັດທະນາວິທີການສິດສອນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນໂດຍທົ່ວໄປ.

ເຊັ່ນດຽວກັນກັບວິທີການສອນໂດຍທົ່ວໄປ, ວິທີການສິດສອນກ່ອນໄວຮຽນ ແລະ ການຈັດປະເພດຂອງວິທີການສິດສອນກ່ອນໄວຮຽນເປັນວັນນະຄະດີ, ມາຮອດປັດຈຸບັນຍັງບໍ່ທັນມີເອກະສັນກັນລະຫວ່າງການສຶກສາອະນຸບານ. ວິທີການແມ່ນຈັດເປັນກຸ່ມຕາມແຫຼ່ງຄວາມຮູ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ອີງຕາມກິດຈະກຳສະເພາະຂອງຄູໜຶ່ງເດັກນ້ອຍ ແລະ ອີງຕາມວຽກງານການສິດສອນທີ່ຄູ ແລະ ເດັກນ້ອຍຕ້ອງແກ້ໄຂ.

ໂຄງການຄົ້ນຄວ້າດ້ານການສຶກສາ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າ ເດັກນ້ອຍໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບເນື້ອໃນຄວາມຮູ້ທີ່ແຕກຕ່າງ ເປັນຜົນມາຈາກກິດຈະກຳແນວຄິດທີ່ຄູຈັດຂຶ້ນຕາມເນື້ອໃນການສອນ.

ອີງຕາມ A.V. Grapörö ກ່າວວ່າ: "ວິທີການສອນແມ່ນວິທີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງຄູ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳຂອງຄູສອນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ເຕັກນິກແລະນິໄສໃຫມ່, ການສ້າງທັດສະນະຂອງໂລກ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ. ແນວຄວາມຄິດຂ້າງເທິງນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າວິທີການສິດສອນບໍ່ຜຽງແຕ່ເປັນວິທີການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນວິທີການຂອງສະຕິປັນຍາຂອງຮ່າງກາຍ, ຄວາມຮູ້ແມ່ນຜະລິດຕະພັນຂອງກິດຈະກຳຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະເປັນຈຸດພື້ນຖານ ແລະ ກຳນົດການສອນເປັນລະບົບ. ວິທີການລະບົບວິທີການສິດສອນໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານໃນປະຈຸບັນປະກອບມີກຸ່ມວິທີການເບິ່ງເຫັນ, ກຸ່ມວິທີການສິດສອນ, ກຸ່ມວິທີການໄມ້ບັນທັດຜັກປົວແລະ ກຸ່ມວິທີການສອນເກມ. ການເລືອກວິທີສອນແມ່ນຂຶ້ນກັບເນື້ອໃນຂອງອາຍຸ, ຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດ ແລະ ນິໄສຂອງເດັກ, ວິທີການສອນມັກຈະຖືກລວມເຂົ້າກັນໃນທິດທາງສິ່ງເສີມສະຕິປັນຍາ, ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຫ້າວຫັນໃນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ຄວາມເປັນເອກະລາດຂອງເດັກໂດຍຜ່ານກິດຈະກຳການຈັດຕັ້ງ. ປະຈຸບັນ, ຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມເຫັນດີເຫັນພ້ອມກ່ຽວກັບວິທີການສຶກສາທາງກາຍະພາບສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນເຊັ່ນ: ວິທີການສອນ, ວິທີການສອນ, ວິທີການສຶກສາ, ວິທີການສຶກສາທາງກາຍ. ໄລຍະທຳອິດ ແລະ ດຶກວ່າແມ່ນຂຶ້ນກັບປະເພດຂອງທິດສະດີການສອນ, ມີຈຸດປະສົງເພື່ອກຳນົດອົງປະກອບບາງສ່ວນຂອງຂະບວນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໂດຍລວມ. ສຳລັບຊື່ຂອງເຈັດໃຫຍ່ແລະສີ່, ມັນເປັນ

ວິທີການທົ່ວໄປທີ່ຈະພິຈາລະນາເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງລະບົບວິທີການສຶກສາ, ລວມທັງວິທີການສຶກສາທາງປັນຍາແລະ ຄວາມງາມ ...

✚ ມີຫຼາຍຄຳນິຍາມຂອງວິທີການສອນໃນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ:

ວິທີການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍເປັນວິທີການຈັດຂະບວນການການສຶກສາສາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ສົມບູນແບບ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍ, ຮູບແບບ ແລະ ໜ້າທີ່ມີທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກການຂັບຂີ່ຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ມີຄວາມພ້ອມ ດ້ວຍຄວາມຮູ້ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຮຽນ. ໂຄງການນັ້ນຄຳນິຍາມນີ້ຖືກສ້າງຂຶ້ນໂດຍ A.V. Kenheman ແລະ ນັກ ຂຽນລັດເຊຍບາງຄົນໄດ້ກ່າວເຖິງ. ບາງຜູ້ຂຽນອື່ນໆເຊັ່ນ EG. Gorinhepxkaia, A.V. Bucova ເຊື່ອວ່າວິທີການ ສອນການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນວິທີການທາງອາຍາທີ່ຈຳເປັນ, ແຕ່ມີລັກສະນະຂອງການສຶກສາທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ.

ວິທີການສອນແບບຮ່ວມມືກັນເກີດຂຶ້ນໃນຂະບວນການເຜີຍແຜ່ ແລະ ເປັນການເຕົ້າໂຮມຄວາມຮູ້ດ້ານວິຊາຊີບ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງມະນຸດທີ່ສົມບູນ.

ວິທີການສິດສອນແບບເຄື່ອນໄຫວແມ່ນວິທີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນລະຫວ່າງຄູ ແລະ ເດັກນ້ອຍພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳ ຂອງຄູ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ເຕັກນິກ ແລະ ນິໄສທາງວັນນະຄະດີ, ການສ້າງທັດສະນະຂອງໂລກ ແລະ ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອປັບປຸງຄວາມສາມາດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເດັກນ້ອຍ. ຄຳນິຍາມນີ້ສະທ້ອນໃຫ້ ເຫັນຢ່າງເຕັມສ່ວນກ່ຽວກັບລັກສະນະຂອງວິທີການສິດສອນ, ມັນສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂະບວນ ການມັນສະໜອງຂອງເດັກນ້ອຍເພື່ອບັນລຸຈຸດປະສົງຂອງການສອນການອອກກຳລັງກາຍ motor, ສະແດງອອກຂອງ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງລະບົບອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກກຳນົດໂດຍ ໂຄງການ, ວິທີການແລກປ່ຽນ, ຕິດຕໍ່ພົວພັນ, ແລະການຄວບຄຸມກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄູອາຈານແລະເດັກ ນ້ອຍ, ລະຫວ່າງການສິດສອນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ແລະການຮຽນຮູ້, ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງຂະບວນ ການສອນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນຄຳນິຍາມຂອງວິທີການສອນໃນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ, ແຕ່ມີການຕົກລົງກ່ຽວກັບລະບົບວິທີການສິດສອນປະກອບມີສາມກຸ່ມວິທີການສາຍຕາ, ຄຳເວົ້າ ແລະ ການປະຕິບັດເພື່ອສຳລັບວິທີການສອນເດັກກ່ອນໄວຮຽນ, ວິທີການສອນອອກກຳລັງກາຍທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍຍັງຕ້ອງ. ຄຳນຶງເຖິງລັກສະນະທາງຈິດໃຈ ແລະ ແນວຄິດຂອງອາຍຸຂອງເດັກ ແລະ ຄວາມ ສາມາດເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນດຽວກັນກັບເງື່ອນໄຂສຳລັບການສິດສອນ.

ວິທີການພັດທະນາທັກສະທາງດ້ານມໍເຕີສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນຍັງເປັນວິທີການທົ່ວໄປຂອງການສຶກສາ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ລວມທັງສາມກຸ່ມຂອງວິທີການສາຍຕາ, ຄູ່ມືແລະມື. ກຸ່ມຕົ້ນຕໍ ຂອງວິທີການປະຕິບັດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການແຂ່ງຂັນ ແລະ ວິທີການເກມ. ກຸ່ມວິທີການສາຍຕາຈຸດເດັ່ນຂອງວິທີ ການສາຍຕາແມ່ນວ່າພວກເຂົາສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນປະຕິບັດໂດຍຜ່ານລະບົບຂໍ້ມູນສັນຍານທຳອິດ, ການສ້າງຮູບພາບ ສະເພາະຂອງຄວາມເປັນຈິງ. ມັນເປັນວິທີການສອນຮູບພາບສະເພາະທີ່ມີຜົນກະທົບໂດຍກົງຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຮັບປະກັນຄວາມຊັດເຈນຂອງວິທີການນີ້.

ນອກຈາກການອອກກຳລັງກາຍແລ້ວ ເຮົາຍັງໄດ້ເຄື່ອນໄຫວແບບຖືກຫຼັກອະນາໄມ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍແບບພື້ນ ວິທີການເບິ່ງໄດ້ຮັບປະກັນຄວາມກະຈ່າງແຈ້ງຂອງຄວາມຮັບຮູ້ຂອງການເຄື່ອນໄຫວແຕ່ມຮູບ, ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການ ສະແດງໃຫ້ເຫັນຢ່າງສົມບູນ ແລະ ສະເພາະຂອງວັນນະຄະດີຕາເວັນອອກຂອງເດັກນ້ອຍ, ຢ່າງຫ້າວຫັນການພັດທະນາ ຄວາມສາມາດເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ວິທີການນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຮູ້ທັກສະດ້ານສັນຍາ ລັກຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນພັດທະນາຄວາມສາມາດອອກກຳລັງກາຍ

ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຈຳແນກລະຫວ່າງວິທີການເບິ່ງເຫັນໂດຍກົງ ແລະ ວິທີການເບິ່ງເຫັນທາງອ້ອມ. ວິທີການສາຍຕາໂດຍກົງປະກອບມີຮູບແບບການແຕ້ມຮູບທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງຜູ້ສະແດງ.

- ການເຄື່ອນໄຫວແບບຈຳລອງ. ວິທີການເບິ່ງເຫັນທາງອ້ອມແມ່ນການນຳໃຊ້ອຸປະກອນການເບິ່ງເຫັນເຊັ່ນ: ຮູບພາບ, ແຜນວາດ, ແລະ ຮູບເງົາທີ່ສາຍກ່ຽວກັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ. ກຸ່ມວິທີການສາຍຕາປະກອບມີການສ້າງແບບຈຳລອງ, ການຈຳລອງ, ການນຳໃຊ້ມາດຕະຖານສາຍຕາ ແລະ ການຝັງ ແລະ ອຸປະກອນການເບິ່ງເຫັນນ້ຳຕົກ, p^2 pip ກັບການສ້າງແບບຈຳລອງແມ່ນຜ່ານວິໄສທັດເພື່ອສ້າງເປັນສັນຍາລັກທາງສາຍຕາຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ. ວິທີການນີ້ແມ່ນໃຊ້ໃນເວລາທີ່ສອນການອອກກຳລັງກາຍໃຫມ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ການທົບທວນຄືນ, ຖ້າຈຳເປັນ. ແຕ່ລະອອກກຳລັງກາຍໃຫມ່, ເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຫຼາຍຄັ້ງ, ຈະມີການປ່ຽນແປງຄຸນສົມບັດຂອງແຕ່ລະອອກກຳລັງກາຍ. ຄັ້ງທຳອິດ, ຄູ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍເບິ່ງພາບລວມຂອງການອອກກຳລັງກາຍ. ຈາກນັ້ນ, ໃຫ້ສ້າງແບບຈຳລອງແຕ່ລະພາກສ່ວນຢ່າງຊ້າໆ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີປະຕິບັດແຕ່ລະຂັ້ນຕອນ. ຕົວຢ່າງ: ໃນການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ "ໂດດຫນີ", ທຳອິດຄູ່ສອນແບບຈຳລອງທັງຫມົດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບທ່າທາງການກະກຽມ, ທ່າໂດດຂອງຂາ, ແລະ ສຸດທ້າຍວິທີການແກວ່ງແຂນ ແລະ ຖືອຸປະກອນເຝິກແອບ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍຮູ້ຈັກສ່ວນພື້ນຖານຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຄູ່ອາຈານໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສັງເກດ. ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງເລືອກຕັ້ງສະຖານທີ່ເພື່ອປົກຄຸມໄຟນິວເຄລຍລະດູໜາວອື່ນໆທັງໝົດ. ເນື່ອງຈາກການຊ້ອມຮິບຮວມຂອງພາກຕາເວັນອອກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ຄູ່ອາຈານ ແລະ ເດັກພາກຕາເວັນອອກໄດ້ຮ່ວມມືກັບຄູ່ອາຈານຕາເວັນອອກຮ້ອງເພງ ແລະ ຝ່ອນລຳກັບເດັກ. ການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານເພື່ອຮຽນຮູ້ການຢ່າງ, ຄູ່ອາຈານແມ່ນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຖ້າເຈົ້າເວົ້າວ່າມີຂອງເຈົ້າຢູ່ຫລັງຂອງເຈົ້າຫຼືບ່າຂອງເຈົ້າເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ, ຄູ່ກໍ່ຕ້ອງເຮັດເຊັ່ນກັນ.

- ເມື່ອສ້າງແບບຈຳລອງ, ຄູ່ຕ້ອງປະຕິບັດຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຖືກຕ້ອງ, ຄ່ອຍໆ, ແລະ ສະແດງພາບການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະກະຕຸ້ນການປະຕິບັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຕົວອັກສອນ Mo ໂດຍເນື້ອແທ້ແລ້ວຂອງວິທີການນີ້ແມ່ນເພື່ອແນະນຳການອອກກຳລັງກາຍໃນຮູບແບບຂອງປະກົດການທຳມະຊາດ ແລະ ປະກົດການທາງສັງຄົມເຊັ່ນ: ລັກສະນະຂອງແຮງງານຂອງມະນຸດ, ວິທີການຂົນສົ່ງ, ລັກສະນະຂອງການເດີນທາງ, ແລະ ການກະທຳຂອງສັດບາງຊະນິດ.

ຄຸນລັກສະນະຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນພວກເຂົາມັກຮຽນແບບປະກົດການທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງ, ດັ່ງນັ້ນການອອກກຳລັງກາຍໃນຮູບແບບເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະສະທ້ອນເຖິງຂະບວນການຝຶກຝົນຂອງພວກເຂົາຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຕື່ນເຕັ້ນໃນເດັກ. ຮູບພາບທີ່ກົງກັບລັກສະນະຂອງການອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ບ່າກາຍເປັນສັນຍາລັກທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງການອອກກຳລັງກາຍນັ້ນ. ຕົວຢ່າງ, ເພື່ອປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຕໍ່ໜ້າດ້ວຍຂາທັງສອງ, ຄູ່ສອນໃຊ້ຮູບພາບຂອງນົກຊະນິດຫນຶ່ງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຮູບພາບຕ່າງໆບໍ່ກົງກັນກັບຄຸນລັກສະນະຂອງນ້ຳເມືອກ ແລະ ແຫ້ງ, ແຕ່ພວກມັນຈະຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເພີ່ມຄວາມສົມດຸນຂອງພວກເຂົາໃນການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ. ຮູບພາບເຫຼົ່ານີ້ຖືກນຳໃຊ້ກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງຈາກເດັກໄດ້ເສຍຊີວິດໄດ້ຮັບການອອກກຳລັງກາຍນັ້ນ, ນຳໃຊ້ກັບມັນຫຼືຍັງມີທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວ, ການຈຳລອງຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງໃນເວລາທີ່ປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການຜັດທະນາທົ່ວໄປແລະ ດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍພື້ນຖານເຊັ່ນການຢ່າງ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍ, ເດັກນ້ອຍສາມາດຮຽນແບບການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານີ້ທອງເຫລືອງ, ຕຳແໜ່ງສັດຂອງໝີ, ນົກ, ໄກ່ ແລະ ເປັດ, ແລະ ຕີນຜິວໜັງຍັງມີແມງໄມ້, ແມງວັນ, ເກືອ, ກົບດອກສີສົ້ມ, ເຜິ້ງ, ດອກໄມ້, ແລະ ປາລິດດັບເຝິງ, ລົດລາງ, ລົດ, ຍົນ, ການດຳເນີນງານແຮງງານ. ເອົາຟິນໄປ, ທ້ອງຟ້າງາມ, ແລະ ຊາຍໄດ້ຖືກດຶງອອກໄປຕົວອັກສອນແມ່ນໃຊ້ໃນທຸກກຸ່ມ

ອາຍຸມັນປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນສໍາລັບຮູບພາບສະເພາະຂອງເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້, ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ງ່າຍດາຍຄວນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮູບພາບຕ່າງໆງ່າຍຕໍ່ການຮຽນແບບ. ໃຊ້ວັດຖຸອ້າງອີງທາງສາຍຕາມາດຕະຖານການເບິ່ງເຫັນຫຼາຍອັນ, ລວມທັງສາຍ, ຂອງຫຼິ້ນ, ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ, ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບເດັກໂດຍນຳໃຊ້ມາດຕະຖານການເບິ່ງເຫັນ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເບິ່ງຮູບພາບການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງເລິກເຊິ່ງ. ຈຽວຮອກຍັງມີເຕັກນິກທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ, ສ້າງເງື່ອນໄຂສະດວກໃຫ້ແກ່ການເຄື່ອນໄຫວວັນນະຄະດີຢ່າງວ່ອງໄວ. ຕົວຢ່າງ: "ອອກຈາກທຸງເພື່ອກຳນົດທິດທາງຊື່. ປີຂອງການຊະນະຮອບ - ກຳນົດຈຸດໝາຍປາຍທາງ. ອີງຕາມວັດຖຸມາດຕະຖານ ຫຼື ເດັກນ້ອຍ.

- ກຳນົດທິດທາງທາງກວ້າງຂອງຜື້ນ. ເສັ້ນມາດຕະຖານແມ່ນພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກເຊັ່ນ: ຮ່າງກາຍ, ມີສຳຜັດກັບຕີນເສັ້ນມາດຕະຖານອ້ອມຮອບເດັກ, ເຊັ່ນ: ປະຊາຊົນຫນ້າກັບປ່ອງຢ້ຽມ, ຫັນຫນ້າ

* ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຝັງ

ຄວາມຮູ້ສຶກທາງສາຍຕາຂອງການໄດ້ຍິນປະກອບມີການຫມູນໃຊ້ປົກກະຕິຂອງສຽງ. ດົນຕີແມ່ນການສັງເກດທາງຫຼັກທີ່ດີທີ່ສຸດ. ດົນຕີມີຜົນກະທົບເພີ່ມອາລົມຂອງເດັກນ້ອຍ, ກຳນົດລັກສະນະຂອງການເຄື່ອນໄຫວແລະປັບຈັງຫວະ ແລະສຽງຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮູ້ຈັກວິທີການປະຫຍັດພະລັງງານໃນເວລາທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍ.

ຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງສຽງເຊັ່ນກິຕ້າ, ກອງ, ສຽງມື, ເນື້ອເພງ, ລະຄັງ, ແລະ ອື່ນໆເພື່ອສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຈັງຫວະ, ຄວບຄຸມຄວາມໄວຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ປະສານສົມທົບການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະ ຈັບເລີ່ມແລະ ຢຸດການເຄື່ອນໄຫວກັບທຸກຊັ້ນຮຽນ. ສຽງສາມາດຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອທົດສອບການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ.

* ໃຊ້ອຸປະກອນການເບິ່ງເຫັນ

ວິທີນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເບິ່ງເລິກເຖິງສັນຍາລັກທາງສາຍຕາຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຄົນໃຊ້ອຸປະກອນການເບິ່ງເຫັນໃນຮູບແບບຂອງຮູບພາບໃນຜື້ນຜົວຮາບພຽງເຊັ່ນ: ຮູບແຕ້ມ, ການຖ່າຍຮູບ, ຮູບເງົາສະໄລ້, ... ຕົວຢ່າງການອອກກຳລັງກາຍອອກກຳລັງກາຍ. ກ່ຽວກັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ເຊິ່ງສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ກ່ອນເພື່ອເຮັດຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບການອອກກຳລັງກາຍໃໝ່ ແລະ ຕໍ່ມາກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ການອອກກຳລັງກາຍເມື່ອເດັກນ້ອຍເຮັດກິດຈະກຳເຄື່ອນໄຫວ.

ເມື່ອສັງເກດເບິ່ງອຸປະກອນການເບິ່ງເຫັນ, ເດັກນ້ອຍຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບ ແລະ ຍັງມີສັນຍາລັກທາງສາຍຕາທີ່ຖືກຕ້ອງຫຼາຍຂຶ້ນຂອງອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ດັ່ງນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໃນຫ້ອງຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະຖືກຕ້ອງ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເນື່ອງຈາກຄຸນລັກສະນະຂອງອາຍຸແລະເງື່ອນໄຂເສດຖະກິດ, ວິທີການນີ້ບໍ່ຄ່ອຍຖືກນຳໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ.

ອອກກຳລັງກາຍອອກກຳລັງກາຍ. ກ່ຽວກັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ເຊິ່ງສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ກ່ອນເພື່ອ

ໃນນັ້ນ, ເມື່ອນຳໃຊ້ກຸ່ມວິທີການສາຍຕາ, ມັນມີຈຸດປະສົງທັງຫມົດເພື່ອເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນທາງສາຍຕາກ່ຽວກັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ຊຶ່ງຫມາຍຄວາມວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ສຳຜັດໂດຍກົງກັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ. ເມື່ອນຳໃຊ້ວິທີການເບິ່ງ, ຄູອາຈານຕ້ອງນອນ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ການອອກແບບຕ້ອງມີຄວາມກ້າຫານ, ສວຍງາມ, ຕັດສິນ, ໃຊ້ວິທີການເບິ່ງ ແລະ ຝັງໃຫ້ຖືກຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ສິ້ນສຸດການເຄື່ອນໄຫວຕ້ອງສອດຄ່ອງກັບປັດຈຸບັນ ແລະ ສຽງ. ເມື່ອຈຳລອງອອກກຳລັງກາຍຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍໂດຍບໍ່ມີການຈຳກັດ, ເອກະສານຕ້ອງຊັດເຈນ, ຖືກຕ້ອງ, ແລະ ສວຍງາມ...ອາຍຸອະນຸບານທຸກຄົນໃຊ້ວິທີການກຸ່ມນີ້, ແຕ່ເດັກນ້ອຍຍັງໃຊ້ມັນຫຼາຍກວ່າ. ເນື່ອງຈາກວ່າແນວຄິດຂອງເດັກນ້ອຍພັດທະນາຈາກແນວຄິດທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ໄປສູ່ການຄິດທີ່ເປັນແນວຄິດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໄປສູ່ການຄິດຢ່າງມີເຫດຜົນ.

ກຸ່ມຂອງວິທີການປາກເວົ້າລັກສະນະປົກກະຕິຂອງວິທີການຄຳເວົ້າແມ່ນຜົນກະທົບຕົ້ນຕໍໃນລະບົບສັນຍານທິສອງ, ເຊິ່ງເປັນການແຜ່ຜັນທາງອ້ອມຂອງຄວາມເປັນຈິງໃນແນວຄວາມຄິດ, ໃນຄວາມຄິດ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ.

ໃນຂະບວນການຂອງການພັດທະນາຢ່າງທ້າວຫັນ, ການປາກເວົ້າມີຫນ້າທີ່ທີ່ຫຼາກຫຼາຍ. ຜ່ານຄຳເວົ້າ, ປະຊາຊົນຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້, ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮັບຮູ້ນັບມື້ນັບແທດຈິງ, ເລິກເຊິ່ງກວ່າອີກ, ສ້າງວຽກງານ, ສ້າງສາຍພົວພັນກັບວຽກງານເຫຼົ່ານັ້ນ, ຊຶ່ງນຳຂະບວນການປະຕິບັດ, ໄຈ້ແຍກ ແລະ ຕີລາຄາບັນດາໝາກຜົນທີ່ບັນລຸໄດ້, ສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງການພັດທະນາຄຸນນະພາບດ້ານຄຸນສົມບັດສິນທຳ.

ວິທີການກຸ່ມນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍຈຸດປະສົງ, ເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ແລະ ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກດູດເອົາການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄົບຖ້ວນກວ່າ.

ເມື່ອນຳໃຊ້ວິທີນີ້, ຄຳປາໄສຂອງຄູອາຈານຕ້ອງເປັນຕາຕິງດູດ, ຊັດເຈນ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ມີຮູບຟາບ.

ກຸ່ມວິທີການເວົ້າລວມເຖິງການໃຊ້ຊື່ການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອອະທິບາຍ, ອະທິບາຍ, ແນະນຳ, ສົນທະນາ ແລະ ເລົ່າເລື່ອງຕ່າງໆ.

ໃຊ້ຊື່ອອກກຳລັງກາຍ ຊື່ຂອງອອກກຳລັງກາຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອ evoke ຮູບຟາບ ແລະ ສັນຍາລັກໃນເດັກນ້ອຍການອອກກຳລັງກາຍນັ້ນສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍໃນການຈົນຕະນາການ ແລະ ຈື່ຈຳການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ແລ້ວ. ຂອງການອອກກຳລັງກາຍ. ຊື່ຂອງບົດຝຶກຫັດແມ່ນສະແດງອອກໃນສອງຮູບແບບ. ຊື່ທີ່ແທ້ຈິງແລະຊື່ຕົວເລກແມ່ນນຳສະເໜີເປັນອົງປະກອບຫຼັກ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ຄູສ້າງຮູບຟາບໃນເດັກນ້ອຍທີ່ກົງກັບຊື່ຂອງອອກກຳລັງກາຍ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃນເວລາທີ່ຊື່ຂອງອອກກຳລັງກາຍ, ເດັກນ້ອຍມີຮູບຟາບຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການນຳໃຊ້ວິທີການນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຈື່ຈຳການອອກກຳລັງກາຍທີ່ບໍ່ແມ່ນກົນຈັກ, ຫຼຸດຜ່ອນເວລາທີ່ຈະອະທິບາຍວິທີການປະຕິບັດ.

ການອະທິບາຍບົດຝຶກຫັດການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນທັກສະການເວົ້າຂອງຄູ ບວກກັບການໃສ່ສີແຕ່ລະສ່ວນຕໍ່ເນື່ອງຂອງບົດຝຶກຫັດ, ເຊິ່ງເປັນການອະທິບາຍແຕ່ລະພາກຕໍ່ເນື່ອງໃນລຳດັບດຽວ, ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ການບັນຍາຍແມ່ນກາບັນຍາຍເລື່ອງໜຶ່ງ. ຂອງບົດຝຶກຫັດທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ຄູມັກຈະອະທິບາຍການອອກກຳລັງກາຍທີ່ຍາກ, ຫຼື ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນປະຕິບັດບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ວິທີການນີ້ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການສ້າງຕັ້ງການສະແດງອອກໂດຍທົ່ວໄປຂອງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ສະແດງອອກດ້ວຍວາຈາຂອງອົງປະກອບພື້ນຖານຂອງເຕັກນິກຄູອາຈານສາມາດຂໍໃຫ້ເດັກນ້ອຍອະທິບາຍການອອກກຳລັງກາຍ, ນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີການປະຕິບັດປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍທາງປາກເວົ້າບວກກັບການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ, ບັງຄັບໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຕັ້ງໃຈຄວາມຕັ້ງໃຈຟຽງແຕ່, ການພັດທະນາໃນຄວາມເປັນເອກະລາດເດັກນ້ອຍ ແລະ ການປຸກຈິດສຳນຶກໃນການປະຕິບັດ.

ວິທີການນີ້ຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງກັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸເພາະວ່າເດັກນ້ອຍມີປະສົບການການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍແລ້ວ. ການເຄື່ອນແບບປະສົມປະສານແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີພື້ນຖານໃນການອອກກຳລັງກາຍ.

* ອະທິບາຍ

ຄຳອະທິບາຍແມ່ນຖືກນຳໃຊ້ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍມີການເປັນຕົວແທນທົ່ວໄປຂອງການອອກກຳລັງການການເຄື່ອນໄຫວ, ປະຕິບັດຫຼັງຈາກການສ້າງແບບຈຳລອງການອອກກຳລັງກາຍນັ້ນ, ໂດຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອເນັ້ນຫນັກໃສ່ແລະ ເລິກສ່ວນພື້ນຖານຂອງການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເດັກນ້ອຍຕ້ອງເຂົ້າໃຈ. ຈາກນັ້ນ, ຄູອາຈານຄ່ອຍໆສ້າງເປັນ

ສັນຍາລັກຂອງເດັກນ້ອຍຂອງພາກສ່ວນຜືນຖານຂອງເດັກນິກການອອກກຳລັງກາຍ, ເຊັ່ນ: ການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ, ຂາ, ຮ່າງກາຍ .. ກ້າວໄປເຖິງການອອກກຳລັງກາຍທັງໝົດ.

ຕົວຢ່າງ:

- ເມື່ອສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ “ຕີເປົ້າໝາຍ” ຖ້າເຈົ້າຢາກໃຫ້ລູກນອນລົງໃນການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນ, ຄູ່ອະທິບາຍສ່ວນຜືນຖານຂອງການອອກກຳລັງກາຍວ່າ: “ເມື່ອເຈົ້າຢືນຢູ່ໃນທ່າກຽມຕົວ, ຂາ ແລະ ແຂນຂອງເຈົ້າຄວນຈະເປັນຄື. ວ່າ, ແຂນ, ຂາ ແລະ ປ່ຽນຕຳແໜ່ງແນວໃດໃນເວລາທີ່ຖີ່ມ?”, ຄ່ອຍໆສັນຍາລັກຜືນຖານຂອງການເຄື່ອນໄຫວນີ້ແມ່ນສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນເດັກນ້ອຍ. ຫຼັງຈາກການສອນເດັກນ້ອຍ “ຖີ່ມຍາວ”, ການອະທິບາຍຂອງການອອກກຳລັງກາຍ “ຕີເປົ້າໝາຍ” ຈະອີງໃສ່ຄວາມຮູ້ຂອງການຖີ່ມຍາວ, ຄູ່ອາຈານສາມາດປຽບທຽບເຂົ້າເຈົ້າ, ຊຶ່ງໃຫ້ເຫັນຄວາມຄ້າຍຄືກັນຂອງຕຳແໜ່ງການກະກຽມ, ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນເວລາທີ່ເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ. ຂັ້ນຕອນໜຶ່ງຄວນມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຫ່າງໄກເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, ອີກຂັ້ນໜຶ່ງຕ້ອງແຊ່ນ້ຳ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານເພື່ອໃຫ້ຂອງແຫຼວປົນກັນ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຫຼັງຈາກການສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮູ້ວິທີ “ຕືອກໄປ”, ຄູ່ອະທິບາຍໃຫ້ເດັກຮຽນວິທີ “ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນເລິກຈະອີງໃສ່ຄວາມຄ້າຍຄືກັນຂອງຕຳແໜ່ງການກະກຽມຂອງສອງໜ້າວຽກ, ເຊິ່ງແຕກຕ່າງກັນໃນຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍ.

ຄຳອະທິບາຍຕ້ອງສັ້ນ, ຊັດເຈນ, ແລະ ເຂົ້າໃຈງ່າຍ. ເນື້ອໃນຂອງຄຳອະທິບາຍມີການປ່ຽນແປງໂດຍອີງຕາມວຽກງານສະເພາະຂອງແຕ່ລະບົດຮຽນ ແລະ ລັກສະນະສ່ວນບຸກຄົນຂອງເດັກນ້ອຍ. ຂໍຂອບໃຈກັບຄຳອະທິບາຍ, ມັນຊ່ວຍຂະບວນການຄິດຂອງເດັກນ້ອຍຢ່າງຈິງຈັງຄວາມເຂົ້າໃຈຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບເຕັກນິກການອອກກຳລັງກາຍ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ການອະທິບາຍຍັງຊີ້ບອກຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກນ້ອຍຕໍ່ກັບການເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ການປະຕິບັດງານໃດໜຶ່ງຂອງການອອກກຳລັງກາຍຫຼືຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ເລິກຄວາມຮັບຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍໃນດ້ານນີ້ ຫຼື ດ້ານນັ້ນແຕກຕ່າງຈາກການອອກກຳລັງກາຍທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ນັ້ນ. ຫຼັງຈາກຢ່າງອອກໄປ, ເມື່ອຍົກຂາລົງກັບຜືນ

- ເລື້ອຍໆເດັກບໍ່ຮູ້ວິທີວາງມືຂອງລາວ, ດັ່ງນັ້ນ, ຄູ່ສອນອະທິບາຍຕື່ມອີກ. ຄຳອະທິບາຍເພີ່ມເຕີມແມ່ນລວມກັບການອອກກຳລັງກາຍແບບຈຳລອງ, ຄຳສັບຕ່າງໆໃນເວລານີ້ພຽງແຕ່ມີບົດບາດໃນການກະຕຸ້ນ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຄູ່ສອນເວົ້າວ່າ: “ເມື່ອອອກໄປ ເຈົ້າຕ້ອງໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກສະພາບການນີ້.

ຄຳແນະນຳຂອງຄູກ່ຽວກັບການອອກກຳລັງກາຍຂອງການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງມີໄລຍະສັ້ນໆ, ລວມທັງທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກການເຄື່ອນໄຫວ, ຫຼີກເວັ້ນຫຼືແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດຂອງເດັກ ແລະ ການປະເມີນການປະຕິບັດຂອງເດັກຂອງບົດຝຶກຫັດ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄຳແນະນຳສາມາດໃຫ້ໄດ້ກ່ອນ ຫຼື ໃນໄລຍະເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ.

ໃນກໍລະນີທຳອິດ, ປະຊາຊົນໃຊ້ຄຳແນະນຳເປັນວິທີການປ້ອງກັນຄວາມຜິດພາດທີ່ເປັນໄປໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ໃນການເຄື່ອນໄຫວ “ບັ້ງ” ເມື່ອຈຸດຝືນ, ມືຕ້ອງແຕະຕີນ ແລະ ຮ່າງກາຍຕ້ອງຊື່, ຄຳແນະນຳຂອງຄູກ່ອນເຮັດການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນເຕືອນເດັກນ້ອຍບໍ່ໃຫ້ງໍຫົວເຂົ້າເມື່ອງລົງ.

ໃນກໍລະນີສຸດທ້າຍ, ຄູ່ອາຈານນຳໃຊ້ຄຳແນະນຳໃນຂະນະທີ່ເດັກນ້ອຍກຳລັງປະຕິບັດການແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດ, ຄຳຄິດເຫັນ, ແລະ ການປະເມີນຜົນ. ຕົວຢ່າງ: ເວລາສອນລູກໃຫ້ເຕັ້ນ, ຖ້າເດັກບໍ່ປ່ຽນຕີນ, ການສອນຂອງຄູທີ່ເຕືອນໃຫ້ເດັກປ່ຽນຕີນໃນຂະນະທີ່ຝຶກການວັດແທກຍັງໝາຍເຖິງການໃຫ້ເດັກເຮັດຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ວ່ອງໄວ ຫຼື ຊຸກຍູ້ຄຳເວົ້າເຊັ່ນ: “ເດັກນ້ອຍ A ໂດດໄດ້ສູງເທົ່າທີ່ລາວສາມາດເຮັດໄດ້.” ຄຳເຫັນຂອງຄູສອນຢ່າງທັນການກ່ຽວກັບຄຸນນະພາບຂອງວຽກບ້ານຂອງເດັກ, ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກສະແດງການກະທຳ, ຊ່ວຍແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດຂອງຕົນເອງ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານຢ່າງທັນການ.

ຄຳແນະນຳແມ່ນໄດ້ຮັບໃນສອງຮູບແບບ: ຄຳສັ່ງສຽງແລະຄຳສັ່ງ. ຄຳສັ່ງແມ່ນຄຳສັ່ງທີ່ໄດ້ຮັບໃນຮູບແບບທີ່ແນ່ນອນທີ່ມີເນື້ອໃນຕົ້ນຕໍເຊັ່ນ: "ຢ່າງເຂັ້ມງວດ, ຫັນໄປທາງຂວາ", "ຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ, ຂັ້ນຕອນທີ".

ຈຸດປະສົງຂອງຄຳສັ່ງສຽງແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີປະຕິກິລິຍາທັນທີຕໍ່ການເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ການສິ້ນສຸດຂອງການກະທຳ, ຜົມສີແດງ ແລະ ທິດທາງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ.

ຄຳສັ່ງສຽງປະກອບມີຄຳສັ່ງທີ່ເຫຼືອແລະຄຳສັ່ງທີ່ໃຊ້ວຽກ. ຄຳສັ່ງທາງສ່ວນໜ້າແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ຄຳສັ່ງ, ການຊີ້ບອກວິທີການເຄື່ອນຍ້າຍ, ມັນເປັນຄຳສັ່ງຂະຫຍາຍ: "ໄປທາງຂວາ. ເມື່ອຖ່າຍທອດຄຳສັ່ງປາກເປົ່າ, ຄູສອນຕ້ອງຢືນຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງ "ເອົາໃຈໃສ່", ດ້ວຍສຽງຍິງຂອງຄູສອນຢ່າງໜັ້ນໃຈ, ຊັດເຈນ ແລະ ຊັດເຈນໃນການຈັດຕັ້ງເດັກ ແລະ ຂໍໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດບົດຝຶກຫັດໄວ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ແຕກຕ່າງຈາກຄຳສັ່ງທາງວາຈາທີ່ມັນເປັນຄຳເວົ້າຂອງຄູສອນ

ມາກັບຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງເຊັ່ນ "ໄປຫວຍ, ກັບມາເອົາຝ້າຍ." "ຫັນໄປທາງຊ້າຍຂອງເກົ້າອີ້. ອາຈານໃຫ້ຄຳສັ່ງໃນຮູບແບບຂອງຄຳສັ່ງ. ຄຳສັ່ງແມ່ນໃຊ້ໃນການປະຕິບັດວຽກງານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະກຽມພື້ນທີ່ການຝຶກອົບຮົມສຳລັບກຸ່ມ ແບ່ງ ແລະ ອະນາໄມອຸປະກອນ, ແລະ ບາງວຽກງານ. ໃນອາຍຸຂອງອະນຸບານ ແລະ ອະນຸບານ, ປະຊາຊົນມັກຈະໃຊ້ຄຳສັ່ງໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການລ່າສັດ, ຄ່ອຍໆໃຫ້ເດັກນ້ອຍຄຸ້ນເຄີຍກັບຄຳສັ່ງສຽງ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງສຽງ. ຄຳສັ່ງສຽງແລະຄຳສັ່ງແມ່ນມັກຈະໄດ້ຮັບການນຳໃຊ້ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍຂຶ້ນໃນການສ້າງຕັ້ງຄວາມເຂັ້ມຊຸ້ນຂອງສຽງໃນເວລາທີ່ຖ່າຍທອດຄຳສັ່ງແລະຄຳສັ່ງທາງວາຈາແມ່ນເໝາະສົມ ແລະ ການປະຕິບັດ, ບ່ອນທີ່ການປະຕິບັດເກີດຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ ສຳ ຄັນແມ່ນເຮັດ ສຳ ລັບເດັກນ້ອຍທຸກຄົນອາຈານໄດ້ຍິນ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງຈະແຈ້ງໃນຄຳແນະນຳຂອງຄູມີສັ່ງ ແລະ ເຮັດຖືກຕ້ອງ, ຮ່ວມກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຈະໄດ້ຮັບຖ້າຫາກວ່າການອອກກຳລັງກາຍເຄື່ອນໄຫວແມ່ນດຳເນີນດ້ວຍດີນິຕິ, ສ່ວນທາງສ່ວນໜ້າຂອງຄຳສັ່ງຂອງຄຳສັ່ງສຽງຕ້ອງເປັນຄຳເວົ້າ ແລະ ສ່ວນບົດຂອງຄຳສັ່ງ - ສັນຍານສຳລັບການປະຕິບັດຈະຖືກນຳໃຊ້ກ່ອນ.

* ການສົນທະນາ

ການສົນທະນາແມ່ນການຖາມ-ຕອບລະຫວ່າງຄູກັບເດັກກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງການຝຶກຫັດວັນນະຄະດີຄຳຖາມທີ່ທ່ານຖາມເດັກນ້ອຍຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂະບວນການສັງເກດການ. ກະຕຸ້ນການຄິດ ແລະ ການປາກເວົ້າ, ຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເຮັດວຽກ, ເລິກເນວຄວາມຄິດຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ສ້າງຄວາມສົນໃຈໃນການອອກກຳລັງກາຍ, ປະເມີນປະສິດທິພາບການອອກກຳລັງກາຍຂອງທ່ານເອງ. ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນຂອງພາກປະຕິບັດ, ຄູສອນສາມາດຖາມເດັກນ້ອຍຜູ້ທີ່ຮູ້ວິທີການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂອບໃຈກັບກົດລະບຽບຂອງເກມການເຄື່ອນໄຫວ. ໃນລະຫວ່າງຂະບວນການປະຕິບັດ, ຄູອາຈານສາມາດຖາມເດັກນ້ອຍວ່າການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນຖືກຕ້ອງ? ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັບຮູ້ຄວາມຜິດພາດ. ກ່ອນທີ່ຈະປະຕິບັດ, ຄູສອນມັກຈະໃຊ້ຄຳຖາມທີ່ມີຈຸດປະສົງໃນການປະຕິບັດ ແລະ ສາມາດສະແດງໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຫັນເອກະສານ, ຮູບພາບ, ແລະ ຮູບເງົາຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບບົດຝຶກຫັດ.

ຕົວຢ່າງ: ຄູກະກຽມເດັກນ້ອຍໄປຢ້ຽມຢາມສະໜາມກິລາ, ຫ້ອງອຸປະກອນກິລາ ແລະ ອື່ນໆ.

ການສົນທະນາຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອກວດເບິ່ງສັນຍາລັກທີ່ມີຢູ່ໃນເດັກນ້ອຍ, ຫຼັງຈາກໃຫ້ເດັກໄປທັດສະນະ ຫຼື ປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໃໝ່, ນີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງບໍ່? ມີເຄື່ອງມືອັນໃດແດ່? ການສົນທະນາຊ່ວຍໃຫ້ຄູເຂົ້າໃຈຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກ, ຄວາມຮູ້, ລະດັບຄວາມຊຽວຊານໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ກົດລະບຽບຂອງເກມການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮັບຮູ້ ແລະ ຄິດເຖິງປະສົບການຂອງຕົນເອງ. ວິທີການນີ້ມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ກັບເດັກອະນຸບານ. ນິທານນິທານທີ່ສ້າງໂດຍຄູສ່ວນຕົວ ຫຼື ຕົວແບບສະເພາະໃນປື້ມ, ໜັງສືພິມ, ຮູບພາບ ແລະ ນິທານແມ່ນໃຊ້ເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກນ້ອຍໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຮູ້ຈັກກັບເດັກນິທານປະຕິບັດຕົວຈິງ.

ເນື້ອໃນຂອງນິທານສາມາດນຳມາໃຊ້ໄດ້ໂດຍກົງໃນກອງປະຊຸມພາກປະຕິບັດຂອງເມືອງ, ອາຈານເລົ່າກ່ຽວກັບການເດີນທາງໄປໂມເທວ, ກ່ຽວກັບການຢ່າງຢູ່ໃນຝື້ນທີ່ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມກັບເລື່ອງ. ໃນການຝຶກຊ້ອມ, ຄູອາຈານໄດ້ໃຊ້ບົດກະວີ, ບົດເພງຝື້ນເມືອງ, ແລະ ປະໂຫຍກເພື່ອບອກເດັກນ້ອຍແລະ ໃນເວລາດຽວກັນກໍໄດ້ປະສົມການກະທຳ ຫຼື ເກມວັນນະຄະດີ. ອາຈານມັກເລົ່ານິທານໃນເວລາໄປຫຼິ້ນໄປຢາມ, ຄັ້ງທຳອິດ, ຄູເລົ່ານິທານຢ່າງຈະແຈ້ງ, ດິນໃຈໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນຂອງນິທານຈາກນັ້ນ, ສົມທົບກັບບົດກະວີ, ຄູໃຫ້ເດັກນ້ອຍອ່ານຫຼາຍຄັ້ງ. ຕໍ່ໄປ, ຄູບອກ, ເດັກນ້ອຍເຮັດມັນເອງ, ກ່ອນນັ້ນ, ລາວສາມາດຖາມເບິ່ງວ່າເດັກສາມາດຈຳແນກໄດ້ດີ. ຕົວຢ່າງ, ບົດກະວີ "ໃຊ້ງ່າຍ, ບອກເດັກນ້ອຍຈັບມື, ມາແລະຊຸດ." Sizzle, sizzle, ເດັກນ້ອຍນັ່ງຢູ່ໃນບ້ານ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຢືນຂຶ້ນເພື່ອອ່ານບົດກະວີ ແລະ ສືບຕໍ່. ຫຼື ຫົວຂໍ້ “ໄກ່ຕີ”, ຄູສອນວ່າ “ມີໄກ່ຜູ້ໜຶ່ງຕື່ນຂຶ້ນມາ ແລະ ດັງສຽງດັງ”, ເດັກນ້ອຍເອົາມືເອົາປາກເພື່ອຮຽນແບບການລ້ຽງ, ຄູສອນກ່າວຕໍ່ໄປ. "ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຈົ້າຂອງສວນໄປຫາທີ່ດິນໃຫມ່," ເດັກນ້ອຍໄດ້ຍ້າຍມື ແລະ ໂບກດິນການເລົ່ານິທານມີຜົນກະທົບຂອງການເສີມສ້າງຮູບແບບ ແລະ ເນື້ອໃນຂອງການປະຕິບັດ, ກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກນ້ອຍໃນການອອກກຳລັງກາຍ.

ວິທີການນີ້ບໍ່ຄ່ອຍຖືກນຳໃຊ້ໃນການປະຕິບັດ, ແຕ່ຕົ້ນຕໍແມ່ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຄຸ້ນເຄີຍກັບບົດກະວີ ແລະ ເພງຝື້ນເມືອງໃນເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

* ກຸ່ມວິທີການປະຕິບັດ: ໃນເວລາທີ່ຄູສອນປະຕິບັດກຸ່ມວິທີການນີ້ກັບເດັກນ້ອຍ, ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມີການເຄື່ອນໄຫວ, ໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ ແລະ ລະດູໜາວ, ເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງລີ້ເບິ່ງໃບໄມ້ລ່ວງ ແລະ ລະດູໜາວສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ແລະການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ. ໃນເດັກນ້ອຍ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງກຳມຊີ້ນຈະປາກົດຂຶ້ນເມື່ອເດັກ"ໂອນ" ຮູບພາບຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຈາກການຫຼິ້ນກັບການເຊື່ອມຕໍ່ເສັ້ນປະສາດຂອງອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍ. ທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ ແລະ ຜັດທະນາໄປສູ່ຄວາມສົມບູນແບບ. ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ຄູອາຈານສາມາດສັງເກດ, ທົບທວນ ແລະ ປະເມີນການປະຕິບັດຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຈາກນັ້ນ, ຄູອາຈານໄດ້ຕິດຕາມກວດກາການຜັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ກວດພົບ ແລະ ແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດຂອງເດັກທີ່ບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ອີງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງແຕ່ລະກຸ່ມອາຍຸ.

ວິຊາ ວິທີສອນກາຍະສຶກສາເປັນ ວິຊາຮຽນ ໜຶ່ງທີ່ສາມາດກໍ່ສ້າງໃຫ້ຄົນເຮົາມີການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອາລົມ, ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ.

ສະນັ້ນ, ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ແມ່ນຜູ້ທີ່ເປີດເສັ້ນທາງໃນການສຶກສາໃຫ້ແກ່ເດັກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ເຊິ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ດູແລ, ຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເຝິກແອບຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນແຂງແຮງເປັນຕົ້ນຕໍ ໃນເມື່ອເດັກມີສຸຂະພາບດີກໍ່ມີຄວາມຮັບຮູ້ຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆ ໄດ້ດີ ແລ ວ່ອງໄວ. ສະນັ້ນ, ໃນນັ້ນການເຝິກແອບເດັກບໍ່ ແມ່ນຈະເລັ່ງໃສ່ການເຝິກແອບທາງດ້ານຮ່າງກາຍພຽງດ້ານດຽວ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງການເຝິກແອບເດັກຢ່າງຮອບດ້ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ມີຄວາມຮັບຮູ້, ມີອາລົມຈິດທີ່ດີ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ຖ້າຢາກໃຫ້ເດັກມີການຂະຫຍາຍຕົວຮອບດ້ານເຮົາຕ້ອງສ້າງເດັກຕັ້ງແຕ່ຍັງນ້ອຍໆຂຶ້ນມາ ຢ່າງເປັນລະບົບຕໍ່ເນື່ອງ, ຈຶ່ງຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງສົມບູນ, ມີຄວາມສະຫຼາດ, ມີສະຕິປັນຍາ ແລະ ເປັນຄົນທີ່ມີອາລົມຈິດທີ່ດີໄດ້. ເພາະສະນັ້ນ ຄູລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຖິງກົດເກນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ກົດເກນການເຄື່ອນໄຫວຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍແຕ່ລະສ່ວນເພື່ອຈະນຳໄປຈັດຕັ້ງການເຝິກແອບໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມກັບແຕ່ລະສ່ວນອາຍຸຄູລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານແມ່ນຜູ້ທີ່ແບກຮັບໜ້າທີ່ອັນໜັກໜ່ວງ ແຕ່ມີກຽດສະຫງ່າໃນການລ້ຽງດູ ແລະ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກກາຍເປັນໜ່ວຍຂອງຊາດທີ່ມີຄຸນ

ນະພາບຢ່າງແທ້ຈິງ. ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງ ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດຖ້າເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ສົມບູນດີສະໝອງກໍ່ຈະປອດໂປ່ງດີ ແລະ ຈິດໃຈກໍ່ຈະເຂັ້ມແຂງ ໃນການລ້ຽງດູ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ນັບທັງ ການເຝິກແອບຕ່າງໆ ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ຕ້ອງກຳໃຫ້ແໜ້ນທັງພັດທະນາທັງ 4 ດ້ານ ສຳລັບເດັກ (ດ້ານ ຮ່າງກາຍດ້ານອາລົມ,ດ້ານສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ) ຂອງເດັກ ແລະ ຄວນສຶກສາໄປພ້ອມໆກັນ.

ກຸ່ມວິທີການປະຕິບັດປະກອບມີການປະຕິບັດ, ເກມ ແລະ ການແຂ່ງຂັນ.

* ການປະຕິບັດ: ວິທີການນີ້ແມ່ນປະຕິບັດຫຼັງຈາກຄູສອນແບບອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ເດັກນ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນອອກກຳລັງ ກາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວໜຶ່ງຕໍ່ໜຶ່ງສຳລັບເດັກອະນຸບານຜູ້ສູງອາຍຸ, ເດັກນ້ອຍ ປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງກຸ່ມແກ້ງແຍ້ງຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ຕັ້ງໜ້າ.

4. ການເຮັດເລີ່ມຄືນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ, ຂຶ້ນກັບອາຍຸຂອງເດັກ ແລະ ຄວາມສັບສົນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.

ການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນໜຶ່ງໃນວິທີການຟື້ນຖານສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຈະສ້າງຄວາມຮູ້ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ວິທີການນີ້ໃຊ້ຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວຂອງການເຄື່ອນໄຫວໂດຍກົງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ເຂົ້າໃຈໂຄງສ້າງແລະຂະບວນການຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງກ້າມຊີ້ນໃນເວລາທີ່ເຮັດ ການເຄື່ອນໄຫວ. ບົນຜື້ນຖານນັ້ນ, ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະດ້ານມໍ່ເຕີກໍ່ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນແລະ ຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງ ກາຍກໍ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາ.ພຽງແຕ່ຜ່ານການປະຕິບັດເດັກນ້ອຍສາມາດເຂົ້າໃຈ ແລະ ຈື່ຈຳຂະບວນ ການເຄື່ອນໄຫວ, ຮູ້ສຶກວ່າທິດທາງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ, ຄວາມໄວຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ຈັງຫວະ ຂອງການຮ່ວມມື, ການປະສານງານຂອງກຳລັງຂອງກ້າມຊີ້ນ, ເຄື່ອນໄຫວເປັນຈັງຫວະ. ສຳລັບການອອກກຳລັງກາຍ ພັດທະນາໂດຍທົ່ວໄປ, ທຳອິດຄູສອນມັນກັບເດັກນ້ອຍ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ,ຂຶ້ນກັບຄວາມສັບສົນຂອງການອອກກຳລັງ ກາຍ, ຄູອາຈານໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດ. ໂດຍສະເພາະສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸອະນຸບານ ແລະ ອະນຸບານ, ຄູອາຈານ ສະເໜີປະຕິບັດກັບເດັກນ້ອຍເພາະວ່າທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ ຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ດີແລະພວກເຂົາລົມ, ດັ່ງນັ້ນ, ສະເໜີ ຕ້ອງມີຕົວຢ່າງການອອກກຳລັງກາຍຕໍ່ໜ້າເດັກນ້ອຍ. ເມື່ອສິ່ງເກດເບິ່ງເດັກນ້ອຍປະຕິບັດ, ຄູຄວນກວມເອົາຊັ້ນຮຽນ ທັງໝົດ ແລະ ທັນທີແກ້ໄຂເດັກນ້ອຍທີ່ປະຕິບັດບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ຄູອາຈານຄວນມາຫາເດັກນ້ອຍເພື່ອເຕືອນເຂົາເຈົ້າ ຄ່ອຍໆ, ຫຼີກເວັ້ນການດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ລົບກວນເຂົາເຈົ້າຈາກການປະຕິບັດ.

ວິທີການນີ້ແມ່ນປະຕິບັດໃນວິທີການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

*ວິທີການປະຕິບັດຊໍ່າ

ນີ້ແມ່ນວິທີການຂອງການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວດຽວກັນແລະຫຼາຍຄັ້ງ, ແຕ່ຢູ່ໃນໄລຍະຫ່າງເວລາ ແລະ ຄວາມ ເຂັ້ມຊຸ່ນບໍ່ໄດ້ລະບຸຢ່າງຊັດເຈນ. ເດັກນ້ອຍເຄື່ອນທີ່ໄວ, ແຕ່ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ຝຶກຊ້ອມເປັນປະຈຳ, ອາດຈະລົມມັນໄດ້ ງ່າຍ, ສະນັ້ນ ການອອກກຳລັງກາຍຕ້ອງທົບທວນລະຫວ່າງການຝຶກຊ້ອມ, ເດືອນ ແລະ ປີ ເພື່ອໃຫ້ເດັກບໍ່ລົມ, ເພີ່ມ ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງຄວາມເມື່ອຍລ້າເຊັ່ນກັນ.

* ປັບປຸງວິທີການຝຶກອົບຮົມ

ນີ້ແມ່ນວິທີປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວແຕ່ປ່ຽນແປງຮູບແບບ, ຂໍ້ກຳນົດ, ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ເງື່ອນໄຂອື່ນໆຂອງ ການເຄື່ອນໄຫວ. ວິທີນີ້ມີປະໂຫຍດໃນການຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍນອນລົງ ແລະ ສາມາດສຸມໃສ່ການແກ້ໄຂຄວາມຮັກຫຼື ລັກສະນະທີ່ສຳຄັນຂອງວຽກງານຢ່າງໄວວາ.

ຫຼັງຈາກເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ການອອກກຳລັງກາຍ, ທ່ານສາມາດເພີ່ມໄລຍະຫ່າງ, ປ່ຽນອຸປະກອນ ຫຼື ປ່ຽນເງື່ອນໄຂການ ຝຶກອົບຮົມເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທັກສະມໍ່ເຕີຫຼາຍຂຶ້ນສຳລັບເດັກ. ສຳລັບເລື່ອງຕະຫລົກການພັດທະນາທົ່ວໄປ, ຄູໃຫ້ເດັກນ້ອຍ

ຝຶກດ້ວຍມືເປົ່າ, ຝຶກດ້ວຍເຄື່ອງມື ແລະ ຝຶກດົນຕີ. ສໍາລັບການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຜື້ນຖານ, ຄູອາຈານອະທິບາຍຄວາມຕ້ອງການສໍາລັບເດັກນ້ອຍເຊັ່ນ: ໄລຍະຫ່າງ, ໄລຍະທາງ, ຄວາມໄວ ແລະ ການພັດທະນາທັກສະຂອງຮ່າງກາຍ.

*** ວິທີການທີສອງ**

ວິທີນີ້ມີປະສິດທິພາບໃນການກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວໄດ້. ວິທີການສາມາດປະຕິບັດໄດ້ສອງວິທີ

- ເອົາທິມຂອງເຈົ້າໄປຫຼິ້ນໃນລະຫວ່າງການຝຶກຊ້ອມ. ຕົວຢ່າງ: “ຢ່າງ ແລະ ເດີນຂະບວນຄືນາຍພົນ, ຍິງໃນກອງທັບ”, ອອກກຳລັງກາຍ “ຢຽດລົມຫາຍໃຈ”, ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮຽນແບບໄກ່ເນົ້າ, ເປື້ອຍເປື້ອຍ, ດອກໄມ້, ເຜງ “ບາ”: ປ່ອຍຕົວຄືເມົາ, ເຄື່ອນໄຫວ “ໂດດ”. ເພື່ອເຕັ້ນໄປຫນ້າ, ຈຸດໝາຍ, ໂດດຄືກັບໄດ້.

- ໃຊ້ເກມທາງດ້ານຮ່າງກາຍສໍາລັບເດັກນ້ອຍເພື່ອອອກກຳລັງກາຍ. ເມື່ອເຂົ້າຮ່ວມການຫຼິ້ນ, ເດັກນ້ອຍໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ເປັນທຳມະຊາດ, ສະດວກສະບາຍ, ແລະ ສາມາດຝຶກຝົນກຳລັງກາຍ ແລະ ເຕັກນິກ, ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍໃນການເຄື່ອນໄຫວແລະການເຄື່ອນໄຫວກິລາ. ຕົວຢ່າງຂອງເກມ "ຈັບ": ການເຄື່ອນໄຫວແລ່ນ. ກະດິ່ງດັງຢູ່ໃສ?": ຝຶກການວາງສຽງ, ເກມເຄື່ອນໄຫວຍັງສາມາດອ່ານບົດກະວີ, ເຜງ, ໃນຄວາມເປັນເອກະພາບ, ຮ້ອງເພງ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ.

ຂໍ້ກຳນົດຂອງບົດກະວີ ແລະ ບົດເພງ ທາງດ້ານເນື້ອໃນຕ້ອງມີຄວາມຮັດກຸມ, ຈຶ່ງ່າຍ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ, ຄູສອນຕ້ອງຊຸກຍູ້ເດັກນ້ອຍ 1-2 ມື້ ຫຼື 1 ອາທິດ ກ່ອນທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼິ້ນ ແລະ ຈັດລະບຽບໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃນເວລາເປັນເອກະລາດ, ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ. ຍ້ອນບົດກະວີ “ໝາປ່າຊື່ວ” ກ່ອນຫຼິ້ນ, ຄູອາຈານຕ້ອງຊ່ວຍໃຫ້ເດັກອ່ານບົດກະວີອີກ. ສໍາລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານທີ່ສູງອາຍຸ, ທ່ານສາມາດຂໍໃຫ້ພວກເຂົາອ່ານບົດກະວີດ້ວຍຕົນເອງ. ຖ້າມີການກຳນົດບົດບາດໃນເກມ, ຄູສອນໃຫ້ເດັກເລືອກບົດບາດຂອງຕົນເອງ, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກຳນົດສະຖານທີ່ຫຼິ້ນ, ກົດລະບຽບ, ວິທີການຫຼິ້ນ, ແລະ ການແບ່ງປັນການຊະນະ ແລະ ການສູນເສຍໃນຂະນະທີ່ຫຼິ້ນຍັງຕ້ອງຮັບປະກັນ. ເມື່ອຫຼິ້ນເກມຢ່າງຫ້າວຫັນ, ລະບົບຂອງຮ່າງກາຍຍັງສາມາດໃຊ້ໄດ້, ກ້າມເນື້ອຂອງຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ຂໍ້ຕໍ່ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວມີຄວາມຍືດຫຍຸ້ນ, ເຊິ່ງມີຜົນກະທົບດຽວກັນ, ເສີມສ້າງສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ, ສ້າງເງື່ອນໄຂສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ທັກສະຂອງຮ່າງກາຍ, ພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ໃນເງື່ອນໄຂການປ່ຽນແປງ. ກິດຈະກຳເກມແມ່ນສັງເກດ ແລະ ສ້າງຂຶ້ນໃນການປະສົມປະສານກັບການເຄື່ອນໄຫວທາງກາຍຕ່າງໆເຊັ່ນ: ແລ່ນ, ໂດດ. ໃນຂະນະທີ່ຫຼິ້ນ, ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສາມາດໃນການແກ້ໄຂບັນຫາໃໝ່ໆທີ່ປາກົດ ແລະ ສະແດງອອກຢ່າງສ້າງສັນ. ສະຖານະການທີ່ມີການປ່ຽນແປງທີ່ບໍ່ຄາດຄິດໃນລະຫວ່າງການຫຼິ້ນຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານຫຼາຍຂຶ້ນ. ການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວໃນຮູບແບບຂອງເກມຈະນຳໄປສູ່ການສ້າງຕັ້ງຂອງຮູບແບບການກະຕຸ້ນກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວ.

ວິທີການເກມແມ່ນມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນຫ້ອງຮຽນອະນຸບານໄວໜຸ່ ແລະ ໃນຫ້ອງຮຽນອະນຸບານກາງ ແລະ ສູງອາຍຸ, ເກມແມ່ນມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ໃນຕອນທ້າຍຂອງພາກສ່ວນການເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ສະທ້ອນຂອງບົດຮຽນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

ການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມແຂງແກ່ນ ແລະ ມີພູມຕ້ານທານຕໍ່ພະຍາດຕ່າງໆໃນການຝຶກຄໍ້າວິທີການອອກກຳລັງກາຍເທົ່ານັ້ນເຊັ່ນດຽວກັນກັບເກມ, ການແຂ່ງຂັນແມ່ນປະເພດທີ່ນິຍົມ. ມັນມີຄວາມໝາຍສໍາຄັນເປັນວິທີການຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການກະຕຸ້ນການສອບເສັງບັນຈຸຢູ່ໃນພາກສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຂອງຊີວິດ, ໃນກິດຈະກຳການຜະລິດ, ໃນສິລະປະ, ໃນກິລາ. ແນ່ນອນ, ຄວາມຫມາຍສະເພາະຂອງການແຂ່ງຂັນແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່

ລະສະຖານທີ່. ລັກສະນະທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງວິທີການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນການແຂ່ງຂັນ, ແຂ່ງຂັນ, ຊະນະຕໍາແໜ່ງ ແລະ ສັດຕູ ຫຼື ບັນຈຸຜົນສໍາເລັດສູງ.

ວິທີການແຂ່ງຂັນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມຕ້ອງການສູງໂດຍສະເພາະສໍາລັບຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງຜູ້ປະຕິບັດ, ສ້າງຄວາມເຄັ່ງຕຶງທາງດ້ານຈິດໃຈອັນໃຫຍ່ຫຼວງຍ້ອນປັດໃຈການແຂ່ງຂັນໃນລະຫວ່າງການແຂ່ງຂັນ. ສໍາລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ວິທີການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກນໍາໃຊ້ຫຼັງຈາກເດັກນ້ອຍໄດ້ອອກກໍາລັງກາຍຂັ້ນຕອນຂອງການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວອອກກໍາລັງກາຍ. ວິທີການນີ້ມັກຈະຖືກນໍາໃຊ້ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານຂະໜາດນ້ອຍແລະ ຂະໜາດໃຫຍ່, ເພາະວ່າເດັກນ້ອຍມີປະສົບການກັບການເຄື່ອນໄຫວ. ຈຸດປະສົງຂອງການແຂ່ງຂັນແມ່ນເພື່ອຄວາມສາມາດທີ່ສົມບູນແບບແລະທັກສະມໍລະດົກໃນລະດັບສູງ ແລະ ຝຶກອົບຮົມຄຸນນະສົມບັດເຊັ່ນ: ຄວາມໝັ້ນໃຈຕົນເອງແລະຈິດໃຈຂອງທີມສໍາລັບເດັກນ້ອຍການແຂ່ງຂັນເພີ່ມຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງມໍລະດົກ, ສະແດງອອກຂະບວນການ, ການກະຕຸ້ນ ແລະ ຄຸນນະພາບການປະດິດສ້າງທີ່ດຶງດູດເດັກນ້ອຍ. ເພື່ອປະຕິບັດ.

ວິທີການເຄື່ອນໄຫວອອກກໍາລັງກາຍແມ່ນດໍາເນີນຢູ່ໃນສອງຮູບແບບ

- ການແຂ່ງຂັນສ່ວນບຸກຄົນ. ຄູຄວນເລືອກເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມສາມາດເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ລະດັບການຮ່ວມມືເກືອບເທົ່າກັນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງທະວີບ. ທໍາອິດ, ຄູສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກໍາລັງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ: "ໃຜໄປຖືກຕ້ອງ?" "ໃຜຖືກຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຫຼາຍ. ຕົວຢ່າງ: "ໃຫ້ເບິ່ງວ່າໃຜສາມາດໂດດໄດ້ດີ", "ໃຜສາມາດແລ່ນໄວເທົ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດ", "ໃຜສາມາດໂດດໄດ້ໄວ".ຜ່ານການຫຼິ້ນໄດ້.

- ການແຂ່ງຂັນທີມງານ. ຄູຕ້ອງແບ່ງວັດຖຸໃນແບບທີ່ຂ້ອນຂ້າງພະຍາຍາມ, ຈຳນວນເທົ່າກັນ, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການຈັດລຳດັບໄວ, ແລະ ວັດຖຸເລີ່ມປະຕິບັດໃນເວລາດຽວກັນ. ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມການແຂ່ງຂັນ, ຄູຄວນເຕືອນເດັກນ້ອຍຫຼືຕົວເອງກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂຂອງການແຂ່ງຂັນ. ຫຼັງຈາກເກມຈົບ, ອາຈານເປັນຜູ້ຕັດສິນວ່າເດືອນ ຫຼື ເສຍຈຸດປະສົງ, ໂດຍບໍ່ມີການລໍາອຽງ, ມັນຈະມີຜົນກະທົບຂອງການສຶກສາຄວາມເປັນທໍາຢູ່ໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍ.

ໝາຍເຫດ, ເມື່ອນໍາໃຊ້ວິທີການແຂ່ງຂັນ, ຄູຕ້ອງຫຼີກລ້ຽງການປ່ອຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕື່ນເຕັ້ນເກີນໄປ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການກະຕຸ້ນປະສາດທີ່ສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ພຶດຕິກຳ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງເດັກ. ຄູສອນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ກັບເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍສັງເກດແລະ ເຂົ້າຮ່ວມໃນການແຂ່ງຂັນ, ແລະຄວບຄຸມຈຳນວນການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ຜົນໄດ້ຮັບຂອງການນໍາໃຊ້ວິທີການນີ້ ຫຼື ວິທີການອື່ນແມ່ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຫຼາຍປັດໃຈເຊັ່ນ: ຄວາມຮັບຮູ້ຂອງຄູສອນ,ຄວາມສາມາດຂອງຄູສອນ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງເດັກນ້ອຍໃນກິດຈະກຳ. ການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກນ້ອຍໃນຂະບວນການສອນການອອກກໍາລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວສໍາລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ມີການປະສົມປະສານຂອງການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ການຕອບສະໜອງ, ແຕ່ລະວິທີການມີຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ເສຍຂອງຕົນເອງ. ບໍ່ມີວິທີການດຽວ, ວິທີການເສີມສ້າງ ແລະ ສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນແລະກັນ, ມີໄລຍະທີ່ວິທີການນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ເດັ່ນ, ວິທີການທີ່ຍັງເຫຼືອມີບົດບາດຮອງ ແລະ ກົງກັນຂ້າມ. ວິທີການສອນລວມມີລະບົບວິທີທີ່ໃຊ້ໃນການດໍາເນີນງານເນື້ອໃນ

- ແບບອອກກໍາລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມກັບການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ, ສົມທົບກັບການນໍາໃຊ້ອຸປະກອນກິລາກາຍຍະກຳ ແລະ ຮູບເງົາສົງຄາມດຳ, ໄດ້ດໍາເນີນໃນຫຼາຍຮູບແບບເຊັ່ນ: ໃນໄລຍະຮຽນ, ໄລຍະເວລານອກຫ້ອງຮຽນດ້ວຍວິທີການຈັດຕັ້ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ຫ້ອງຮຽນທັງໝົດ, ກຸ່ມ, ກຸ່ມການຫຼິ້ນເປັນໝູ່, ບຸກຄົນ

- ການສຶກສາຈຳນວນຫຼາຍໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະສອນເດັກນ້ອຍວິທີການປະຕິບັດການອອກກໍາລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຂັ້ນພື້ນຖານໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນເຊັ່ນດຽວກັນກັບໃນຂັ້ນຕອນຂອງການເຮັດໃຫ້ສົມບູນແບບ

ການເຄື່ອນໄຫວເຫຼົ່ານັ້ນໂດຍຜ່ານເກມການເຄື່ອນໄຫວ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຄວາມຮູ້ສຶກໃນທາງບວກໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍຍັງມີຜົນກະທົບຂອງການປັບປຸງປະສິດທິພາບການສອນ.

5. ຮູບແບບການຈັດຕັ້ງການສອນເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກອະນຸບານ

ເພື່ອປະຕິບັດໜ້າທີ່ການສຶກສາທາງກາຍະພາບໂດຍທົ່ວໄປ ແລະ ພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກໂດຍສະເພາະແມ່ນການສຶກສາຫຼາຍຮູບຫຼາຍແບບ ເຊັ່ນໃນຫ້ອງຮຽນ ແລະ ນອກຫ້ອງ, ໃນນັ້ນມີການອອກກຳລັງກາຍໃນຕອນເຊົ້າ, ກິລາກາຍະກຳຕ່າງໆຄວາມເມື່ອຍລ້າ, ເກມເຄື່ອນໄຫວ, ຍ່າງ. , ການທ່ອງທ່ຽວ, ສະໂມສອນສຸຂະພາບ, ການສຶກສາພິເສດ, ແຕ່ຮູບແບບບົດຮຽນແມ່ນພື້ນຖານ ເພາະໃນບົດຮຽນວິຊາກາລະສຶກສາ, ຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ເຕັກນິກ ສາມາດເຄື່ອນໄຫວສື່ສານຢ່າງມີຈຸດໝາຍ, ມີລະບົບ, ມີລະບຽບ ແລະ ມີແຜນການ. ເນື້ອໃນການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍທັງໝົດສຳລັບເດັກນ້ອຍເກີດຂຶ້ນໃນຫ້ອງຮຽນ, ໃນຂະນະທີ່ຮູບແບບອື່ນໆພຽງແຕ່ຝຶກອົບຮົມບາງດ້ານຂອງເນື້ອໃນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ປະສິດທິຜົນຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນບໍ່ພຽງແຕ່ຂຶ້ນກັບການເລືອກວິທີການສອນ, ແຕ່ຍັງຂຶ້ນກັບຮູບແບບຂອງການຈັດຕັ້ງການສອນເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນ.

ອີງຕາມຈຳນວນເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວ, ປະຊາຊົນແບ່ງພວກເຂົາອອກເປັນຫຼາຍຮູບແບບຂອງອົງການຈັດຕັ້ງເດັກນ້ອຍຂ້າງລຸ່ມນີ້.

5.1 ຮູບແບບການປະຕິບັດຫ້ອງຮຽນທັງໝົດ - ພ້ອມກັນ

ການໃຊ້ແບບຟອມນີ້ຫມາຍຄວາມວ່າເດັກນ້ອຍທຸກຄົນປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວດຽວກັນ. ການຈັດຕັ້ງແບບນີ້ໃຫ້ຄູສອນຊີ້ນຳເດັກທຸກຄົນພ້ອມກັນ, ເພີ່ມທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ, ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ, ພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ການເຕົ້າໂຮມ ແລະ ຄວາມສາມາດປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາປະຕິບັດ ແລະ ປະຕິບັດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຮູບແບບການສອນນີ້ຈຳກັດຜົນກະທົບຂອງບຸກຄົນຕໍ່ເດັກແຕ່ລະຄົນ, ຂຶ້ນກັບຄຸນລັກສະນະທາງວິຊາການຂອງການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ມັກຈະຖືກນຳໃຊ້ກັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ.

5.2 ຮູບແບບການປະຕິບັດຫ້ອງຮຽນທັງໝົດ -ແຍກກັນ

ເມື່ອນຳໃຊ້ແບບຟອມນີ້, ເດັກນ້ອຍກໍ່ເຮັດໃຫ້ເດັກອື່ນຖືກຂົ່ມເຫັງ. ສາມາດມີກຸ່ມເດັກນ້ອຍ 3-5 ຄົນຝຶກຕິດຕໍ່ກັນ, ເດັກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງເວົ້າວ່າ t p ແລະ ຕໍ່ມາຄືການສອບເສັງ, ເຊັ່ນ: ການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ແບບຟອມນີ້ເໝາະສົມເມື່ອເດັກນ້ອຍເຮັດບົດຝຶກຫັດແລ້ວ ແລະ ຍັງມີຄູສອນຫຼາຍຄົນ, ຄູສາມາດຕິດຕາມເດັກແຕ່ລະຄົນສອງສາມຄັ້ງ ແລະ ປະເມີນໂດຍຫຍໍ້ວ່າເດັກປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍແນວໃດ. ຖ້າມຸ່ງເປັນທາງແດງ, ເດັກນ້ອຍຈະຕ້ອງລໍຖ້າເວລາດົນສຳລັບການລ້ຽວຂອງພວກເຂົາ, ຈຳກັດລາຍໄດ້ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມທັກສະເຄື່ອງຈັກຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຮູບແບບການປະຕິບັດກຸ່ມ

ເມື່ອນຳໃຊ້ແບບຟອມນີ້, ຄູໄດ້ແບ່ງຫ້ອງຮຽນອອກເປັນ 2 ຫາ 3 ກຸ່ມ, ແຕ່ລະກຸ່ມປະຕິບັດ ແລະ ປະຕິບັດໜ້າທີ່ຕ່າງກັນ ແລະ ຄູ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຈັດຕັ້ງເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບ, ຖ້າຫ້ອງຮຽນມີການອອກກຳລັງກາຍເຄື່ອນໄຫວໂດຍພື້ນຖານແລ້ວ, ຝຶກຝົນຫຼັກຫຼອມຕາມທາງ. ທີ່ປ້ອງກັນການຫັນປ່ຽນ: ຫຼັງຈາກກຸ່ມເຮັດບົດຝຶກຫັດທີ່ໃຫ້ແລ້ວ, ຫ້ອງຮຽນທັງໝົດຍ້າຍໄປພາກສ່ວນຕໍ່ໄປຂອງພາກປະຕິບັດແຕ່ລະກຸ່ມປະຕິບັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນເອງ.

ດັ່ງນັ້ນການອອກກຳລັງກາຍຈະພາໃຫ້ເດັກມີຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ເດັກຖ້າມີການອອກກຳລັງກາຍຂັ້ນພື້ນຖານ 2 ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ປະຕິບັດໃນແບບກຸ່ມການປ່ຽນແປງ. ປົກກະຕິແລ້ວ, ຫ້ອງຮຽນຈະແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມຄື: ກຸ່ມທີ 1 ເຮັດບົດຝຶກຫັດທີ 1, ໃນຂະນະດຽວກັນກຸ່ມທີ 2 ຈົບບົດຝຶກຫັດທີ

2. ຈາກນັ້ນ, ກຸ່ມທີ 1 ຝຶກຊ້ອມບົດທີ 2 ແລະ ກຸ່ມທີ 2 ຝຶກຊ້ອມບົດທີ1 ພ້ອມໆກັນ, ສຸດທ້າຍແລ້ວ, ຫ້ອງຮຽນຈຶ່ງກ້າວໄປສູ່ພາກຕໍ່ໄປຂອງພາກປະຕິບັດ.

ຮູບແບບການສອນນີ້ມັກໃຊ້ໃນຫ້ອງຮຽນອະນຸບານຂະໜາດໃຫຍ່, ເມື່ອລວມບົດຝຶກຫັດໃໝ່ກັບບົດຝຶກຫັດເກົ່າ, ເມື່ອວຽກງານແມ່ນພັດທະນາການເພິ່ງພາຕົນເອງ ແລະ ການຈັດຕັ້ງເປັນກຸ່ມນ້ອຍ, ເພີ່ມທະວີການອອກກຳລັງກາຍ. .

 ຮູບແບບການຝຶກອົບຮົມສ່ວນບຸກຄົນ

ເມື່ອປະຕິບັດແບບຟອມນີ້, ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດໜຶ່ງອອກກຳລັງກາຍໃນເວລານັ້ນ ແລະ ຄູອາຈານນຳພາພວກເຂົາ. ກວດເບິ່ງຄຸນນະພາບຂອງບົດຝຶກຫັດ, ເດັກນ້ອຍທີ່ຍັງເຫຼືອສັງເກດເຫັນ ແລະ ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບຈຸດແຂງແລະຈຸດອ່ອນຂອງເດັກປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ. ແບບຟອມນີ້ຖືກນຳໃຊ້ໃນເວລາທີ່ຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອ, ຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ, ແລະ ເໝາະສົມສຳລັບຂັ້ນຕອນຂອງການສ້າງການເຄື່ອນໄຫວ.

ຮູບແບບຂ້າງເທິງນີ້ປະສົມປະສານກັບວິທີການສອນໂດຍອີງຕາມປະເພດຂອງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ສະຖານທີ່, ສະພາບຂອງຫ້ອງຮຽນ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຈັດຕັ້ງຂອງຄູ.

5.3 ການຊ່ວຍເຫຼືອການສອນເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ເພື່ອປະຕິບັດຈຸດປະສົງ ແລະ ວຽກງານຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ການສຶກສາໄດ້ນຳໃຊ້ວິທີການເຊັ່ນ: ສຸຂາພິບານ, ວິທີການທຳມະຊາດ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ. ແຕ່ລະວິທີກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນ ບັນດານັກສຶກສາຕ້ອງຮູ້ຈັກສົມທົບກັບບັນດາວິທີການທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ເຂົ້າໃນຂະບວນການພັດທະນາແຂວງຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ຊຸກຍູ້ການປຸກໄມ້ໄຜ່.

ນອກນີ້, ຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວໃນການເຄື່ອນໄຫວອື່ນໆເຊັ່ນ: ການອອກແຮງງານ, ການເຄື່ອນໄຫວດົນຕີ... ລ້ວນແຕ່ສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງການພັດທະນາທາງຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ.

ວິທີການຂອງລັກສະນະອື່ນໆຂອງການສຶກສາເຊັ່ນ: ຄຸນງາມຄວາມດີ, ຄວາມອົດທົນ, ຄວາມຊື່ສັດ, ແລະ ການພັດທະນາທີ່ສົມດູນຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດທັງໝົດມີຄວາມສຳຄັນທີ່ມີຄຸນນະພາບກັບທິດທາງ ແລະ ການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວໃນທາງບວກສຳລັບເດັກ.

ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກດ້ານສຸຂະອະນາໄມປະກອບມີ: ລະບອບການເຮັດວຽກ - ລະບອບການດຳລົງຊີວິດ, ການຝັກຜ່ອນ, ການກິນອາຫານ, ການນອນ, ລັກສະນະສ່ວນບຸກຄົນແລະການເຮັດວຽກ, ເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນທາງດ້ານຮ່າງກາຍທັງໝົດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ, ທຳອິດ, ການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະ ແລະ ລະບົບອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນດີຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກເພີ່ມຂຶ້ນ. ໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງປະຕິບັດຕາມມາດຕະຖານສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ກົດລະບຽບເພື່ອເພີ່ມປະສິດທິພາບສູງສຸດຂອງການອອກກຳລັງກາຍທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ອາຫານປານກາງ ແລະ ໂພຊະນາການຈະສົ່ງຜົນກະທົບທາງບວກຕໍ່ກົດຈະກຳຂອງດອກໄມ້ ແລະ ຮັບປະກັນການຖ່າຍທອດສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນໄປສູ່ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ, ຜົນກະທົບຕໍ່ການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງເດັກ.

ຕົວຢ່າງ: ການອອກກຳລັງກາຍມີຜົນດີຕໍ່ການພັດທະນາຂອງລະບົບໂຄງກະດູກ ແລະ ລະບົບກ້າມຊີ້ນເມື່ອໄດ້ຮັບອາຫານໄດ້ດີ ແລະ ເໝາະກັບເວລາ, ຢ່າອອກກຳລັງກາຍເມື່ອຫິວ ຫຼື ອື່ມ.

ການນອນປົກກະຕິຈະຮັບປະກັນການຝັກຜ່ອນ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດ. ການປະຕິບັດຕາມຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນແລະສຸຂະອະນາໄມສາທາລະນະຈະສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ລະບົບ ແລະ ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍເຮັດວຽກເປັນປົກກະຕິ.

ການປະຕິບັດປະຈຳວັນທີ່ດີຈະຝຶກໃຫ້ເຈົ້າມີລະບຽບ ແລະ ມີລະບຽບວິໄນ, ຊ່ວຍຊີວິດຂອງລູກໃນອະນາຄົດ. ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ, ອຸປະກອນ, ແລະເຄື່ອງມືການຝຶກອົບຮົມແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍໃນການຮັບປະກັນສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ເໝາະສົມກັບແຕ່ລະອາຍຸຂອງເດັກ. ວິທີການທຳມະຊາດ, ລວມທັງແສງແດດ, ອາກາດ ແລະ ນ້ຳ, ແມ່ນວິທີການທີ່ສຳຄັນເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະ ປັບປຸງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກ, ສ້າງຄວາມສົດຊື່ນ ແລະ ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນວິທີການຟື້ນຖານພິເສດຂອງການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍເພື່ອສ້າງ. ດັ່ງນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນຂອງຜູ້ປະຕິບັດຈະມີຜົນກະທົບຢ່າງກວ້າງຂວາງກ່ຽວກັບກ້າມຊີ້ນຮ່າງກາຍໄວໜຸ່ມປ່ຽນສະພາບຮ່າງກາຍຈາກເມື່ອຍເປັນສະດວກສະບາຍ, ສ້າງ ແລະ ພັດທະນາຄຸນນະສົມບັດທີ່ດີເຊັ່ນ: ຄວາມກ້າຫານ, ການຈັດຕັ້ງ, ລະບຽບວິໄນ, ຄວາມຮັບຮູ້ ..ການປະສານງານການນຳໃຊ້ວິທີການໃນການພົວພັນສາທາລະນະແມ່ນເງື່ອນໄຂທີ່ຈຳເປັນເພື່ອແກ້ໄຂວຽກງານຂ້າງເທິງຂອງການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ປະສົບການການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານຍັງຈຳກັດຫຼາຍກິດຈະກຳ, ສະພາບສຸຂະອະນາໄມ, ຜົນກະທົບຂອງປັດໃຈອື່ນໆສຳຄັນໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍໃນອາຍຸນີ້ມີກົດລະບຽບຂອງຕົນເອງກ່ຽວກັບການດຳລົງຊີວິດ, ການພັກຜ່ອນ, ການກິນອາຫານ, ແລະ ນອນ. ໃນກໍລະນີໃດກໍ່ຕາມ, ລະບອບດັ່ງກ່າວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມມາດຕະຖານສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ຂໍ້ກຳນົດທີ່ກຳນົດໄວ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍໃນແຕ່ລະອາຍຸ. ອີງຕາມຂໍ້ກຳນົດທົ່ວໄປ, ໃນປະຈຳວັນຂອງເດັກ, ຄວນມີເວລາພຽງພໍທີ່ຈະດຳເນີນການອອກກຳລັງກາຍລະຫວ່າງການພັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ. ກັບການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກນ້ອຍ, ພາລະບົດບາດຂອງສຸຂະພາບໝາຍຄວາມວ່າ, ທຳມະຊາດບໍ່ໄດ້ຫຼຸດລົງ, ແຕ່ຫຼຸດຜ່ອນເວລານອນ, ຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນອາຫານຕໍ່ມື້ ແລະ ກາຍເປັນເບິ່ງບໍ່ເຫັນວິທີການຈັດຕັ້ງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເພີ່ມປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຊັບຊ້ອນ ແລະ ຫຼາກຫຼາຍ....ການປະສົມປະສານຂອງວິທີການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຕ້ອງເປັນວິທະຍາສາດ ແລະ ເໝາະສົມກັບອາຍຸຂອງເດັກ.

3.6. ປະເມີນຜົນຂະບວນການສອນຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ

ການປະເມີນຂະບວນການສອນຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍແມ່ນຂຶ້ນຕອນສຸດທ້າຍຂອງຂະບວນການສອນ, ນອກຈາກການປະເມີນຄວາມສາມາດທາງດ້ານວັນນະຄະດີຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄຸນລັກສະນະທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະເມີນບາງລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ຄວາມສາມາດໃນການເຝິກເຝີນກັບຟື້ນທີ່, ປຽບທຽບ ແລະ ປະເມີນວັດຖຸ ແລະ ຄືນຈຳນວນໜຶ່ງ. ໃນອາວະກາດ, ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າສາມດ້ານຈະໄດ້ຮັບການປະເມີນ: ຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍ, ຕຳແໜ່ງ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ.

- ກ່ຽວກັບຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍ: ຄວາມສູງຂອງຮ່າງກາຍ, ນ້ຳໜັກຕົວ, ຄວາມສູງກະເບື້ອງ, ຮອບໜ້າເອິກ, ຮອບຫົວ.

- + ຄວາມສູງຂອງຮ່າງກາຍສະທ້ອນເຖິງການພັດທະນາຂອງກະດູກ ແລະ ກະດູກຂອງເດັກ. ມັນສະແດງເຖິງການຂະຫຍາຍຕົວຕາມແນວຕັ້ງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

- + ນ້ຳໜັກຕົວສະທ້ອນເຖິງການຈະເລີນເຕີບໂຕໂດຍລວມຂອງກະດູກ, ກ້າມເນື້ອ, ໄຂມັນໃຕ້ຜິວໜັງ ແລະ ອະໄວຍະວະພາຍໃນ. ມັນສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຮ່າງກາຍຂອງເດັກມີຄວາມເຕັມທີ່ ແລະ ແຂງ.

- + ຄວາມສູງກະເບື້ອງສະແດງເຖິງຄວາມຍາວຂອງກະດູກສັນຫຼັງ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ໂດຍຜ່ານການຄິດໄລ່ທາງສະຖິຕິ, ມັນຈະເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະປະເມີນການພັດທະນາຂອງກະດູກຕ່ຳຂອງເດັກ. ຮອບເອິກສະທ້ອນເຖິງການພັດທະນາຂອງກະດູກໜ້າເອິກ, ບໍລິເວນໜ້າເອິກ ແລະ ສະພາບຮ່າງກາຍ. ການວັດແທກໜ້າເອິກແມ່ນຄວາມຍາວຂອງໜ້າເອິກຂອງທ່ານ. ມັນສະແດງເຖິງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມກວ້າງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

+ ວົງຮອບຫົວສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງການພັດທະນາຂອງສະຫມອງໃນເດັກ ແລະ ສະຖານະການພັດທະນາຂອງພວກເຂົາ

ສະພາບຮ່າງກາຍ.

- ກ່ຽວກັບຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຕົວຊີ້ວັດສໍາລັບການພັດທະນາໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວອັນຄວນ.

4. ເປົ້າໝາຍຕ້ອງປ່ຽນແປງການທຳງານຂອງສະລິລະວິທະຍາຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

ຈຳນວນຂອງວົງຈອນຢູ່ທີ່ນີ້ແມ່ນງຽບ, ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງສະຖານະການຄວາມສາມາດໃນການຜະລິດເລືອດສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນສະຖານະການຜື້ນຖານຂອງການພັດທະນາຂອງຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນປະສາດເນື່ອງຈາກຄວາມດັນເລືອດ ສູງ. ຕົວຊີ້ວັດນີ້ແມ່ນສໍາລັບເດັກນ້ອຍ 5 ປີ.

- ຄວາມຖີ່ຂອງການຫາຍໃຈສະທ້ອນເຖິງສະພາບການພັດທະນາປອດ.

- * ຄວາມແຕກຕ່າງທາງເດີນຫາຍໃຈສະທ້ອນເຖິງຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ. ຫັກການວັດແທກໜ້າເອິກຂອງທ່ານ ເມື່ອທ່ານຫາຍໃຈເຂົ້າຈາກການວັດແທກໜ້າເອິກເມື່ອຫາຍໃຈເຂົ້າ.

- * ຄວາມອາດສາມາດທີ່ສໍາຄັນແມ່ນຮູບແບບປົກກະຕິທີ່ສຸດຂອງຄວາມອາດສາມາດທີ່ສໍາຄັນຫຼັງຈາກກອງປະຊຸມໜຶ່ງ ແລະ ມັນສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງທ່າແຮງການເຮັດວຽກຂອງລະບົບຫາຍໃຈຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 5 ປີ.

- ກ້າມຊີ້ນຫຼັງສະທ້ອນເຖິງການຫົດຕົວ ແລະ ການຂະຫຍາຍຂອງກ້າມຊີ້ນໃນສ່ວນ..ຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ປີຂຶ້ນໄປ.

- ຄວາມແຂງແຮງຂອງຮ່າງກາຍສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງການທຳງານຂອງກ້າມຊີ້ນໃນແຂນ, ກໍາແພງ, ກ້າມຊີ້ນມື ແລະ ຕີນຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ປີ.

- ການພັດທະນາຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກອະນຸບານ

- ນັ່ງກົມຕົວໄປຂ້າງໜ້າ: ຕົວຊີ້ວັດນີ້ສະທ້ອນເຖິງສະຖານະການໃຫ້ອາຫານຂອງເດັກອາຍຸ 4 ປີຂຶ້ນໄປ.

- ການໂດດໃນຈຸດທີ່ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງການພັດທະນາຂອງຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງກ້າມຊີ້ນ, ພັດທະນາໂດຍກ້າມຊີ້ນ. ຜົນບັງຄັບໃຊ້ນີ້ແມ່ນການລວມກັນຂອງຄວາມເຂັ້ມແຂງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຄວາມໄວທີ່ກວມເອົາຄວາມສາມາດຂອງຈັງຫວະຂອງຮ່າງກາຍ.

- ການຖິ້ມກະເບົ້າຊາຍອອກໄປ ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ແຮງລະເບີດຂອງເດັກ

- ການຢືນຢູ່ຂາໜຶ່ງສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມສາມາດໃນການດຸ່ນດ່ຽງຂອງເດັກຢູ່ໃນສະພາບຄົງທີ່.

- ການແລ່ນໄວ 20m ສະທ້ອນເຖິງຄວາມໄວຂອງການເຄື່ອນຍ້າຍຕໍາແໜ່ງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

- ແລ່ນຊ້າໆ 100m, 200m, 300m. ການແລ່ນຊ້າໆໃນໄລຍະທາງເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນການທົດສອບເພື່ອກໍານົດ

ຄວາມອົດທົນຂອງເດັກໃນລະຫວ່າງການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະ ສະຖານະການເຮັດວຽກຂອງລະບົບ ການຫາຍໃຈໃນເສັ້ນເລືອດຂອງເດັກ.

- ກ່ຽວກັບຄວາມສະຫຼາດ, ສາມາດນໍາໃຊ້ການທົດສອບຈຳນວນໜຶ່ງເພື່ອປະເມີນຄວາມສາມາດທາງດ້ານຈິດໃຈທີ່ກ່ຽວພັນກັບສະມັດຖະພາບທາງກາຍ ເຊັ່ນ: ການວາງທິດທາງຜື້ນທີ່, ການປຽບທຽບຕໍາແໜ່ງຂອງວັດຖຸໃນອາວະກາດ...ອົງປະກອບຂອງຂະບວນການສອນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ພັດທະນາແຮງຈູງໃຈສໍາລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນແມ່ນຂຶ້ນກັບເງື່ອນໄຂການສອນຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ການເຮັດວຽກທິດທາງຂອງຄະນະໂຮງຮຽນ, ຄຸນສົມບັດຂອງຄູອະນຸບານ, ການໝູນຊ່ວຍຂອງອົງການສຶກສາ, ການພົວພັນລະຫວ່າງຄອບຄົວກັບໂຮງຮຽນ... ບັນດາປັດໄຈສິ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງຂະບວນການຮຽນ-ການສອນ ເພື່ອພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານ. ໃນຂະນະທີ່ການປະຕິບັດການອອກກໍາລັງກາຍສາມາດນໍາໄປສູ່ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ, ເຊັ່ນ: ປຶ້ມບັນທຶກການຫົດຕົວ, ການ

ອອກກຳລັງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນສາມາດເຮັດໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບດຽວກັນ. ເນື່ອງຈາກ, ປັດໄຈທີ່ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ບົດຝຶກ ຫັດແບບປົດສະໜາຈະຊ່ວຍປັບປຸງຄວາມສາມາດດຳເນີນຂັ້ນຕອນການສອນແບບວິທະຍາສາດຕາມເປົ້າໝາຍ ແລະ ວຽກງານທີ່ວາງໄວ້ ປະສິດທິຜົນຂອງບົດຝຶກຫັດແມ່ນຂຶ້ນກັບປັດໃຈດັ່ງນີ້:

- ວັດແທກບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄູ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ຖ້າອາຈານບໍ່ອອກກົດລະບຽບຂອງການສຶກສາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍສາມາດມີຜົນກະທົບໃນທາງບວກໄມ້ແປກທີ່ດີສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ໃນລະຫວ່າງການປະຕິບັດ, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງ ມີຄວາມສຸພາບ ແລະ ກະທັດຮັດ VC ຍ້າຍພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳຂອງຄູສອນ.

- ສະຖານະການທີ່ມີອິດທິພົນປະກອບມີ: ຈຸດປະສົງແລະສະພາບການ.

- ສະຖານະການຈຸດປະສົງ: ສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມມີອິດທິພົນຕໍ່ຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ຖ້າທ່ານເຂົ້າໃຈ ກົດລະບຽບຂອງຜົນກະທົບຂອງມັນຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເດັກ, ທ່ານສາມາດຊອກຫາວິທີການນຳໃຊ້ພວກມັນຢ່າງເໝາະ ສົມເພື່ອຮັກສາ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຮ້ອງໄຫ້ສູງ. ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກເຊັ່ນ: ອຸປະກອນ ແລະ ອຸປະ ກອນການກິລາຮັບປະກັນການສຶກສາ, ຄວາມງາມ, ຄວາມປອດໄພ ... ຄວາມຕ້ອງການສຳລັບເດັກນ້ອຍ.

+ ສະຖານະການຫົວຂໍ້: ຄວາມຮັບຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍ, ທັດສະນະຄະ, ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງມໍລະດົກ.

- ເນື້ອໃນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ. ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງການອອກກຳລັງກາຍເຊັ່ນ: ການສົມທົບການອອກກຳ ລັງກາຍກັບເກມການເຄື່ອນໄຫວ. ໂຄງສ້າງດ້ານວິຊາການຂອງການອອກກຳລັງກາຍສ້າງຄວາມສະດວກໃນການ ພັດທະນາຄຸນສົມບັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

- ການພັດທະນາວິທະຍາສາດເຊັ່ນ: ຜົນສຳເລັດການຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບຄຸນລັກສະນະທາງຊີວະວິທະຍາ ແລະ ທາງຊີວະ ເຄມີຂອງອອກກຳລັງກາຍທາງດ້ານຮ່າງກາຍຈະອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນການນຳໃຊ້ປະສິດທິພາບຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ວິທີການຂອງຄູໃນການຈັດຕັ້ງແລະຄຳແນະນຳການອອກກຳລັງກາຍຕ້ອງສອດຄ່ອງກັບລັກສະນະທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງເດັກ, ສະແດງອອກໂດຍຜ່ານຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການ ອອກກຳລັງກາຍ.

ແລະ ພັກຜ່ອນແລະຕື່ນນອນ ...

ນັກຄົ້ນຄວ້າໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຂະບວນການສອນການອອກກຳລັງກາຍຂອງມໍຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນ ຂະບວນການທີ່ເປັນເອກະພາບລະຫວ່າງກິດຈະກຳກ້າມເນື້ອແລະກິດຈະກຳມັນສະໜອງ, ລະຫວ່າງການສ້າງທັກສະ ແລະ ເຕັກນິກການຂັບຂີ່ ແລະ ການສ້າງທັກສະຂອງຮ່າງກາຍ.

ບົດທີ 3

ການປະເມີນຄຸນນະພາບຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວເຄື່ອນທີ່ສໍາລັບ ເດັກກ່ອນໄວຮຽນ

1. ບາງບັນຫາພື້ນຖານ

1.1. ຄຸນນະພາບ

ການໂຕ້ວາທີກ່ຽວກັບແນວຄວາມຄິດ “ຄຸນນະພາບການສຶກສາໃນຫຼາຍປະເທດທົ່ວໂລກ ໄດ້ແກ່ຍາວມາເປັນເວລາກວ່າໜຶ່ງທົດສະວັດແລ້ວ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນສິ້ນສຸດເທື່ອ. ຕົ້ນກໍານົດຂອງແນວຄວາມຄິດແມ່ນມາຈາກໜ້າທີ່ສະລັບສັບຊ້ອນຂອງແນວຄວາມຄິດຂອງ "ຄຸນນະພາບ" ທີ່ມີລັກສະນະທີ່ບໍ່ມີຕົວຕົນ ແລະ ຫຼາຍລັກສະນະນີ້.

ໃນບັນດານິຍາມທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງຄຳວ່າ "ຄຸນນະພາບການສຶກສາ" ໂດຍຜູ້ຂຽນຈຳນວນຫຼາຍ, ຄຳນິຍາມຂອງ Harvey and Green (1993) ແມ່ນທົ່ວໄປ ແລະ ເປັນລະບົບຫຼາຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າກ່າວເຖິງຫ້າດ້ານຂອງຄຸນນະພາບໃນການສຶກສາ, ການສຶກສາ: ຄຸນນະພາບເປັນດິກວ່າ ຫຼື ດີເລີດ, ຄຸນນະພາບເປັນທີ່ສົມບູນແບບ. , ຄຸນນະພາບເປັນການສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງ, ຄຸນນະພາບເປັນມູນຄ່າຂອງການປະກອບສ່ວນ ແລະ ຄຸນນະພາບເປັນການຫັນເປັນຄວາມຈິງ, ໃນການສຶກສາໂດຍທົ່ວໄປ ແລະ ການສຶກສາອະນຸບານໂດຍສະເພາະ, "ຄຸນນະພາບແມ່ນສອດຄ່ອງກັບເປົ້າໝາຍ" - ເປັນຄຳນິຍາມທີ່ເຫມາະສົມທີ່ສຸດ, ພາກສ່ວນຍ່ອຍໃນຄຳນິຍາມນີ້ແມ່ນເຂົ້າໃຈ. ໃນຄວາມໝາຍທີ່ກວ້າງຂວາງ, ລວມທັງພາລະກິດ, ເປົ້າໝາຍ, ຄຸນລັກສະນະ ຂອງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການຊຸກຍູ້ຄູອາຍຸກ່ອນໄວຮຽນ.

ການເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳກາຍະສຶກສາ ມັນສາມາດເສີມຂະຫຍາຍແນວຄິດຄຸນສົມບັດທັດສະນະ ແລະ ແບບແຜນການດຳລົງຊີວິດ ຢ່າງມີຄຸນນະພາບດີ, ພ້ອມກັນນັ້ນກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນມີການເຄື່ອນໄຫວ, ມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງສູງ, ມີນ້ຳໃຈຮັບຜິດຊອບ, ນັບຖືກົດລະບຽບວິໄນເຂັ້ມງວດມີແນວຄິດເປັນເຈົ້າການ ແລະ ມີຈິດໃຈແຂ່ງຂັນທຸກວຽກງານ, ສ້າງໃຫ້ຄົນມີແນວຄິດລວມໝູ່, ມີຈິດໃຈກ້ວາງຂວາງປອດໃສຂາວສະອາດເຊິ່ງມັນໄດ້ເປີດເສັ້ນທາງຄວາມກ້າວໜ້າສີວິໄລ ຂອງຄົນເຮົາ. ສະນັ້ນ ໃນຊັ້ນລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ເລັ່ງໃສ່ເພື່ອ:

- ເຝິກແອບໃຫ້ເດັກມີລະບຽບວິໄນດີ.
- ເຝິກໃຫ້ເດັກເປັນຜູ້ນຳ ແລະ ຜູ້ຕາມທີ່ດີ.
- ເຝິກໃຫ້ເດັກມີຄວາມສາມັກຄີກັບໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຮູ້ປັບຕົວເຂົ້າກັບໝູ່ເພື່ອນໄດ້ດີ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຄຸນນະພາບຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນສໍາລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານຕ້ອງສອດຄ່ອງກັບເປົ້າໝາຍຂອງມັນ.

ວິຊາ ວິທີສອນກາຍະສຶກສາເປັນ ວິຊາຮຽນ ໜຶ່ງທີ່ສາມາດກໍ່ສ້າງໃຫ້ຄົນເຮົາມີການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ອາລົມ, ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ.

ສະນັ້ນ, ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ແມ່ນຜູ້ທີ່ເປີດເສັ້ນທາງໃນການສຶກສາໃຫ້ແກ່ເດັກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ເຊິ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ດູແລ, ຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເຝິກແອບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນແຂງແຮງເປັນຕົ້ນຕໍໃນເມື່ອເດັກມີສຸຂະພາບດີກໍ່ມີຄວາມຮັບຮູ້ຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໄດ້ດີ ແລະ ວ່ອງໄວ. ສະນັ້ນ, ໃນນັ້ນການເຝິກແອບເດັກບໍ່ແມ່ນຈະເລັ່ງໃສ່ການເຝິກແອບທາງດ້ານຮ່າງກາຍພຽງດ້ານດຽວ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງການເຝິກແອບເດັກຢ່າງຮອບດ້ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ມີຄວາມຮັບຮູ້, ມີອາລົມຈິດທີ່ດີ ແລະ ຖືກຕ້ອງ.

ຖ້າຢາກໃຫ້ເດັກມີການຂະຫຍາຍຕົວຮອດດ້ານເຮົາຕ້ອງສ້າງເດັກຕັ້ງແຕ່ຍັງນ້ອຍໆຂຶ້ນມາ ຢ່າງເປັນລະບົບຕໍ່ເນື່ອງ, ຈຶ່ງຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງສົມບູນ, ມີຄວາມສະຫຼາດ, ມີສະຕິປັນຍາ ແລະ ເປັນຄົນທີ່ມີອາລົມຈິດທີ່ດີໄດ້. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຖິງກົດເກນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ກົດເກນການເຄື່ອນໄຫວຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍແຕ່ລະສ່ວນ ເພື່ອຈະນຳໄປຈັດຕັ້ງການເຝິກແອບໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມກັບແຕ່ລະສ່ວນອາຍຸຄູ່ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານແມ່ນຜູ້ທີ່ແບກຮັບໜ້າທີ່ອັນໜັກໜ່ວງ ແຕ່ມີກຽດສະຫງ່າໃນການລ້ຽງດູ ແລະ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກກາຍເປັນໜຶ່ງແໜ້ງຂອງຊາດທີ່ມີຄຸນນະພາບຢ່າງແທ້ຈິງ. ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງ ຄູ່ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດຖ້າເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງສົມບູນດີສະໝອງກໍ່ຈະປອດໂປ່ງດີ ແລະ ຈິດໃຈກໍ່ຈະເຂັ້ມແຂງ ໃນການລ້ຽງດູ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ນັບທັງການເຝິກແອບຕ່າງໆ ຄູ່ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ຕ້ອງກຳໃຫ້ແໜ້ນທັງຜັດທະນາທັງ 4 ດ້ານ ສຳລັບເດັກ (ດ້ານຮ່າງກາຍດ້ານອາລົມ, ດ້ານສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ) ຂອງເດັກ ແລະ ຄວນສຶກສາໄປພ້ອມໆກັນ.

ກົດຈະກຳ ໃຫ້ນັກຮຽນອະທິບາຍຄວາມໝາຍ, ຄວາມສຳຄັນຂອງກາຍະກຳສຳລັບເດັກໃນຊັ້ນລ້ຽງເດັກ

ອຸປະກອນ

- ບັດຄຳຖາມຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
- ຮູບພາບຕ່າງໆ ກ່ຽວກັບເດັກ ເພື່ອສົມທຽບ.

ວິທີດຳເນີນກົດຈະກຳ

- ແບ່ງນັກຮຽນອອກເປັນກຸ່ມຕາມຄວາມເໝາະສົມເພື່ອຄົ້ນຄ້ວາຕາມຄຳຖາມທີ່ຄູ່ກຳນົດໃຫ້
- ຈົ່ງອະທິບາຍຄວາມໝາຍ, ຄວາມສຳຄັນຂອງກາຍະກຳສຳລັບເດັກໃນຊັ້ນລ້ຽງເດັກມີຄືແນວໃດ?
- ຈົ່ງອະທິບາຍບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຄວາມສຳຄັນຂອງຄູ່ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານມີຄືແນວໃດ?
- ໃຫ້ຕາງໜ້າແຕ່ແຕ່ລະກຸ່ມຂຶ້ນລາຍງານແລ້ວໃຫ້ກຸ່ມອື່ນໆ ປະກອບຄຳເຫັນຊ່ວຍ.
- ຄູ່ສະຫຼຸບຄືນການລາຍງານຂອງແຕ່ລະກຸ່ມໂດຍຫຍໍ້, ແລ້ວສະຫຼຸບສັງລວມຄືນໃຫ້ນັກຮຽນບັນທຶກເອົາເນື້ອໃນໃຈຄວາມໂດຍຫຍໍ້.

1.2. ການປະເມີນຜົນ

ການທົດສອບແມ່ນເຂົ້າໃຈວ່າເປັນການຕິດຕາມ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງຜູ້ທົດສອບຕໍ່ຜູ້ຮຽນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການປະເມີນ. ມັນໝາຍຄວາມວ່າການພິຈາລະນາລະດັບຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຂອງຊຸດຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບກັບຊຸດຂອງເງື່ອນໄຂທີ່ເໝາະສົມຂອງເປົ້າໝາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດເພື່ອຕັດສິນໃຈຕາມຈຸດປະສົງທີ່ແນ່ນອນ (J M. Ketele). ການທົດສອບ ແລະ ການປະເມີນຜົນແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ມີໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນຜົນ ແລະ ປະເມີນຄຸນນະພາບການຝຶກອົບຮົມ. ການກວດສອບສະໜອງຂໍ້ມູນແລະຂໍ້ມູນເປັນຜູ້ຖາມສຳລັບການປະເມີນຜົນ. ມີປະເພດຂອງການທົດສອບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ຂອງເງື່ອນໄຂທີ່ເໝາະສົມຂອງເປົ້າໝາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດເພື່ອຕັດສິນໃຈຕາມຈຸດປະສົງທີ່ແນ່ນອນ (J M. Ketele). ການທົດສອບ ແລະ ການປະເມີນຜົນແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ມີໜ້າທີ່ຂອງການທົດສອບປົກກະຕິແມ່ນຜ່ານກົດຈະກຳວັນນະຄະດີປະຈຳວັນຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະການປັບຕົວໃຫ້ທັນເວລາຂອງການເຮັດວຽກຂອງຄູ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການທົດສອບແຕ່ລະໄລຍະແມ່ນຫຼັງຈາກສຶກສາບົດຮຽນຈຳນວນໜຶ່ງ, ໃນກາງພາກຮຽນ, ໃນຕອນທ້າຍຂອງພາກຮຽນເພື່ອເບິ່ງຜົນໄດ້ຮັບຫຼັງຈາກໄລຍະເວລາຂອງການສຶກສາ, ການສອບເສັງແມ່ນໄດ້ດຳເນີນໃນຕອນທ້າຍຂອງປີເພື່ອປະເມີນຜົນໂດຍລວມຂອງບົດຮຽນການປະເມີນຜົນເປັນການປະກອບຄຳຕັດສິນ ແລະ ຕັດສິນກ່ຽວກັບຜົນຂອງ

ວຽກງານໂດຍອີງໃສ່ການວິເຄາະຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ມາ, ປຽບທຽບໃສ່ກັບເປົ້າໝາຍ ແລະ ມາດຕະຖານທີ່ກຳນົດໄວ້ ແລະ ການຕັດສິນໃຈທີ່ເໝາະສົມເພື່ອປັບປຸງສະຖານທີ່, ດັດປັບ, ປັບປຸງຄຸນນະພາບວຽກງານ. ແລະ ປະສິດທິພາບ.

ດັ່ງນັ້ນ, ການປະເມີນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນການຮັບຮູ້ສະຖານະການໃນປະຈຸບັນ, ແຕ່ຍັງເປັນການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການປ່ຽນແປງທີ່ສາມາດນຳໄປສູ່ຜົນສະທ້ອນເຖິງຊີວິດ ຫຼື ຄວາມຕາຍ. ໃນການສຶກສາ, ການປະເມີນແມ່ນດຳເນີນຢູ່ໃລະດັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ໃນວິຊາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ມີຈຸດປະສົງທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ:

- ການປະເມີນລະບົບການສຶກສາຂອງປະເທດໜຶ່ງແມ່ນຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ບຳລຸງສ້າງ.
- ປະເມີນໜ່ວຍການສຶກສາທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງ.
- ປະເມີນຜົນຂອງຄູກ່ຽວກັບຄຸນຈຸດທີ່ວິຊາຊີບ, ທັກສະ ແລະ ຜົນການຝຶກອົບຮົມທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງ.
- ປະເມີນຜູ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດ, ທັດສະນະໃນບົດຮຽນ, ວິຊາການ, ປີຮຽນ ...ເອົາໃຈໃສ່ຕີລາຄາຄຸນນະພາບ ແລະ ປະສິດທິຜົນຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຕັ້ງໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍມີຫຼາຍແນວຄວາມຄິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງຄຳວ່າ "ການປະເມີນ".
- ສຳລັບຄູສອນ: ການປະເມີນຜົນສາມາດເປັນຊຸດຂອງການທົດສອບ. ຈາກນັ້ນວິເຄາະໃນກອງປະຊຸມກັບພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ.
- ສຳລັບຄົນອື່ນ, ການປະເມີນອາດຈະກ່ຽວຂ້ອງກັບການສະຫໜັກຂໍເອົາການທົດສອບມາດຕະຖານ. ສຳລັບບາງຄົນ, ການປະເມີນສາມາດເປັນການທົບທວນແຕ່ລະໄລຍະຂອງການປະເມີນ. ການທົດສອບມະຫາຊົນ, ທາງເລືອກຫຼາຍ ແລະ ການທົດສອບແຕ່ລະໄລຍະປະເມີນ. ມີຄວາມໝາຍອື່ນຂອງຄຳສັບອື່ນນອກເໜືອຈາກປະເພດຂະບວນການຂອງການສັງເກດ, ການບັນທຶກ ແລະ ການເກັບກຳເຫດການ, ການປະຕິບັດ, ແລະ ເຕັກນິກການ.

ອີງຕາມສະມາຄົມກິລາ ແລະ ການສຶກສາສຸຂະພາບ (1992) ປະເພດຂອງລາຄາແມ່ນຜົນໄດ້ຮັບ1g ຂອງການປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍ. ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາ ແລະ ການສັງເກດການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນເວລາທີ່ເດັກມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ. ຂໍ້ມູນນີ້ຖືກໃຊ້ເພື່ອປັບແຕ່ງການສອນ ແລະ ການວາງແຜນທີ່ເປັນເປົ້າໝາຍ. ກຳນົດຄວາມຕ້ອງການຂອງນັກຮຽນ, ຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິພາບໂຄງການ.

ອີງຕາມສະມາຄົມກິລາ ແລະ ການສຶກສາສຸຂະພາບ (1992) ປະເພດຂອງລາຄາແມ່ນຜົນໄດ້ຮັບ1g ຂອງການປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍ. ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາ ແລະ ການສັງເກດການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນເວລາທີ່ເດັກມີປິ່ນປົວເດັກນ້ອຍ. ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາ ແລະ ການສັງເກດການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນເວລາທີ່ເດັກມີຄຳນິຍາມທີ່ສາມຂອງການເປັນຜູ້ຂຽນແມ່ນວິທີການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຈາກບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງບຸກຄົນ, ໂຄງການ ຫຼື ປະກອບອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປະເມີນຜົນ. ການປະເມີນຜົນໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ຫຼັກການຕໍ່ໄປນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງແລະສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເປົ້າໝາຍ ແລະ ຈຸດປະສົງທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດການພັດທະນາລວມທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ມັນສະໜອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພາສາ.

ດັ່ງນັ້ນ, ພັດທະນາດ້ານພາສາແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນເພາະໄວນີ້ແມ່ນເດັກກຳລັງຊອກຮູ້ເອງ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບດ້ວຍການສັງເກດຊ້າໆ. ວິເຄາະຜົນສໍາເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບຢ່າງຮີບດ່ວນໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການທີ່ໂດດເດັ່ນບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນໍາໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງເປັນການຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກໍານົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍຕ້ອງປຽບທຽບ / ປຽບທຽບກັບຕົນເອງຕະຫຼອດເວລາເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງພວກເຂົາ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດໄດ້ຮັບການຄັດເລືອກໂດຍຜ່ານເສັ້ນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ການນໍາໃຊ້ວິທີການທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອເກັບກໍາຂໍ້ມູນແລະໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງຄວາມສາມາດຂອງເດັກ.

 ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:

- ອົງປະກອບທໍາອິດປະກອບມີການປະຕິບັດເພື່ອຄັດເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍ ຫຼື ກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການພຶດຕິກຳ ຫຼື ບັງຄັບ.
- ອົງປະກອບທີສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນ ແລະ ວິທີການນໍາໃຊ້. ຂໍ້ມູນການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່, ນັກຮຽນ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນຫຼັກສູດ. ຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບແມ່ນຖືກນໍາໃຊ້ເປັນຂົງເຂດທີ່ສໍາຄັນຂອງການປະເມີນຜົນ. ເພື່ອເຂົ້າໃຈການປະເມີນຜົນ, ພວກເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງເຂົ້າໃຈແນວຄວາມຄິດຂອງການວັດແທກ ແລະ ການປະເມີນຜົນການວັດແທກແມ່ນການບັນທຶກຜົນຂອງການປະຕິບັດການທົດສອບການເຄື່ອນໄຫວ, ບັນທຶກໂດຍຕົວຊີ້ວັດດ້ານວິຊາການຂອງແຕ່ລະອອກກໍາລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ.
- ການປະເມີນປະລິມານການປະເມີນແມ່ນຂັ້ນກາງລະຫວ່າງນັ້ນ ແລະ ການປະເມີນຊ່ອງ A,B,C ກ່ຽວກັບການພັດທະນາທາງຮ່າງກາຍ, ຊອກຫາຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພເຊັ່ນ: ຄວາມສູງ, ນ້ຳໜັກ ແລະ ດັດຊະນີເຕັກນິກການອອກກໍາລັງກາຍ.
- + ເງິນເດືອນມາດຕະຖານແມ່ນສົມທຽບກັບມາດຕະຖານ d ສະເລ່ຍຂອງຊຸດ. ຍົກຕົວຢ່າງ. ຖ້າເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ໃນຫ້ອງຮຽນບັນລຸໄດ້ 1/2 ຂອງຄະແນນສູງສຸດທັງໝົດໃນໂຄງການທົດສອບການອອກກໍາລັງກາຍ, ຫ້ອງຮຽນທັງໝົດຈະແບ່ງອອກເປັນ 3 ປະເພດ. ຕໍ່າກວ່າສອງສະເລ່ຍ ແລະ ສູງກວ່າສະເລ່ຍ.
- + ເງິນເດືອນມາດຕະຖານແມ່ນສົມທຽບກັບມາດຕະຖານ d ສະເລ່ຍຂອງຊຸດ. ຍົກຕົວຢ່າງ. ຖ້າເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່
- + ເງິນເດືອນຕາມເກນແມ່ນສົມທຽບກັບເກນທີ່ກໍານົດໄວ້. ອີງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງໂຄງການ, ຄູສອນຄາດຄະເນວ່າເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ປີສະເລ່ຍຕ້ອງແລ່ນ 10 ແມັດໃນເກີບ 5 ຖ້າເກີບ A ແລ່ນຜ່ານ 5, ເກີບ 2 ຈະຖືກຈັດ
- ການປະເມີນຜົນ: ຂັ້ນຕອນຂອງການປອມແປງ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄູອາຈານເຮັດການຕັດສິນ ແລະ ການຄາດເດົາກ່ຽວກັບລັກສະນະຂອງລະດັບຂອງເດັກກ່ອນທີ່ຈະຖືກທົດສອບ, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຄໍາແນະນໍາເພື່ອແກ້ໄຂຂໍ້ຜິດພາດຫຼືປັບປຸງຜົນໄດ້ຮັບ.
- ຕົວຢ່າງ: B ບໍ່ປະຕິບັດໄດ້ດີໃນການອອກກໍາລັງກາຍ "ເພື່ອຕິເປົ້າໝາຍ, ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໃຫ້ລາວປະຕິບັດຫຼາຍຂຶ້ນໃນການໂຍນ ແລະ ຈັບບານ." ຄວາມສາມາດຂອງ C ໃນການປະສານງານກັບໝູ່ເພື່ອນຂອງລາວຍັງດີໃນເວລາຜ່ານບານແລະ ໂຈນຕ້ອງເພີ່ມການຫຼິ້ນກຸ່ມ, ຫຼັງຈາກນັ້ນແຂ່ງເປັນກຸ່ມ
- + ການປະເມີນການວິນິໄສແມ່ນດໍາເນີນກ່ອນການສອນໂຄງການ ຫຼື ບັນຫາທີ່ສໍາຄັນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄູເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະທີ່ເດັກແຕ່ລະຄົນມີຢູ່ແລ້ວ ແລະ ການຂຽນບົດທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດໄດ້ສາມາດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອຕັດສິນວິທີການສຶດສອນທີ່ເໝາະສົມ. ຄົນມັກຈະປະເມີນໂດຍໃຊ້ການທົດສອບການເຄື່ອນໄຫວ.

- + ການປະເມີນບາງສ່ວນ ຫຼື ການປະເມີນແບບເປັນຮູບປະທຳແມ່ນມັກຈະດຳເນີນໃນການສອນເພື່ອສະໜອງຂໍ້ຄິດເຫັນເພື່ອປັບປຸງການສອນຕື່ມອີກໃນແຕ່ລະໄລຍະ.
- + ການປະເມີນຜົນສະຫຼຸບແມ່ນໄດ້ດຳເນີນການໃນຕອນທ້າຍຂອງວິຊາ, ປີຮຽນ, ແລະ ວິທະຍາສາດ. ໃຫ້ຄະແນນແລະຈັດອັນດັບນັກຮຽນ, ປຽບທຽບຜົນກະທົບເປົ້າໝາຍທີ່ກຳນົດໄວ້.
- + ການຕັດສິນໃຈແມ່ນຂຶ້ນຕອນສຸດທ້າຍຂອງຂະບວນການປະເມີນຜົນ. ອີງຕາມຜົນການປະເມີນຜົນ, ການຕັດສິນໃຈໂດຍອີງໃສ່ເປົ້າໝາຍແລະເງື່ອນໄຂຈຸດປະສົງ

2. ຈຸດປະສົງການປະເມີນຜົນ

ການປະເມີນຜົນແມ່ນສຳລັບຈຸດປະສົງດຽວກັນການຊີ້ແຈງລະດັບຂອງຜົນສຳເລັດ ແລະ ຄວາມບໍ່ບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ກຳນົດໄວ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິຂອງເດັກທີ່ມີການປ່ຽນແປງທິດທາງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງໂຄງການການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ການກວດສອບຄວາມຜິດພາດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດພາດ, ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍປັບກົດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ການເຜີຍແຜ່ຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດ ແລະ ຜົນການປະຕິບັດຂອງແຕ່ລະຄົນຈະພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນ ແລະ ປະເມີນຕົນເອງຂອງເດັກນ້ອຍ).
- ຊ່ວຍໃຫ້ຄູ່ມືຜູ້ຖານການປະຕິບັດເພື່ອຮັບຮູ້ຈຸດແຂງ ແລະ ຈຸດອ່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າຕົນເອງ, ປັບຕົນເອງ, ປັບປຸງກົດຈະກຳການສິດສອນ Hybrid ບໍ່ແມ່ນການທົດສອບທັງຫມົດແມ່ນແນໃສ່ການປະເມີນຜົນ. ກຳນົດເປົ້າໝາຍເພື່ອວັດແທກຜົນໄດ້ຮັບຈຸດປະສົງຂອງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ພັດທະນາຄວາມກົມກຽວກັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຄວາມສູງ, ນ້ຳໜັກ, ປະຕິບັດທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຜື້ນຖານທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມເກມການເຄື່ອນໄຫວໃນແຕ່ລະພາລະບົດບາດ ແລະ ຄວາມສຳພັນ. ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະແບ່ງເປົ້າໝາຍການສຶກສາ, ແຕ່ການຈັດປະເພດເປົ້າໝາຍການສຶກສາຂອງ Benjamin S. Bloom ຍັງເປັນການຈັດປະເພດທີ່ນິຍົມກັນຢູ່ໃນໂລກທຸກມື້ນີ້, ໄດ້ມີການປັບປຸງ ແລະ ພັດທະນາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

1. ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການປະເມີນທີ່ໃຊ້ໃນການປະເມີນການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.
2. ວິທີການປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທົ່ວທັນໃນເດັກນ້ອຍທີ່ໂຊກດີ
3. ພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອປະເມີນລະດັບຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.
4. ຂະບວນການປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທົ່ວທັນໃນເດັກອະນຸບານ.

ຄຳຖາມ

1. ວິເຄາະບາງແນວຄວາມຄິດຜື້ນຖານຂອງການປະເມີນ.
2. ວິເຄາະຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນການພັດທະນາຂອງການໂຄສະນາຢ່າງທົ່ວທັນໃນເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.
3. ວິເຄາະຄວາມໝາຍ ແລະ ບົດບາດຂອງການປະເມີນໃນການພັດທະນາການຮູ້ໜັງສືທາງບວກສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ. ພຶດຕິກຳທີ່ສອງແມ່ນວ່າໃນເຫດການ, ດັ່ງນັ້ນ, ການວັດແທກ Rajaksa ມັກຈະບໍ່ຄົບຖ້ວນ. ຄຸນນະສົມບັດທີ່ເປັນເອກະລັກທີ່ສຸດແມ່ນວ່າທ່ານນັ່ງສອບເສັງໃນບຸກຄົນ.
4. ຜົນໄດ້ຮັບການວັດແທກປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນ ທີ່ປຽບທຽບໄດ້ດີກັບຄົນອື່ນໃນກຸ່ມ ຫຼື ນອກຈາກນີ້ມີໝາກຜົນຄວາມສຳພັນທີ່ຖືກຕ້ອງລະຫວ່າງ Rekreasi ແລະ Krit ໄດ້ຖືກຍົກຂຶ້ນມາ. ບໍ່ມີໂອກາດໄປຮຽນຕ່າງປະເທດ.

🌈 ຄວາມຊັດເຈນທີ່ສາມຕາມຄວາມໝາຍ ຖືກຕີສາມາດ

ການທົດສອບກັບຫ້ອງທີ່ມີຄວາມຫມັ້ນຄົງແລະຄວາມຫມັ້ນຄົງຈາກການໂທທີ່ບໍ່ປ່ຽນແປງ. ຄຳເຫັນລົງມາໃນການທົດສອບ. ການເສຍຊີວິດຫຼາຍກຸ່ມຕົ້ນສະບັບຂອງ 3 ຜູ້ສອບເສັງໄດ້ຖືກຮ້ອງຂໍໃຫ້ເຮັດການທົດສອບຮ່ວມກັນ. ຄວາມໝັ້ນໃຈໃນເດືອນທີ່ມີທັງເນື້ອຫາແລະຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເປັນການສ້າງບົດສອບເສັງໃນຍຸກທີ່ຄົນດຽວສາມາດເຂົ້າໄດ້ (ແຕ່ເອົາອອກອກແລ້ວໄດ້ຄະແນນ, ແກ້ບັນຫາຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສ້າງບົດສອບເສັງ ມ.ມະໂນສຸກ. ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຂຶ້ນທະບຽນສືບສວນປ່າຫຼືການນຳໃຊ້ຄຳນາມເມື່ອມັນຢູ່ພາຍໃນຈາກຜົນການສອບເສັງ ແລະ ພັດລົມຕັ້ງໃຫ້ສຳຄັນ ຄວາຍເຮັດວຽກດີຈາກການທົດສອບທີ່ດີກວ່າ, ໂອກາດທີ່ຜູ້ສອບເສັງສາມາດຊອກຫາຂໍ້ດີແລະຂໍ້ເສຍ, ເຊັ່ນ: ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປະເມີນຜົນ.

ການປະເມີນຜົນໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ຫຼັກການດັ່ງນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນເປົ້າໝາຍ ແລະ ເປົ້າໝາຍທີ່ລະບຸໄວ້. - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມເຖິງທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດຂອງການພັດທະນາປະກອບມີມິຕິ, ມັນສະຫມອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ, ແລະ ພາສາ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບມີການສັງເກດການຊ້າ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບກ່ຽວກັບຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການໂດດດ່ຽວບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕແລະການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດເລືອກໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ, ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:

- ອົງປະກອບທຳອິດປະກອບມີການດຳເນີນການເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຫຼືກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການພຶດຕິກຳ ຫຼື ບັງຄັບ.
- ອົງປະກອບທີສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນ ແລະ ຂະບວນການຂອງວິທີການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນ. ໃຊ້ຂໍ້ມູນການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນເຕັກນິກ ຫຼື ຫຼັກສູດ. ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນຖືກນຳໃຊ້ເປັນພື້ນທີ່ທີ່ສຳຄັນຂອງການປະເມີນຜົນ. ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາແລະການສັງເກດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເດັກມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ. ກຳນົດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິຜົນຂອງໂຄງການ. ການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາມີຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນການເກັບກຳຂໍ້ມູນທີ່ເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຂອງເດັກ.

ຄຳນິຍາມທີສາມຂອງການປະເມີນຜົນແມ່ນວິທີການທີ່ຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຈິງຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປອມການປະເມີນໂດຍທົ່ວໄປຈະຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ປະລິມະນູຕໍ່ໄປນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເປົ້າໝາຍ ແລະ ຈຸດປະສົງທີ່ກຳນົດໄວ້.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດການພັດທະນາລວມທັງພຶດຕິກຳ, ມັນສະໜອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພາສາ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບດ້ວຍການສັງເກດຊ້າໆ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບດ້ວຍຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການທີ່ກຳນົດໄວ້ບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ການທົດສອບໃນຫົວຂໍ້ທີ່ນັກຮຽນບາງຄົນໄດ້ຄົ້ນຄວ້າມາກ່ອນ, ແລະອື່ນໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ການແຍກເຄື່ອງມືການວັດແທກທີ່ມີປະໂຫຍດສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນ ການປິ່ນປົວຄຳສັບຄວນພຽງພໍທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມໃນຕອນທ້າຍຂອງການຂາຍໃຫ້ກັບຜູ້ຫຼິ້ນທີ່ຕ້ອງການຫຼິ້ນເກມທີ່ເຂົາເຈົ້າສົນໃຈ ເນື້ອໃນແມ່ນເລື່ອງງ່າຍດາຍ ແລະ ຍາກ ແລະ ອື່ນໆ. ອີງຕາມການ Bloom, ພາກສະໜາແບ່ງອອກເປັນ 6 ປະເພດຕົ້ນຕໍ: ການຮັບຮູ້ຖືກຖືວ່າເປັນການຈື່ຈຳ ແລະ ດຶງເອົາເຫດການ ແລະ ຂັ້ນຕອນເພື່ອປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໂດຍບໍ່ມີຄຳອະທິບາຍ. ຄວາມເຂົ້າໃຈແມ່ນຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ສາມາດແປຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກລະດັບໜຶ່ງໄປຫາອີກລະດັບໜຶ່ງ, ໃນຮູບແບບອື່ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງຕົນເອງ. ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຊຳນິຊຳນານເຊັ່ນ: ການປະສານງານທີ່ລຽບລະຫວ່າງຂາ ແລະ ແຂນ ແລະ ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນເວລາເຄື່ອນຍ້າຍ. ຄຳຮ້ອງສະໝັກແມ່ນການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນສະຖານະການທີ່ແຕກຕ່າງຈາກສະຖານະການຕົ້ນສະບັບທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມສາມາດໃນການເຂົ້າໃຈເພື່ອນຳໃຊ້ກັບສະຖານະການໃໝ່.

ສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດຂອງເດັກໃນການນຳໃຊ້ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຮຽນຮູ້ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂເຊັ່ນ: ໃນທ້ອງຮຽນ, ໃນພາກສະໜາມ, ການປ່ຽນແປງເຄື່ອງມື, ສົມທົບກັບຕົນຕົວ. ການວິເຄາະແມ່ນຮູ້ວິທີການແຍກສ່ວນທັງໝົດອອກເປັນພາກສ່ວນ ແລະ ຈະແຈ້ງການພົວພັນລະຫວ່າງພາກສ່ວນ, ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນການວິເຄາະ ແລະ ອະທິບາຍ. ຄຳຖາມຕົວມັນເອງ, "ເປັນຫຍັງການອອກກຳລັງກາຍແບບນີ້ ແລະ ບໍ່ເປັນແບບນັ້ນ, ອະທິບາຍບາງສ່ວນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.

ການປະສົມປະສານຂອງກ້າມຊີ້ນແມ່ນການຮູ້ວິທີການປະສົມປະສານຫຼາຍອົງປະກອບເພື່ອສ້າງເປັນຈຳນວນທັງໝົດເຊິ່ງກ່ອນໜ້ານີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມສາມາດໃນການສ້າງຜົນໄດ້ຮັບໃນຊັ້ນຮຽນເພື່ອອ່ານວຍຄວາມສະດວກໃນຄວາມຄິດສ້າງສັນຂອງບຸກຄົນ. ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີສົມທົບການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຢ່າງຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ.

- ການປະເມີນຜົນແມ່ນລະດັບທີ່ຊັບຊ້ອນທີ່ສຸດ, ໃນລະດັບທີ່ບຸກຄົນລະດົມບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເພື່ອປະຕິບັດຢ່າງສົມເຫດສົມຜົນໃນການຕັດສິນໃຈ, ການປະເມີນກ່ອນ ຫຼື ການຄັດເລືອກໂດຍອີງໃສ່ມາດຖານ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການ. ລາຄາສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ພວກເຂົາມີຄວາມສາມາດປະເມີນ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນຕົນເອງຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ລະປະເພດຂ້າງເທິງນີ້ແບ່ງອອກເປັນຫຼາຍປະເພດຂອງເປົ້າໝາຍຂະໜາດນ້ອຍ.

ຕົວຢ່າງ: ການປະເມີນການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ 5 - 6 ປີ, ໂດຍມີເງື່ອນໄຂ:

1. ຄວາມສາມາດພັດທະນາໄປຕາມແຜນການນັ້ນ.
2. ສະພາບສຸຂະພາບ.
3. ນິໄສວັດທະນະທຳໃນການກິນອາຫານ.
4. ທັກສະພື້ນຖານກ່ຽວກັບມໍເຕີ:

- + ຢ່າງໄວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ 50 ແມັດ.
- + ຢ່າງຫລັງ 10 ແມັດ.
- + ແລ່ນດ້ວຍການຄວບຄຸມຄວາມໄວແລະທິດທາງ.

5. ມີທັກສະ ແລະ ຍືດຢຸ່ນ.
6. ປ່ຽນການເຄື່ອນໄຫວຕາມສັນຍານ.
7. ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງມື.

ປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ: ເປົ້າໝາຍການປະເມີນຜົນ: ກຳນົດລະດັບການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍເພື່ອສະໜັບສະໜູນຂະບວນການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ.

- ໝວດການປະເມີນຜົນ ມີຈຸດປະສົງເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍທັງໝົດຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນຈົນຮອດທ້າຍສຶກສາຮຽນ
- ການບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃນດ້ານຮູບຮ່າງ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຈິດໃຈ. ກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະຂອງການພັດທະນາ ແລະ ການສັງເກດການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນຂະນະທີ່ເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ. ຂໍ້ມູນນີ້ຖືກນຳໃຊ້ສຳລັບການວາງແຜນທົ່ວໄປ ແລະ ການວາງແຜນທີ່ມີຈຸດປະສົງ. ກຳນົດຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ, ຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິພາບໂຄງການ. ຄຳນິຍາມທີ່ສາມຂອງການປະເມີນແມ່ນວິທີການທີ່ຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຈິງຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ, ຫຼືຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ.ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປະເມີນຜົນ.
- ການປະເມີນຜົນໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ຫຼັກການດັ່ງນີ້: - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນເປົ້າໝາຍ ແລະເປົ້າໝາຍທີ່ລະບຸໄວ້. - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມເຖິງທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດຂອງການພັດທະນາປະກອບມີການເຄື່ອນໄຫວ, ມັນສະໜອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພາສາ.

ບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ, ຫຼືຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ.ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບມີການສັງເກດການຊ້າ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບກ່ຽວກັບຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການໂດດດ່ຽວບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
 - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕແລະການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ.
 - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດເລືອກໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ, ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ.
- ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:
- ອົງປະກອບທຳອິດປະກອບມີການດຳເນີນການເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຫຼືກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການພຶດຕິກຳ ຫຼື ບັງຄັບ.

- ການປະກອບຂໍ້ມູນໃນການນຳໃຊ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບສູງໃນດ້ານຕ່າງໆທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົານຳໃຊ້ໄດ້
- ອົງປະກອບທີ່ສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນ ແລະ ຂະບວນການຂອງວິທີການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນ. ໃຊ້ຂໍ້ມູນການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນເຕັກນິກ ຫຼື ຫຼັກສູດ. ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນຖືກນຳໃຊ້ເປັນພື້ນທີ່ທີ່ສຳຄັນຂອງການປະເມີນຜົນ.

ກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະຂອງການພັດທະນາ ແລະ ການສັງເກດການຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນຂະນະທີ່ເດັກນ້ອຍເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ. ຂໍ້ມູນນີ້ຖືກນຳໃຊ້ສຳລັບການວາງແຜນທົ່ວໄປ ແລະ ການວາງແຜນທີ່ມີຈຸດປະສົງ. ກຳນົດຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ, ຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິພາບໂຄງການ. ຄຳນິຍາມທີ່ສາມຂອງການປະເມີນແມ່ນວິທີການທີ່ຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຈິງຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ຄູໃນການຮຽນຮູ້ສະເພາະ ແລະ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ການປະເມີນຜົນສ້າງໂອກາດໃຫ້ຄູອາຈານໃນການທົບທວນຄືນປະສິດທິຜົນຂອງການປັບປຸງເນື້ອໃນ, ວິທີການ ແລະ ຮູບແບບການຈັດການການສຶກສາ.

- ສຳລັບໂຄງສ້າງການຄຸ້ມຄອງການສຶກສາ. ການປະເມີນຜູ້ຮຽນໃຫ້ຂໍ້ມູນພື້ນຖານກ່ຽວກັບສະພາບການຮຽນ-ການສອນໃນປະຈຸບັນໃນໜ່ວຍງານການສຶກສາ ເພື່ອເປັນທິດທາງໃຫ້ທັນເວລາ ເພື່ອຮັບປະກັນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດເປົ້າໝາຍການສຶກສາທີ່ດີ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການທົບທວນຄືນສາມາດມີຜົນກະທົບສອງດ້ານ. ນອກຈາກການປ່ຽນແປງໃນທາງບວກທີ່ມັນສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ການປະເມີນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອຸປະສັກຕໍ່ການພັດທະນາການສຶກສາ. ຖ້າການປະເມີນຂາດເປົ້າໝາຍການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນ, ມັນຈະນຳມາເຊິ່ງຜົນກະທົບທາງລົບ ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຄຸນນະພາບຂອງການຝຶກອົບຮົມ ຕະຫຼອດຮອດຂະບວນການປັບປຸງ ແລະ ພັດທະນາໂຄງການ, ສື່ການຮຽນການສອນ ແລະ ການສອນ.

4. ໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນ

ນັກວິທະຍາສາດໄດ້ຕົກລົງກ່ຽວກັບບາງໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນການດູແລເດັກ ແລະ ການສຶກສາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທັກສະການປະເມີນແນໃສ່ຊື່ແຈງສະຖານະການໃນປະຈຸບັນ, ດັດປັບ ແລະ ປະຖົມນິເທດກິດຈະກຳການສຶກສາ ແລະ ການດູແລ.

ຖ້າການປະເມີນຂາດເປົ້າໝາຍການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນ, ມັນຈະນຳມາເຊິ່ງຜົນກະທົບທາງລົບ ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຄຸນນະພາບຂອງການຝຶກອົບຮົມ ຕະຫຼອດຮອດຂະບວນ

- ໜ້າທີ່ສັງຄົມເຜີຍແຜ່ຜົນຂອງການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນໃນຫ້ອງຮຽນ ແລະ ໂຮງຮຽນ, ລາຍງານຜົນການເບິ່ງແຍງ ແລະ ການສຶກສາໃຫ້ພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນ ແລະ ລະດັບທະຫານແມ່ນການສຶກສາ.

- ໜ້າທີ່ວິທະຍາສາດແມ່ນການປະເມີນຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບລັກສະນະສະເພາະໃດໜຶ່ງຂອງສະຖານະການການດູແລເດັກ ແລະ ການສຶກສາໃນປະຈຸບັນກ່ຽວກັບປະສິດທິພາບການທົດລອງຂອງການລິເລີ່ມນະວັດຕະກຳບາງຢ່າງໃນການດູແລ ແລະ ການສຶກສາ.

ໃນເວລາທີ່ການປະເມີນລະດັບການພັດທະນາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງອ້າງອີງເຖິງໜ້າທີ່ຂອງເດັກຂອງການປະເມີນຜົນ. ຜ່ານການຕີລາຄາບັນດາການເຄື່ອນໄຫວພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານ, ຊື່ແຈງສະພາບການປະຈຸບັນ, ແກ້ໄຂ, ແນໃສ່ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກ.

5. ບາງຂໍ້ກຳນົດໃນສາຍອະນຸບານຂອງການປະເມີນ

- ຮັບປະກັນຈຸດປະສົງ: ການປະເມີນຜົນໄດ້ຮັບຂອງການພັດທະນາຢ່າງທົ່ວທັນຂອງເດັກນ້ອຍຕ້ອງມີຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ຖືກຕ້ອງໃນຂອບເຂດສູງສຸດ, ການສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈເຖິງລັກສະນະທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄວາມສາມາດ ຂອງຕົນ, ປ້ອງກັນການປະກົດຕົວຂອງຄວາມບໍ່ຊື່ສັດ. ຫຼັກເວັ້ນການປະເມີນທີ່ໄປກ່ຽວກັບຄວາມຄືບໜ້າຂອງຊັ້ນ ຮຽນທັງຫມົດຫຼື ບາງກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄວາມໃກ້ຊິດກັບສະຖານະການ ແລະ ເງື່ອນໄຂ ຂອງກິດຈະກຳການໂຄສະນາເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕັດສິນຂອງຫົວຂໍ້ແລະການບັງຄັບໃຊ້ທີ່ບໍ່ມີຜົນຖານ.
- ຮັບປະກັນຄວາມສົມບູນ. ການທົດສອບຫຼືການປະເມີນຜົນສາມາດຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງສູນກາງຈຳນວນໜ້ອຍ, ແຕ່ ລະບົບການປະເມີນຜົນທັງຫມົດຕ້ອງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງການປະເມີນຜົນທີ່ສົມບູນແບບ, ບໍ່ພຽງແຕ່ ໃນເງື່ອນໄຂຂອງເງິນເດືອນເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງມີຄວາມສຳຄັນທາງດ້ານຄຸນນະພາບ. ໃນດ້ານທັກສະ ແລະ ຄຸນສົມບັດ.
- ຮັບປະກັນສຸຂະພາບຂອງລະບົບ. ການປະເມີນຜົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການດຳເນີນການເປັນລະບົບ. ປະເມີນກ່ອນ, ໃນ ລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຈາກຮຽນຈົບປິດຮຽນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຈັບຄູ່ເປັນປົກກະຕິກັບການທົດສອບແລະການປະເມີນເປັນ ໄລຍະຈົນກວ່າປິດຮຽນຈົບ ແລະ ການສິ້ນສຸດຂອງວິຊາ. ຈຳນວນການກວດສອບຈະຕ້ອງພຽງພໍເພື່ອສາມາດຕີລາຄາ ໄດ້.

ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປະເມີນຜົນ.

ການປະເມີນຜົນໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ຫຼັກການດັ່ງນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນເປົ້າໝາຍ ແລະ ເປົ້າໝາຍທີ່ລະບຸ ໄວ້. - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມເຖິງທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດຂອງ ການພັດທະນາປະກອບມີມິຕິ, ມັນສະຫມອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ, ແລະ ພາສາ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບມີການສັງເກດການຊ້າ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການ ສະຫຼຸບກ່ຽວກັບຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການໂດດດ່ຽວບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນເປົ້າໝາຍ ແລະ ເປົ້າໝາຍທີ່ລະບຸ
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງ ເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະ ເມີນການເຕີບໂຕແລະການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດເລືອກໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ, ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆ ເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງ
- ອົງປະກອບທຳອິດປະກອບມີການດຳເນີນການເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຫຼືກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການພຶດຕິກຳ ຫຼື ບັງຄັບ.
- ອົງປະກອບທີສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນ ແລະ ຂະບວນການຂອງວິທີການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນ. ໃຊ້ຂໍ້ມູນ ການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນເຕັກນິກ ຫຼື ຫຼັກສູດ. ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນຖືກນຳໃຊ້ເປັນຜົນທີ່ສຳຄັນຂອງການປະເມີນ

ຜົນ. ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາແລະການສັງເກດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເດັກມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ. ກຳນົດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິຜົນຂອງໂຄງການ.

ຄຳນິຍາມທີສາມຂອງການປະເມີນຜົນແມ່ນວິທີການທີ່ຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຈິງຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປອມການປະເມີນໂດຍທົ່ວໄປຈະຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ປະລິມະນູຕໍ່ໄປນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເປົ້າໝາຍ ແລະ ຈຸດປະສົງທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດການພັດທະນາລວມທັງພຶດຕິກຳ, ມັນສະໝອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພາສາ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບດ້ວຍການສັງເກດຊ້າໆ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບດ້ວຍຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການທີ່ກຳນົດໄວ້ບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ການຫຼິ້ນປອມຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣແຟລການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດເລືອກໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ, ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ.

✚ ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:

- ອົງປະກອບທຳອິດປະກອບມີການດຳເນີນການເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຫຼືກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການທາງດ້ານພຶດຕິກຳ ຫຼື ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ
- ອົງປະກອບທີສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນແລະວິທີການນຳໃຊ້. ຂໍ້ມູນການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ, ແລະບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນເຕັກນິກຫຼືຫຼັກສູດ. ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນຖືກນຳໃຊ້ເປັນພື້ນທີ່ທີ່ສຳຄັນຂອງການປະເມີນຜົນ.
- ການປະເມີນການພັດທະນາຂອງເດັກນ້ອຍ.

ຕົວຢ່າງ: ຂອງການສ້າງການປະເມີນລະດັບການພັດທະນາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານແມ່ນມາດຕະຖານຂອງການຄົງຕົວ (ຄວາມຍືນຍົງ), ຜົນຂອງການປະຕິບັດວຽກງານມໍເຕີ, ຄວາມໝາແໜ້ນຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ອື່ນໆ ...

3. ຄວາມໝາຍຂອງການປະເມີນ

ໜຶ່ງໃນຜູ້ຊ່ຽວຊານຊັ້ນນຳຂອງໂລກ (Hughes - 1989) ໃນຂົງເຂດການປະເມີນຜົນໄດ້ຢືນຢັນວ່າເພື່ອສ້າງນະວັດກຳໃນຄຸນນະພາບການຝຶກອົບຮົມເຊັ່ນດຽວກັນກັບໂຄງການແລະວິທີການສອນ.

ການສຶກສາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜັນກະທົບທຳອິດໃນຂັ້ນຕອນການປະເມີນຜົນເພື່ອສ້າງ leverage. ພ້ອມກັນນັ້ນ, Hughes ຍັງຊີ້ອອກວ່າ: ເມື່ອການຮຽນຮູ້ໃນການອອກກຳລັງກາຍຈະມີຜົນດີຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາອີກດ້ວຍ.

ປະເມີນໄດ້ຮັບການປັບປຸງ ແລະ ໄດ້ມາດຕະຖານແລ້ວ, ການປະເມີນແມ່ນບາດກ້າວທຳອິດໃນການເຄື່ອນໄຫວຝຶກອົບຮົມໄປໜ້າ, ສ້າງນະວັດຕະກຳດ້ານຄຸນນະພາບການຝຶກອົບຮົມ.

- ສຳລັບຜູ້ຮຽນ, ການປະເມີນແບບເປັນລະບົບ ແລະ ເປັນປະຈຳໃຫ້ການຕອບໂຕ້ຢ່າງທັນເວລາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນມາດປັບປ່ຽນກິດຈະກຳການຮຽນຮູ້ຂອງຕົນເອງ.

- + ໃນດ້ານການພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ: ການປະເມີນຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີເງື່ອນໄຂໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳທາງປັນຍາ ເຊັ່ນ: ການຈື່ຈຳ, ການປະດິດສ້າງ, ການສ້າງຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ ແລະ ການຈັດລະບົບຄວາມຮູ້.

- + ໃນດ້ານການສຶກສາ: ການປະເມີນຈະສະແດງໃຫ້ຜູ້ຮຽນແຕ່ລະຄົນໄດ້ດູດເອົາຄວາມຮູ້ທີ່ຕົນຫາກໍ່ຮຽນມາໄດ້ຫຼາຍປານໃດ ແລະ ມີຂໍ້ບົກຜ່ອງອັນໃດແດ່ທີ່ຈະຕ້ອງຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ກ່ອນເຂົ້າສູ່ພາກຄວາມຮູ້ໃໝ່ຂອງຫຼັກສູດການຮຽນການສອນ.ເຂົ້າໃຈຄວາມຕ້ອງການສະເພາະສຳລັບແຕ່ລະໂມດູນຂອງໂຄງການ.

- + ໃນດ້ານການສຶກສາ. ຖ້າຈັດຢ່າງຈິງຈັງ, ການປະເມີນແບບເຍາະເຍີ້ຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນປັບປຸງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການຮຽນຮູ້, ມຸ່ງຫມັ້ນທີ່ຈະບັນລຸຜົນການຮຽນຮູ້ທີ່ສູງຂຶ້ນ, ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະເພີ່ມຄວາມນັບຖືຕົນເອງ. ສຳລັບຄູອາຈານ. ການປະເມີນນັກຮຽນຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ"ຄຳຄິດເຫັນຈາກພາຍນອກ" ເພື່ອຊ່ວຍປັບປ່ຽນກິດຈະກຳການສິດສອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ນອກຈາກນີ້, ການປະເມີນປົກກະຕິຈະສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ຄູໃນການຮຽນຮູ້ສະເພາະ ແລະ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ການປະເມີນຜົນສ້າງໂອກາດໃຫ້ຄູອາຈານໃນການທົບທວນຄືນປະສິດທິຜົນຂອງການປັບປຸງເນື້ອໃນ, ວິທີການ ແລະ ຮູບແບບການຈັດການການສິດສອນ.

- ສຳລັບໂຄງສ້າງການຄຸ້ມຄອງການສຶກສາ. ການປະເມີນຜູ້ຮຽນໃຫ້ຂໍ້ມູນຟື້ນຖານກ່ຽວກັບສະພາບການຮຽນ-ການສອນໃນປະຈຸບັນໃນໜ່ວຍງານການສຶກສາ ເພື່ອເປັນທິດທາງໃຫ້ທັນເວລາ ເພື່ອຮັບປະກັນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດເປົ້າໝາຍການສຶກສາທີ່ດີ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການທົບທວນຄືນສາມາດມີຜົນກະທົບສອງດ້ານ. ນອກຈາກການປ່ຽນແປງໃນທາງບວກທີ່ມັນສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ການປະເມີນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອຸປະສັກຕໍ່ການພັດທະນາການສຶກສາ. ຖ້າການປະເມີນຂາດເປົ້າໝາຍການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນ, ມັນຈະນຳມາເຊິ່ງຜົນກະທົບທາງລົບ ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຄຸນນະພາບຂອງການຝຶກອົບຮົມ ຕະຫຼອດຮອດຂະບວນການປັບປຸງ ແລະ ພັດທະນາໂຄງການ, ສຶກສາການຮຽນການສອນ ແລະ ການສອນ.

4. ໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນ

ນັກວິທະຍາສາດໄດ້ຕົກລົງກ່ຽວກັບບາງໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນການດູແລເດັກ ແລະ ການສຶກສາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທັກສະການປະເມີນແນໃສ່ຊື່ແຈງສະຖານະການໃນປະຈຸບັນ, ດັດປັບ ແລະ ປະຖົມນິເທດກິດຈະກຳການສຶກສາ ແລະ ການດູແລ.

ນັກວິທະຍາສາດໄດ້ຕົກລົງກ່ຽວກັບບາງໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນການດູແລເດັກ ແລະ ການສຶກສາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໜ້າທີ່ສັງຄົມເຜີຍແຜ່ຜົນຂອງການພັດທະນາຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນໃນຫ້ອງຮຽນ ແລະ ໂຮງຮຽນ, ລາຍງານຜົນການເບິ່ງແຍງ ແລະ ການສຶກສາໃຫ້ແມ່ປະຊາຊົນ ແລະ ລະດັບທະຫານແມ່ນການສຶກສາ.

- ໜ້າທີ່ວິທະຍາສາດແມ່ນການປະເມີນຢ່າງຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບລັກສະນະສະເພາະໃດໜຶ່ງຂອງສະຖານະການການດູແລເດັກ ແລະ ການສຶກສາໃນປະຈຸບັນກ່ຽວກັບປະສິດທິພາບການທົດລອງຂອງການລິເລີ່ມນະວັດຕະກຳບາງຢ່າງໃນການດູແລ ແລະ ການສຶກສາ. ໃນເວລາທີ່ການປະເມີນລະດັບການພັດທະນາຂອງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ມັນຈຳເປັນຕ້ອງອ້າງອີງເຖິງໜ້າທີ່ຂອງເດັກຂອງການປະເມີນຜົນ.ຜ່ານການຕີລາຄາບັນດາການເຄື່ອນໄຫວ

ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກອະນຸບານ, ຊຶ່ງແຈງສະພາບການປະຈຸບັນ, ແກ້ໄຂ, ແນໃສ່ພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກ.

5. ບາງຂໍ້ກຳນົດໃນສາຍອະນຸບານຂອງການປະເມີນ

- ຮັບປະກັນຈຸດປະສົງ: ການປະເມີນຜົນໄດ້ຮັບຂອງການພັດທະນາຢ່າງທົ່ວທັນຂອງເດັກນ້ອຍຕ້ອງມີຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ຖືກຕ້ອງໃນຂອບເຂດສູງສຸດ, ການສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກເຂົ້າໃຈເຖິງລັກສະນະທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄວາມສາມາດຂອງຕົນ, ປ້ອງກັນການປະກົດຕົວຂອງຄວາມບໍ່ຊື່ສັດ. ຫຼັກເວັ້ນການປະເມີນທີ່ວ່າໄປກ່ຽວກັບຄວາມຄືບໜ້າຂອງຊັ້ນຮຽນທັງຫມົດຫຼື ບາງກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄວາມໃກ້ຊິດກັບສະຖານະການ ແລະ ເງື່ອນໄຂຂອງກິດຈະກຳການໂຄສະນາເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕັດສິນຂອງຫົວຂໍ້ແລະການບັງຄັບໃຊ້ທີ່ບໍ່ມີຜົນຖານ.
- ຮັບປະກັນຄວາມສົມບູນ. ການທົດສອບຫຼືການປະເມີນຜົນສາມາດຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງສູນກາງຈຳນວນໜ້ອຍ, ແຕ່ລະບົບການປະເມີນຜົນທັງຫມົດຕ້ອງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງການປະເມີນຜົນທີ່ສົມບູນແບບ, ບໍ່ພຽງແຕ່ໃນເງື່ອນໄຂຂອງເງິນເດືອນເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງມີຄວາມສຳຄັນທາງດ້ານຄຸນນະພາບ. ໃນດ້ານທັກສະ ແລະ ຄຸນສົມບັດ.
- ຮັບປະກັນສຸຂະພາບຂອງລະບົບ. ການປະເມີນຜົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການດຳເນີນການເປັນລະບົບ. ປະເມີນກ່ອນ, ໃນລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຈາກຮຽນຈົບບົດຮຽນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຈັບຄູ່ເປັນປົກກະຕິກັບການທົດສອບແລະການປະເມີນເປັນໄລຍະຈົນກວ່າປີຮຽນຈົບ ແລະ ການສິ້ນສຸດຂອງວິຊາ. ຈຳນວນການກວດສອບຈະຕ້ອງພຽງພໍເພື່ອສາມາດຕີລາຄາໄດ້.
- ຮັບປະກັນການເປີດກວ້າງ. ການຈັດຕັ້ງການປະເມີນຕ້ອງດຳເນີນໄປຢ່າງຍຸຕິທຳ, ຕ້ອງປະກາດຜົນໃຫ້ທັນການເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຮຽນແຕ່ລະຄົນສາມາດປະເມີນຕົນເອງແລະຈັດອັນດັບພາຍໃນກຸ່ມ, ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຮຽນຮູ້ຜົນການຮຽນຂອງໝູ່ເພື່ອນ, ຈາກ 3 ແນວໂນ້ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ສຳລັບການປະເມີນຄຸນນະພາບການພັດທະນາຂອງແຂວງເພື່ອຊຸກຍູ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີໝວກເປັນຮູບຈວຍ, ພວກເຮົາຕ້ອງເລືອກເອົາມາດຖານການປະເມີນທີ່ຮັບປະກັນ 5 ຂໍ້ຄື: ປະສິດທິຜົນສູງ, ຄວາມໜ້າເຊື່ອຖື, ວັດຖຸປະສົງ, ສະພາບເສດຖະກິດ ແລະ ມາດຕະຖານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ຈິດໃຈ, ຮ່າງກາຍ.

ວິທີສຶດສອນ ແລະ ເຝິກແອບຕົວຈິງ

ໃນການຮຽນ-ການສອນວິຊາກາຍະສຶກສາແມ່ນແນໃສ່ໃຫ້ເດັກມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ປະຕິບັດກິດຈະກຳຕົວຈິງໃນກິດຈະກຳການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງປະເພດກິລາທີ່ເໝາະສົມ ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກສາມາດປະຕິບັດກິດຈະກຳໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມເຕັກນິກ ແລະ ວິທີການ, ຮູ້ຈັກວິທີການເຄື່ອນໄຫວບັນຊາການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງ ແລະ ສາມາດປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວແບບປະສານງານໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວເພື່ອບັນລຸຈຸດປະສົງຂອງການຮຽນ-ການສອນກາຍະສຶກສາເພິ່ນນຳໃຊ້ວິທີສຶດສອນຕົວຈິງຄືດັ່ງລາຍລະອຽດຕໍ່ໄປນີ້:

ກ. ວິທີສອນແບບແຍກກິດຈະກຳ

ແມ່ນວິທີແຍກກິດຈະກຳແບບມີໂຄງຮ່າງການເຄື່ອນໄຫວແບບຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ສັບສົນອອກເປັນສ່ວນນ້ອຍໆເພື່ອປະຕິບັດ ຕົວຢ່າງ: ການສອນເດັກຢ່າງປະສານການຕົບມືຄູ່ຈະແຍກການເຝິກແອບອອກເປັນຈັງຫວະການເຄື່ອນໄຫວຂອງຂາ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງແຂນ (ແຍກການເຝິກແອບອອກເປັນສອງກິດຈະກຳຢ່ອຍເພື່ອປະຕິບັດ)

ຂ. ວິທີສອນແບບລວມກິດຈະກຳ

ແມ່ນວິທີລວມກິດຈະກຳແບບມີຈັງຫວະເຂົ້າໃສ່ກັນເພື່ອປະຕິບັດ, ວິທີນີ້ເພິ່ນນຳໃຊ້ໃນກໍລະນີທີ່ກິດຈະກຳມີໂຄງຮ່າງເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ສັບສົນ ແລະ ນຳໃຊ້ພາຍຫຼັງທີ່ແຍກກິດຈະກຳແຕ່ລະສ່ວນອອກເພື່ອປະຕິບັດແລ້ວເອົາມາປະຕິບັດລວມເຂົ້າກັນອີກ ຕົວຢ່າງ: ການສອນເດັກຢ່າງປະສານຕົບມື, ພາຍຫຼັງທີ່ຄູ່ແຍກການເຄື່ອນໄຫວເປັນສອງ

ກິດຈະກຳຍ່ອຍເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເຄື່ອນໄຫວຄ່ອງແຄ້ວຈາກນັ້ນຄູ່ຈະເອົາກິດຈະກຳສອງຢ່າງມາເຄື່ອນໄຫວລວມກັນເປັນການຢ່າງປະສານການຕົບມື.

ຄ. ວິທີສອນແບບຊ່ວຍເຫຼືອ

ໃນການປະຕິບັດກິດຈະກຳທີ່ມີໂຄງຮ່າງການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສັບສົນນັ້ນໃນບາງກໍລະນີມັນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄູ່ສອນຕ້ອງລົງມືຊ່ວຍໂດຍກົງເຊັ່ນ: ຈັບໂຈມເລົາຄົງເພື່ອໃຫ້ເດັກຮູ້ຈັງຫວະ ແລະ ທິດທາງຂອງການເຄື່ອນໄຫວ.

ຕົວຢ່າງ: ການສອນຫັດກາຍຍະບໍລິຫານທ່າແຂນເດັກຍິງແຂນຂຶ້ນບໍ່ຊື່ ຫຼື ວາແຂນບໍ່ຊື່ (ແຂນຢຽດບໍ່ສຸດຄູ່ເຮົາຕ້ອງຈັບແຂນເດັກຢຽດອອກໃຫ້ຊື່ ນອກນັ້ນຄູ່ ອາແນະຄືນ ຫຼື ສາທິດໃຫ້ເດັກໄດ້ສັງເກດ.

ງ. ວິທີສອນດ້ວຍການນຳໃຊ້ແບບຫຼິ້ນ

ການສອນວິທີນີ້ແມ່ນອີງໃສ່ຈຸດພິເສດຂອງແບບຫຼິ້ນບາງຢ່າງເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວລະບຽບກະຕິກາ ແລະ ຈຸດໝູ່ໝາຍ ເພື່ອບັນລຸຈຸດປະສົງຂອງເດັກທີ່ສອດຄ່ອງກັບກິດຈະກຳດ້ານເຕັກນິກ ແລະ ວິທີດຳເນີນການຫຼິ້ນຂອງປະເພດກິລາຕ່າງໆ ແມ່ນສາມາດນຳເຂົ້າມາໝູນໃຊ້ເຂົ້າໃນການເຝິກທັກສະຂັ້ນຕົ້ນໃນການຫຼິ້ນກິລາບາງປະເພດ.

ຕົວຢ່າງ:

ຈຸດປະສົງຢາກໃຫ້ເດັກສາມາດຮັບ ແລະ ສົ່ງບານໄດ້ຄູ່ກໍຕ້ອງເລືອກເອົາແບບຫຼິ້ນທີ່ມີກິດຈະກຳການຮັບ ແລະ ສົ່ງບານມາໃຫ້ເດັກຫຼິ້ນ.

ຈ. ວິທີສອນແບບແຂ່ງຂັນທົດສອບ

ການສອນວິທີນີ້ ແມ່ນ ວິທີຈັດແຂ່ງຂັນດ້ວຍເດັກດ້ວຍກັນ ເພິ່ນນຳໃຊ້ພາຍຫຼັງທີ່ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ ວິທີປະຕິບັດໃນຂັ້ນພື້ນຖານມາແລ້ວ, ຈຸດປະສົງ ແມ່ນເພື່ອຈັດລະດັບຂອງເດັກ, ພັດທະນາການທາງດ້ານເຕັກນິກ ຢູ່ໃນເງື່ອນໄຂຂອງການແຂ່ງຂັນ. ແລະ ທັງເປັນການສ້າງໃຫ້ເດັກອີກດ້ວຍ.

❖ ກິດຈະກຳການເດັກອາຍຸ 3-36 ເດືອນ

ກ. ການອະທິບາຍ

ການສອນ ດ້ວຍການອະທິບາຍ ແມ່ນ ວິທີສຶດສອນໜຶ່ງຂອງຄູ ເຊິ່ງນຳໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ຈະແຈ້ງ ຊັດເຈນ ແລະ ກະທັດຮັດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈງ່າຍ ແລະ ຈຳໄດ້ດີ ທັງນີ້ກໍເພື່ອໃຫ້ເດັກຈຳແນກແຕ່ລະທ່າແຕ່ລະຈັງຫວະ ແລະ ພື້ນຖານແຕ່ລະບົດໄດ້ດີ ແລະ ການອະທິບາຍຕ້ອງມີລັກສະນະ ສ້າງຄວາມສົນໃຈໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຂ. ການສາທິດ: ການສາທິດກໍແມ່ນການສອນ ວິທີໜຶ່ງ ເຊິ່ງ ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງຄູສອນ ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ສັງເກດວິທີປະຕິບັດກິດຈະກຳໃຫ້ຖືກຕ້ອງ,ແຕ່ບາງກໍລະນີນອກຈາກການສາທິດ ແລ້ວຕ້ອງຍັງໄດ້ອະທິບາຍເພື່ອໃຫ້ເດັກມີຄວາມຮັບຮູ້ເຂົ້າໃຈຕໍ່ການປະຕິບັດກິດຈະກຳນັ້ນງ່າຍຂຶ້ນ.

ຄ. ການນຳໃຊ້ກຸ່ມ ແລະ ສົນທະນາ

ໃນການສອນຂອງຄູ ນອກຈາກກິດຈະກຳດັ່ງກ່າວ ຄູຍັງຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ໂອກາດເດັກເຮັດວຽກຮ່ວມກຸ່ມເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ມີໂອກາດສະແດງຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດອອກມາຢ່າງເຕັມສ່ວນ ໂດຍຜ່ານການສົນທະນາແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນກັນ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວແນ່ໃສ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ຄົ້ນຄິດ ແລະ ຊອກຫາຄຳຕອບດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ເຝິກໃຫ້ເດັກມີຄວາມຊື່ນເຄີຍ ໃນການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໝູ່ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆອີກດ້ວຍ.

ງ. ການປະຕິບັດຕົວຈິງ

ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກທີ່ດີທີ່ສຸດໄດ້ຈາກການຝັງ (ໄດ້ຍິນ) ການເບິ່ງ (ໄດ້ເຫັນມາ) ແລະ ການສຳຜັດຕົວຈິງ ການສຳຜັດກັບການປະຕິບັດຕົວຈິງ ຕໍ່ກັບການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດການຮຽນຮູ້ເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ຈັກຄື້ນ

ຄິດ ຮູ້ຖອດຖອນບົດຮຽນ. ຮູ້ບັນຊາການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງ ເຮັດໃຫ້ເດັກກ້າຕັດສິນໃຈ ໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຕົນເອງ, ນອກນັ້ນຍັງເຮັດໃຫ້ເດັກເປັນຄົນສະຫຼາດ, ວ່ອງໄວ ແລະ ມີຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນໄຫວດີຂຶ້ນເປັນກ້າວໆ.

ກິດຈະກຳ

- ໃຫ້ນັກຮຽນອະທິບາຍຫຼັກການສອນ ວິຊາ ກາຍະສຶກສາສຳລັບເດັກອະນຸບານ.
- ໃຫ້ນັກຮຽນອະທິບາຍວິທີສອນກາຍະສຶກສາແບບຕ່າງໆ ແລະ ອະທິບາຍກິດຈະກຳການສອນກາຍະສຶກສາ

ອຸປະກອນ

ບັດຄຳຖາມເພື່ອຢາຍໃຫ້ນັກຮຽນຄົ້ນຄ້ວາ

6. ວິທີການປະເມີນຜົນ

6.1. ວິທີການສັງເກດ

ວິທີການສັງເກດການໃນການປະເມີນເປັນວິທີການທີ່ມີຈຸດປະສົງແລະການວາງແຜນການນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ວິທີທາງດ້ານວິຊາການເພື່ອບັນທຶກ ແລະ ເກັບກຳການສະແດງໃຫ້ເຫັນຂອງປະກົດການ ແລະ ຂະບວນການການສຶກສາ. ວິທີການນີ້ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບການລວບລວມຂໍ້ມູນ, ການຄົ້ນຄວ້າປະຕິບັດ ແລະ ເປັນຂັ້ນຕອນທຳອິດສຳລັບການປະເມີນຜົນ. ການສັງເກດເປັນວິທີການປະເມີນຜົນທີ່ນິຍົມທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ. ການສັງເກດການອະນຸຍາດໃຫ້ມີການປະເມີນຜົນຕິດຕໍ່ກຳຂອງເດັກຈຳນວນຫຼາຍທີ່ອາດຈະບໍ່ເປັນໄປໄດ້, ໂດຍສະເພາະໃນດ້ານຂອງອາລົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ.

ການທົດສອບແມ່ນເຂົ້າໃຈວ່າເປັນການຕິດຕາມ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງຜູ້ທົດສອບຕໍ່ຜູ້ຮຽນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການປະເມີນ. ມັນໝາຍຄວາມວ່າການພິຈາລະນາລະດັບຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຂອງຊຸດຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບກັບຊຸດຂອງເງື່ອນໄຂທີ່ເຫມາະສົມຂອງເປົ້າໝາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດເພື່ອຕັດສິນໃຈຕາມຈຸດປະສົງທີ່ແນ່ນອນ (J M. Ketele). ການທົດສອບ ແລະ ການປະເມີນຜົນແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ມີໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນຜົນ ແລະ ປະເມີນຄຸນນະພາບການຝຶກອົບຮົມ. ການກວດສອບສະໜອງຂໍ້ມູນແລະຂໍ້ມູນເປັນຜູ້ຖາມສຳລັບການປະເມີນຜົນ. ມີປະເພດຂອງການທົດສອບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ການທົດສອບປົກກະຕິແມ່ນຜ່ານກິດຈະກຳວັນນະຄະດີປະຈຳວັນຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະການປັບຕົວໃຫ້ທັນເວລາຂອງການເຮັດວຽກຂອງຄູ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການທົດສອບແຕ່ລະໄລຍະແມ່ນຫຼັງຈາກສຶກສາບົດຮຽນຈຳນວນໜຶ່ງ, ໃນກາງພາກຮຽນ, ໃນຕອນທ້າຍຂອງພາກຮຽນເພື່ອເບິ່ງຜົນໄດ້ຮັບຫຼັງຈາກໄລຍະເວລາຂອງການສຶກສາ, ການສອບເສັງແມ່ນໄດ້ດຳເນີນໃນຕອນທ້າຍຂອງປີເພື່ອປະເມີນຜົນໂດຍລວມຂອງປີຮຽນການປະເມີນຜົນເປັນການປະກອບຄຳຕັດສິນ ແລະ ຕັດສິນກ່ຽວກັບຜົນຂອງວຽກງານໂດຍອີງໃສ່ການວິເຄາະຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ມາ, ປຽບທຽບໃສ່ກັບເປົ້າໝາຍ ແລະ ມາດຕະຖານທີ່ກຳນົດໄວ້ ແລະ ການຕັດສິນໃຈທີ່ເໝາະສົມເພື່ອປັບປຸງສະຖານທີ່, ດັດປັບ, ປັບປຸງຄຸນນະພາບວຽກງານ. ແລະ ປະສິດທິພາບ.

- ຮັບປະກັນຄວາມສົມບູນ. ການທົດສອບຫຼືການປະເມີນຜົນສາມາດຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງສູນກາງຈຳນວນໜ້ອຍ, ແຕ່ລະບົບການປະເມີນຜົນທັງໝົດຕ້ອງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງການປະເມີນຜົນທີ່ສົມບູນແບບ, ບໍ່ພຽງແຕ່ໃນເງື່ອນໄຂຂອງເງິນເດືອນເທົ່ານັ້ນແຕ່ຍັງມີຄວາມສຳຄັນທາງດ້ານຄຸນນະພາບ. ໃນດ້ານທັກສະ ແລະ ຄຸນສົມບັດ.

ການຕັດສິນໃຈທີ່ເໝາະສົມເພື່ອປັບປຸງສະຖານທີ່, ດັດປັບ, ປັບປຸງຄຸນນະພາບວຽກງານ. ແລະ ປະສິດທິພາບ.

- ຮັບປະກັນສຸຂະພາບຂອງລະບົບ. ການປະເມີນຜົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການດຳເນີນການເປັນລະບົບ. ປະເມີນກ່ອນ, ໃນລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຈາກຮຽນຈົບບົດຮຽນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຈັບຄູ່ເປັນປົກກະຕິກັບການທົດສອບແລະການປະເມີນເປັນ

ໄລຍະຈົນກ່ວາປີຮຽນຈົບ ແລະ ການສິ້ນສຸດຂອງວິຊາ. ຈຳນວນການກວດສອບຈະຕ້ອງພຽງພໍເພື່ອສາມາດຕີລາຄາໄດ້.



- ການສັງເກດການຫຼີກເວັ້ນການເຂົ້າໃຈບໍ່ຊັດເຈນກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳສຳລັບການນຳໃຊ້ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ
- ເດັກນ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການສັງເກດ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຮູ້ວ່າພວກເຂົາຖືກສັງເກດເຫັນ, ພວກເຂົາບໍ່ຢ້ານກົວຫຼືກັງວົນ. ເດັກນ້ອຍມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະປ່ຽນພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າໜ້ອຍລົງ ຖ້າພວກເຂົາຕອບສະໜອງຕໍ່ການຖືກສັງເກດ. ດັ່ງນັ້ນ, ການປະເມີນການສັງເກດການແມ່ນຈຸດປະສົງຫຼາຍກວ່າ.
- ຜູ້ສັງເກດການຕ້ອງຮູ້ວ່າໃຜເປັນຜູ້ສັງເກດ? ສັງເກດຫຍັງ? ສັງເກດເປັນຫຍັງ?
- ການສັງເກດຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການບັນທຶກ. ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະບັນທຶກ. ຕົວຢ່າງ. ໃຊ້ແຜ່ນບັນທຶກແຍກຕ່າງຫາກສຳລັບເດັກແຕ່ລະຄົນ, ພິມບັນຊີລາຍຊື່ຂອງລະດັບການພັດທະນາວັນນະຄະດີຂອງເດັກ ຫຼື ບັນທຶກວິດີໂອ

6.2 ວິທີການສືບທະນາ

ສຳລັບຜູ້ຊ່ຽວຊານ, ພວກເຮົາສາມາດປ່ຽນເນື້ອໃນຂອງຄຳຖາມໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງການສືບເມື່ອຕິດພັນກັບຫົວຂໍ້ການປະເມີນຜົນ, ຕ້ອງຮັກສາບັນຍາກາດແຫ່ງຄວາມເປັນຄວາມລັບ, ເພື່ອໃຫ້ປະສິດທິຜົນ ແລະ ຄວາມໜ້າເຊື່ອຖືຂອງຂໍ້ມູນຖືກຕີລາຄາເປັນປະຈຳ, ຕ້ອງກະກຽມຄຳຖາມລ່ວງໜ້າເພື່ອປຶກສາຫາລືຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ສ້າງບັນຍາກາດໃຫ້ດີ. ການເປີດໃຈ, ເຈດຕະນາດີ ແລະ ການສັງເກດຢ່າງຕັ້ງໜ້າຂອງບຸກຄົນທີ່ຖືກຖາມເພື່ອຊຸດຄົ້ນທະນາ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເປົ້າໝາຍການປະເມີນຜົນ ແລະ ວຽກງານບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ໃນຂະບວນການມືອາຊີບ. ຜູ້ທີ່ມີຄຸນງາມຄວາມດີທີ່ຕິດຕໍ່ສື່ສານໂດຍກົງກັບບຸກຄົນທີ່ຖືກມອບໝາຍໃຫ້ໂຄງການການເດີນທາງທີ່ກຳນົດໄວ້ເມື່ອຕິດພັນກັບຫົວຂໍ້ການປະເມີນຜົນ, ຕ້ອງຮັກສາບັນຍາກາດແຫ່ງຄວາມເປັນຄວາມລັບ, ເພື່ອໃຫ້ປະສິດທິຜົນ ແລະ ຄວາມໜ້າເຊື່ອຖືຂອງຂໍ້ມູນຖືກຕີລາຄາເປັນປະຈຳ, ຕ້ອງກະກຽມຄຳຖາມລ່ວງໜ້າເພື່ອປຶກສາຫາລືຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ສ້າງບັນຍາກາດໃຫ້ດີການເປີດໃຈ, ເຈດຕະນາດີ ແລະ ການສັງເກດຢ່າງຕັ້ງໜ້າຂອງບຸກຄົນທີ່ຖືກຖາມເພື່ອຊຸດຂໍ້ມູນ.

ໃຫ້ສັງເກດວ່າຄວາມສາມາດທາງດ້ານພາສາຂອງເດັກຍັງຖືກຈຳກັດ, ດັ່ງນັ້ນຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບແມ່ນພຽງແຕ່ຂໍ້ມູນເສີມສຳລັບການປະເມີນ.



ການສົນທະນາແມ່ນການຕິດຕໍ່ພົວພັນລະຫວ່າງສອງຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າຄົນ, ການພັດທະນາທັກສະ ແລະ ມາຕະຖານ. ການສົນທະນາແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສໍາຄັນຂອງສັງຄົມ, ການພັດທະນາທັກສະການສົນທະນາໃນພາສາໃໝ່ແມ່ນເປັນຈຸດສຸມເລື້ອຍໆ. ການວິເຄາະການສົນທະນາແມ່ນສາຂາຂອງສັງຄົມວິທະຍາ. ທີ່ສຶກສາໂຄງສ້າງ ແລະ ການຈັດຕັ້ງຂອງ ການໂຕ້ຕອບຂອງມະນຸດໂດຍເນັ້ນໜັກໃສ່ການໂຕ້ຕອບການສົນທະນາພິເສດ. ສົນທະນາມີຈຸດປະສົງເພື່ອສ້າງຄວາມສໍາພັນທາງສັງຄົມ, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າຄວາມຍືນຍົງຫຼືຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າການກວດສອບຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວແມ່ນສໍາຄັນ. ການສື່ສານເປັນລາຍລັກອັກສອນອາດຈະເໝາະສົມ ຫຼື ຖ້າການສື່ສານທີ່ໄວທີ່ສຸດແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດ, ຄໍາເວົ້າອາດຈະດີກວ່າ.

ການສົນທະນາກ່ຽວຂ້ອງກັບສະພາບການທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ໂດຍ ຄວາມໝາຍແມ່ນຫຼາຍກວ່າທີ່ຢູ່ລຸ່ມພຽງແຕ່ຄໍາສັບຕ່າງໆການສົນທະນາໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນໜຶ່ງຕໍ່ໜຶ່ງ.

- ເດັກນ້ອຍສາມາດຖືກກົດດັນພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂການທົດສອບ.
- ລາງວັນບໍ່ເໝາະສົມກັບຂະບວນການພັດທະນາ, ໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຮົາບໍ່ຄ່ອຍເຫັນຄວາມຄືບໜ້າຂອງການກະທຳ, ແຕ່ເຫັນຜົນຂອງການກະທຳເທົ່ານັ້ນ.

ໃນການປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທ້າວຫັນໃນເດັກອະນຸບານ, ປະຊາຊົນມັກຈະໃຊ້ການທົດສອບເຊັ່ນ Denver motor test, BrunetLezine motor test, Özerétxki writing test...ມັນເປັນວິທີການທາງຄະນິດສາດ ແລະ ສະຖິຕິ.

ວິທີການສະຖິຕິທາງຄະນິດສາດແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເປັນໄປໄດ້ທາງສະຖິຕິ, ມີບາງລັກສະນະທີ່ສໍາຄັນຂອງການຄົ້ນຄວ້າແມ່ນການລວບລວມ ແລະ ສະຫຼຸບຂໍ້ມູນການສັງເກດການ ແລະ ການທົດລອງ, ການວິເຄາະ ແລະ ການແຕ້ມບົດສະຫຼຸບທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້.

- ການຄົ້ນຄວ້າທີ່ມີຄວາມໝາຍຫຼາກຫຼາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ນັກຄົ້ນຄວ້າມີຄວາມຄິດທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ສາມາດລວບລວມໄດ້
- ລາງວັນບໍ່ເໝາະສົມກັບຂະບວນການພັດທະນາ, ໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຮົາບໍ່ຄ່ອຍເຫັນຄວາມຄືບໜ້າຂອງການກະທຳ, ວິທີການນີ້ຊ່ວຍປະເມີນຄຸນນະພາບຂອງການສຶກສາ, ປຽບທຽບປະສິດທິຜົນຂອງວິທີການສຶກສາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ວິເຄາະຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງປະກົດການວັດແທກ ແລະ ວິເຄາະຜົນກະທົບຂອງປັດໄຈການສຶກສາ.

- ຜູ້ປະເມີນເລີ່ມຕົ້ນຈາກຈຸດປະສົງຂອງການປຸງແຕ່ງແລະການວິເຄາະຂໍ້ມູນທີ່ເກັບກຳ, theorems ຂໍ້ມູນ, ເປັນຕົວແທນຂອງເນື້ອໃນພື້ນຖານຂອງຕົນທີ່ມີຈຳນວນຂອງຕົວຊີ້ວັດ, ແລະຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບການພົວພັນລະຫວ່າງຕົວຊີ້ວັດເຫຼົ່ານັ້ນ.

- ໃຊ້ສຸດຄະນິດສາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

- ຈາກການລວມເອົາກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນ, ສະຫຼຸບຄວາມໝາຍ.

ການນຳໃຊ້ສຸດສະຖິຕິທາງຄະນິດສາດເພື່ອປະມວນຜົນຜົນຂອງການພັດທະນາຢ່າງຫ້າວຫັນຂອງແຂວງສຳລັບເດັກອະນຸບານ. ອະນຸຍາດໃຫ້ກຳນົດຄວາມໝ້າເຊື່ອຖືຂອງບົດສະຫຼຸບວິທະຍາສາດ, ສາມາດເຜີຍແຜ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ຈາກນັ້ນ, ຜູ້ປະເມີນສາມາດຕັດສິນໃຈທີ່ເໝາະສົມ.

7. ຂະບວນການປະເມີນຜົນ

ຂະບວນການປະເມີນຜົນມັກຈະດຳເນີນໃນສາມຂັ້ນຕອນຄື: ການທົດສອບເພື່ອຄວບຄຸມຂະບວນການສອນ, ຕິດຕາມດ້ວຍການປະເມີນຜົນເພື່ອກຳນົດ ແລະ ຊອກຫາສາເຫດເພື່ອປັບ ແລະ ຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບມາດຕະການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັກສາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສືບຕໍ່ພັດທະນາ ... ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ມີການປະເມີນ. ການພົວພັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ເປົ້າໝາຍສູງສຸດແມ່ນເພື່ອໃຫ້ມີຜົນກະທົບທາງດ້ານການສອນ, ມີອິດທິພົນໃນການຊຸກຍູ້ກິດຈະກຳການສຶກສາປະຈຳວັນທີ່ດີກວ່າ.

ອີງຕາມການ Bloom, ພາກສະໜາແບ່ງອອກເປັນ 6 ປະເພດຕົ້ນຕໍ: ການຮັບຮູ້ຖືກຖືວ່າເປັນການຈື່ຈຳແລະເຖິງເອົາເຫດການແລະຂັ້ນຕອນເພື່ອປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໂດຍບໍ່ມີຄຳອະທິບາຍ.

- ຄວາມເຂົ້າໃຈແມ່ນຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ສາມາດແປຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກລະດັບຫນຶ່ງໄປຫາອີກລະດັບຫນຶ່ງ, ໃນຮູບແບບອື່ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງຕົນເອງ. ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຊຳນິຊຳນານເຊັ່ນ: ການປະສານງານທີ່ລຽບລະຫວ່າງຂາ ແລະ ແຂນ ແລະ ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນເວລາເຄື່ອນຍ້າຍ. ຄຳຮ້ອງສະໝັກແມ່ນການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນສະຖານະການທີ່ແຕກຕ່າງຈາກສະຖານະການຕົ້ນສະບັບທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມສາມາດໃນການເຂົ້າໃຈເພື່ອນຳໃຊ້ກັບສະຖານະການໃໝ່. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດຂອງເດັກໃນການນຳໃຊ້ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຮຽນຮູ້ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂເຊັ່ນ: ໃນທ້ອງຮຽນ, ໃນພາກສະໜາ, ການປ່ຽນແປງເຄື່ອງມື, ສົມທົບກັບດິນຕີ ...- ການວິເຄາະແມ່ນຮູ້ວິທີການແຍກສ່ວນທັງຫມົດອອກເປັນພາກສ່ວນ ແລະ ຈະແຈ້ງການພົວພັນ. ໃນເວລາດຽວກັນ (synchronous) - ອາດຈະອອນໄລນ໌ກັບຄຳຮ້ອງສະຫໝັກວິດີໂອເຊັ່ນ Skype, ແຕ່ອາດຈະປະກອບມີ: ການໂທສຽງເທົ່ານັ້ນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວບໍ່ລວມ, ການສື່ສານລາຍລັກອັກສອນຜ່ານອິນເຕີເນັດທີ່, ແນວໂນ້ມທີ່ຈະບໍ່ກົງກັນ (ບໍ່ແມ່ນເວລາຄືກັນ - ສາມາດອ່ານ ແລະ ຕອບກັບໃນພາຍຫຼັງຖ້າມີ) ແລະ ບໍ່ເໝາະສົມກັບ ລູກ' = 'ກັບ' 'ການສົນທະນາ' ໃນການສົນທະນາຕໍ່ໜ້າ, ມັນໄດ້ຖືກແນະນຳວ່າຂອງການສື່ສານທີ່ບໍ່ແມ່ນຄຳເວົ້າ / ພາສາຮ່າງກາຍ - ຍື່ມໜ້າຕາ, ຍັບຍັງ, ນ້ຳສຽງທີ່ມີຄວາມໝາຍ. ຕື່ມໃສ່ຄຳດຽວ, ແບບຟອມການສື່ສານເປັນລາຍລັກອັກສອນສັ້ນເຊັ່ນ SMS ແມ່ນເລື້ອຍໆມີຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດ ບໍ່ມີຄຳນິຍາມທີ່ຍອມຮັບຂອງການສົນທະນາ(1) ໂດຍທົ່ວໄປ, ນອກຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າການສົນທະນາມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງໜ້ອຍສອງຄົນເວົ້າດັງ(2) ຄຳນັ້ນມັກຈະຖືກກຳນົດໂດຍບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ມັນບໍ່ແມ່ນແລກປ່ຽນນັ້ນຄືການທັກທາຍກັນ, ບໍ່ແມ່ນການສົນທະນາ, ການພົວພັນກັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນສະຖານະພາບທີ່ໝາຍ (ເຊັ່ນ: ນາຍຈ້າງໃຫ້ຄຳສັ່ງ) ມັນບໍ່ແມ່ນການສົນທະນາຄືກັນ. ໂດຍທົ່ວໄປການ

ຜົນກັບຫົວຂໍ້ ຫຼື ຈຸດປະສົງທີ່ເນັ້ນໜັກຢ່າງໜັກແໜ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກພິຈາລະນາ. ມັນເປັນການສົນທະນາ [3] ທີ່ສະຫຼຸບ ຄຸນສົມບັດເຫຼົ່ານີ້ຂອງສິດທິທາງກົດໝາຍວ່າ: "ການສົນທະນາແມ່ນວິທີທີ່ຄຳສັບຕ່າງໆເກີດຂຶ້ນຢ່າງເປັນທາງ ການ, ຄອບຄົວ ແລະ ສຳລັບຈຸດປະສົງຂອງການສ້າງ ແລະ ຮັກສາການພົວພັນທາງສັງຄົມ" [4] ຈາກທັດສະນະດ້ານ ວິຊາການຫນ້ອຍກວ່ານັກຂຽນກ່ຽວກັບEtiquette ໃນຕົ້ນສະຕະວັດທີ 20 ໄດ້ໃຫ້ຂໍ້ຈຳກັດ. ຄວາມໝາຍຂອງການ ສົນທະນາແມ່ນການໃຫ້ ແລະ ຮັບສິ່ງຂອງ.ຄວາມສຸພາບໂດຍຄົນເວົ້າຕໍ່ກັນກັບບໍລິສັດ [5] ການສົນທະນາປະຕິບັດ ຕາມກົດລະບຽບຂອງການສົນທະນາ ເນື່ອງຈາກວ່າ ການສົນທະນາແມ່ນການພົວພັນທາງສັງຄົມແລະດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຂຶ້ນ ກັບ ຢູ່ກັບສິນທິສັນຍາທາງສັງຄົມ ກົດລະບຽບສະເພາະ ການສົນທະນາແມ່ນອີງໃສ່ຫຼັກການຂອງການຮ່ວມມື. ການ ບໍ່ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ການສົນທະນາຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ໃນທີ່ສຸດສິ້ນສຸດລົງ ຕອບກັບສິ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວ ໃນເມື່ອກ່ອນA.

ການສົນທະນາອາດຈະເປັນຮູບແບບທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງການສື່ສານ. ອີງຕາມຈຸດປະສົງຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ, ການ ສົນທະນາອາດຈະເໝາະສົມໃນເວລາທີ່ແຕ່ລະຝ່າຍຕ້ອງການການລົງທຶນ. ປ່ຽນແປງຂໍ້ມູນທີ່ຂ້ອນຂ້າງເທົ່າທຽມກັນ ຫຼື ແມ້ກະທັ້ງເວລາ.

6.3. ວິທີການຫຼາຍທາງເລືອກ

ການທົດສອບໃນການຄົ້ນຄວ້າການສຶກສາເປັນວິທີວັດຖຸປະສົງວັດຖຸປະສົງການສະແດງອອກ ແລະ ລະດັບການ ພັດທະນາບຸກຄະລິກພາບໂດຍທົ່ວໄປ, ຄວາມສາມາດທັນຕະກຳ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຜ່ານແບບຄຳຖາມ, ການແຕ້ມຮູບ, ການອອກກຳລັງກາຍ ...

ວິຊາ ວິທີສອນກາຍະສຶກສາເປັນ ວິຊາຮຽນ ໜຶ່ງທີ່ສາມາດກໍ່ສ້າງໃຫ້ຄົນເຮົາມີການຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ,ອາລົມ,ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ. ສຳລັບຜູ້ຊ່ຽວຊານ, ພວກເຮົາສາມາດປ່ຽນເນື້ອໃນຂອງຄຳຖາມໃຫ້ ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງການສົນທະນາ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເປົ້າໝາຍການປະເມີນຜົນ ແລະ ວຽກງານບໍ່ ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ໃນຂະບວນການມີອາຊີບ. ຜູ້ທີ່ມີຄຸນງາມຄວາມດີທີ່ຕິດຕໍ່ສື່ສານໂດຍກົງກັບບຸກຄົນທີ່ຖືກມອບ ໝາຍໃຫ້ໂຄງການການເດີນທາງທີ່ກຳນົດໄວ້ເມື່ອຕິດພັນກັບຫົວຂໍ້ການປະເມີນຜົນ.

ຕ້ອງຮັກສາບັນຍາກາດແຫ່ງຄວາມເປັນຄວາມລັບ, ເພື່ອໃຫ້ປະສິດທິຜົນ ແລະ ຄວາມໜ້າເຊື່ອຖືຂອງຂໍ້ມູນຖືກຕີ ລາຄາເປັນປະຈຳ, ຕ້ອງກະກຽມຄຳຖາມລ່ວງໜ້າເພື່ອປຶກສາຫາລືຢ່າງຕັ້ງໜ້າ, ສ້າງບັນຍາກາດໃຫ້ດີ. ການເປີດໃຈ, ເຈດຕະນາດີ ແລະ ການສັງເກດ

ຢ່າງຕັ້ງໜ້າຂອງບຸກຄົນທີ່ຖືກຖາມເພື່ອຊຸດຄົ້ນຂໍ້ມູນ. ໃຫ້ສັງເກດວ່າຄວາມສາມາດທາງດ້ານພາສາຂອງເດັກຍິງ ຖືກຈຳກັດ, ດັ່ງນັ້ນຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບແມ່ນພຽງແຕ່ຂໍ້ມູນເສີມສຳລັບການປະເມີນ.



ສະນັ້ນ, ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ແມ່ນຜູ້ທີ່ເປີດເສັ້ນທາງໃນການສຶກສາໃຫ້ແກ່ເດັກໃນຂັ້ນຕົ້ນ ເຊິ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ດູແລ, ຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເຝິກແອບຮ່າງກາຍ ຂອງເດັກໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນແຂງແຮງເປັນຕົ້ນຕໍ ໃນເມື່ອເດັກມີສຸຂະພາບສົມບູນກໍ່ມີຄວາມຮັບຮູ້ຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆ ໄດ້ດີ ແລ ວ່ອງໄວ. ສະນັ້ນ, ໃນນັ້ນການເຝິກແອບເດັກບໍ່ ແມ່ນຈະເລັ່ງໃສ່ການເຝິກແອບທາງດ້ານຮ່າງກາຍພຽງດ້ານດຽວ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງການເຝິກແອບເດັກຢ່າງຮອບດ້ານ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ມີຄວາມຮັບຮູ້, ມີອາລົມຈິດທີ່ດີ ແລະ ຖືກຕ້ອງ. ຖ້າຢາກໃຫ້ເດັກມີການຂະຫຍາຍຕົວຮອບດ້ານເຮົາຕ້ອງສ້າງເດັກຕັ້ງແຕ່ຍັງນ້ອຍໆຂຶ້ນມາ ຢ່າງເປັນລະບົບຕໍ່ເນື່ອງ, ຈຶ່ງຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງສົມບູນ, ມີຄວາມສະຫຼາດ, ມີສະຕິປັນຍາ ແລະ ເປັນຄົນທີ່ມີອາລົມຈິດທີ່ດີໄດ້. ເພາະສະນັ້ນ ຄູລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຖິງກົດເກນການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ກົດເກນການເຄື່ອນໄຫວຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍແຕ່ລະສ່ວນເພື່ອຈະນຳໄປຈັດຕັ້ງການເຝິກແອບໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມກັບແຕ່ລະສ່ວນອາຍຸຄູລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານແມ່ນຜູ້ທີ່ແບກຮັບໜ້າທີ່ອັນໜັກໜ່ວງ ແຕ່ມີກຽດສະຫງ່າໃນການລ້ຽງດູແລ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກກາຍເປັນໜຶ່ງແໜ້ງຂອງຊາດທີ່ມີຄຸນນະພາບຢ່າງແທ້ຈິງ. ແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງ ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດຖ້າເດັກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງສົມບູນດີສະໜອງກໍ່ຈະປອດໂປ່ງດີ ແລະ ຈິດໃຈກໍ່ຈະເຂັ້ມແຂງ ໃນການລ້ຽງດູ ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ນັບທັງການເຝິກແອບຕ່າງໆ ຄູ ລ້ຽງເດັກ-ອະນຸບານ ຕ້ອງກຳໃຫ້ແໜ້ນທັງພັດທະນາທັງ 4 ດ້ານ ສຳລັບເດັກ (ດ້ານຮ່າງກາຍດ້ານອາລົມ, ດ້ານສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ) ຂອງເດັກ ແລະ ຄວນສຶກສາໄປພ້ອມໆກັນ.

ວິທີການສອນທີ່ຫຼາກຫຼາຍ



ວິທີການຫຼາຍທາງເລືອກແມ່ນການນຳໃຊ້ລະບົບການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອປະເມີນຄວາມຮູ້, ທັກສະການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະ ທັດສະນະຄະຕິຂອງເດັກນ້ອຍເປັນແຕ່ລະໄລຍະ ຫຼື ເປັນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ທຳທາຍເພື່ອປະເມີນທັກສະ ແລະຄວາມຮູ້ດ້ານມໍເຕີຈຳນວນໜຶ່ງຂອງເດັກນ້ອຍ.

✚ ການນຳໃຊ້ວິທີການນີ້ມີຂໍ້ເສຍບາງຢ່າງ:

- ເດັກນ້ອຍບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍທາງເລືອກຢ່າງຮຸນແຮງເທົ່າກັບຜູ້ໃຫຍ່
- ເດັກນ້ອຍສາມາດຖືກກົດດັນຜ່ານໃຕ້ເງື່ອນໄຂການທົດສອບ.
- ລາງວັນບໍ່ເໝາະສົມກັບຂະບວນການພັດທະນາ, ໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຮົາບໍ່ຄ່ອຍເຫັນຄວາມຄືບໜ້າຂອງການກະທຳ, ແຕ່ເຫັນຜົນຂອງການກະທຳເທົ່ານັ້ນ.

ໃນການປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທົ່ວຫັນໃນເດັກອະນຸບານ, ປະຊາຊົນມັກຈະໃຊ້ການທົດສອບເຊັ່ນ Denver motor test, BrunetLezine motor test, Özerétxki writing test...ມັນເປັນວິທີການທາງຄະນິດສາດ ແລະ ສະຖິຕິ.

ວິທີການສະຖິຕິທາງຄະນິດສາດແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເປັນໄປໄດ້ທາງສະຖິຕິ, ມີບາງລັກສະນະທີ່ສຳຄັນຂອງການຄົ້ນຄວ້າແມ່ນການລວບລວມ ແລະ ສະຫຼຸບຂໍ້ມູນການສັງເກດການ ແລະ ການທົດລອງ, ການວິເຄາະ ແລະ ການແຕ້ມບົດສະຫຼຸບທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້.

ວິທີການນີ້ຊ່ວຍປະເມີນຄຸນນະພາບຂອງການສຶກສາ, ປຽບທຽບປະສິດທິຜົນຂອງວິທີການສຶກສາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ວິເຄາະຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງປະກົດການວັດແທກ ແລະ ວິເຄາະຜົນກະທົບຂອງປັດໄຈການສຶກສາ, - ຜູ້ປະເມີນເລີ່ມຕົ້ນຈາກຈຸດປະສົງຂອງການປຸງແຕ່ງແລະການວິເຄາະຂໍ້ມູນທີ່ເກັບກຳ, theoremsຂໍ້ມູນ, ເປັນຕົວແທນຂອງເນື້ອໃນພື້ນຖານຂອງຕົນທີ່ມີຈຳນວນຂອງຕົວຊີ້ວັດ, ແລະຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບການພົວພັນລະຫວ່າງຕົວຊີ້ວັດເຫຼົ່ານັ້ນ.

- ໃຊ້ສຸດຄະນິດສາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ຈາກການລວມເອົາກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນ, ສະຫຼຸບຄວາມໝາຍ.

ການນຳໃຊ້ສຸດສະຖິຕິທາງຄະນິດສາດເພື່ອປະມວນຜົນຜົນຂອງການພັດທະນາຢ່າງທົ່ວຫັນຂອງແຂວງສຳລັບເດັກອະນຸບານ. ອະນຸຍາດໃຫ້ກຳນົດຄວາມໝ້າເຊື່ອຖືຂອງບົດສະຫຼຸບວິທະຍາສາດ, ສາມາດເຜີຍແຜ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ຈາກນັ້ນ, ຜູ້ປະເມີນສາມາດຕັດສິນໃຈທີ່ເໝາະສົມ.

7. ຂະບວນການປະເມີນຜົນ

ຂະບວນການປະເມີນຜົນມັກຈະດຳເນີນໃນສາມຂັ້ນຕອນຄື: ການທົດສອບເພື່ອຄວບຄຸມຂະບວນການສອນ, ຕິດຕາມດ້ວຍການປະເມີນຜົນເພື່ອກຳນົດ ແລະ ຊອກຫາສາເຫດເພື່ອປັບ ແລະ ຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບມາດຕະການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັກສາການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສືບຕໍ່ພັດທະນາ ... ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ມີການປະເມີນ. ການພົວພັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ເປົ້າໝາຍສູງສຸດແມ່ນເພື່ອໃຫ້ມີຜົນກະທົບທາງດ້ານການສອນ, ມີອິດທິພົນໃນການຊຸກຍູ້ກິດຈະກຳການສຶກສາປະຈຳວັນທີ່ດີກວ່າ.

ອີງຕາມການ Bloom, ພາກສະໜາແບ່ງອອກເປັນ 6 ປະເພດຕົ້ນຕໍ: ການຮັບຮູ້ຖືກຖືວ່າເປັນການຈື່ຈຳແລະເຖິງເອົາເຫດການແລະຂັ້ນຕອນເພື່ອປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍໂດຍບໍ່ມີຄຳອະທິບາຍ.

- ຄວາມເຂົ້າໃຈແມ່ນຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມຈິງທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ສາມາດແປຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກລະດັບໜຶ່ງໄປຫາອີກລະດັບໜຶ່ງ, ໃນຮູບແບບອື່ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງຕົນເອງ. ເດັກນ້ອຍປະຕິບັດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຊຳນິຊຳນານເຊັ່ນ: ການປະສານງານທີ່ລຽບລະຫວ່າງຂາ ແລະ ແຂນ ແລະ ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນເວລາເຄື່ອນຍ້າຍ. ຄຳຮ້ອງສະໝັກແມ່ນການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນສະຖານະການທີ່ແຕກຕ່າງຈາກ

ສະຖານະການຕົ້ນສະບັບທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມສາມາດໃນການເຂົ້າໃຈເພື່ອນຳໃຊ້ກັບສະຖານະການໃໝ່. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດຂອງເດັກໃນການນຳໃຊ້ທັກສະ ການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຮຽນຮູ້ແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນການປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂເຊັ່ນ: ໃນຫ້ອງຮຽນ, ໃນພາກສະໜາມ, ການປ່ຽນແປງເຄື່ອງມື, ສົມທົບກັບດິນຕີ ...- ການວິເຄາະແມ່ນຮູ້ວິທີການແຍກສ່ວນທັງຫມົດອອກເປັນພາກສ່ວນ ແລະ ຈະແຈ້ງການພົວພັນລະຫວ່າງພາກສ່ວນ, ຮູ້ຈັກການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນການວິເຄາະ ແລະ ອະທິບາຍ. ຄຳຖາມຕົວມັນເອງ, "ເປັນຫຍັງການອອກກຳລັງກາຍແບບນີ້ ແລະ ບໍ່ເປັນແບບນັ້ນ, ອະທິບາຍບາງສ່ວນຂອງການອອກກຳລັງກາຍ.

ການທົດສອບແມ່ນເຂົ້າໃຈວ່າເປັນການຕິດຕາມ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງຜູ້ທົດສອບຕໍ່ຜູ້ຮຽນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການປະເມີນ. ມັນໝາຍຄວາມວ່າການພິຈາລະນາລະດັບຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຂອງຊຸດຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບກັບຊຸດຂອງເງື່ອນໄຂທີ່ເໝາະສົມຂອງເປົ້າໝາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດເພື່ອຕັດສິນໃຈຕາມຈຸດປະສົງທີ່ແນ່ນອນ (J M. Ketele). ການທົດສອບ ແລະ ການປະເມີນຜົນແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ໃນຂະບວນການຝຶກອົບຮົມ, ມີໜ້າທີ່ຂອງການປະເມີນຜົນ ແລະ ປະເມີນຄຸນນະພາບການຝຶກອົບຮົມ. ການກວດສອບສະໜອງຂໍ້ມູນແລະຂໍ້ມູນເປັນຜູ້ຖາມສຳລັບການປະເມີນຜົນ. ມີປະເພດຂອງການທົດສອບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ການທົດສອບປົກກະຕິແມ່ນຜ່ານກິດຈະກຳວັນນະຄະດີປະຈຳວັນຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະການປັບຕົວໃຫ້ທັນເວລາຂອງການເຮັດວຽກຂອງຄູ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍ.

1. ຮູບພາບການປະເມີນນັກຮຽນໃນເວລາເລັ່ງ



2. ຮູບການປະເມີນໃນເວລາຕອບຄຳຖາມ

ການປະສົມປະສານຂອງກ້າມຊີ້ນແມ່ນການຮູ້ວິທີການປະສົມປະສານຫຼາຍອົງປະກອບເພື່ອສ້າງເປັນຈຳນວນທັງໝົດເຊິ່ງກ່ອນໜ້ານີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມສາມາດໃນການສ້າງຜົນໄດ້ຮັບໃນຊັ້ນຮຽນເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນຄວາມຄິດສ້າງສັນຂອງບຸກຄົນ. ເດັກນ້ອຍຮູ້ວິທີສົມທົບການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຢ່າງຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ.

- ການປະເມີນຜົນແມ່ນລະດັບທີ່ຊັບຊ້ອນທີ່ສຸດ, ໃນລະດັບທີ່ບຸກຄົນລະດັມບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເພື່ອປະຕິບັດຢ່າງສົມເຫດສົມຜົນໃນການຕັດສິນໃຈ, ການປະເມີນກ່ອນ ຫຼື ການຄັດເລືອກໂດຍອີງໃສ່ມາດຖານ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການ. ລາຄາສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ, ພວກເຂົາມີຄວາມສາມາດປະເມີນ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນຕົນເອງຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ລະປະເພດຂ້າງເທິງນີ້ແບ່ງອອກເປັນຫຼາຍປະເພດຂອງເປົ້າໝາຍຂະໜາດນ້ອຍ.

➤ **ການປະເມີນການເຝິກແອບ**

ກ. ການສຶດສອນຕ້ອງມີລັກສະນະສຶກສາແນວຄິດ

ຄູ່ສອນຕ້ອງມີຄວາມເຂົ້າໃຈເລິກເຊິ່ງຕໍ່ກັບຄວາມໝາຍ, ຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຈຸດປະສົງຂອງການສອນວິຊາກາຍະສຶກສາ ເພາະວ່າ ວິຊານີ້ນອກຈາກການເຝິກແອບທາງດ້ານຮ່າງກາຍໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງແລ້ວຍັງສ້າງໃຫ້ມີແນວຄິດຄຸນສົມບັດດີ, ມີນ້ຳໃຈແຂ່ງຂັນດີ, ມີນ້ຳໃຈແຂ່ງຂັນ, ມີລະບຽບວິໄນ, ແລະ ມີຄວາມສາມັກຄີອື່ນໆໃນທຸກວຽກງານ.

ກາຍະກຳແມ່ນ ວິຊາ ຮຽນໜຶ່ງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວກົດຈະກຳຕ່າງໆ ທັງເປັນການເຄື່ອນໄຫວສັງຄົມດ້ານໜຶ່ງເພາະມັນເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຍືນຍົງຄົງຕົວ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການ ຂອງສັງຄົມມະນຸດ. ສະນັ້ນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການເຝິກແອບ ເດັກກໍຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ ສຶກສາອົບຮົມ ແນວຄິດທີ່ດີໃຫ້ແກ່ເດັກໄປພ້ອມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກມີທັດສະນະການປະພຶດ ແລະ ມີແນວຄວາມຄິດດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ຂ. ການສຶດສອນຕ້ອງຮັບປະກັນຄຸນລັກສະນະ ວິທະຍາສາດ ແລະ ສິລະປະ

ບົດເຝິກແອບແຕ່ລະຄັ້ງຕ້ອງແທດເໝາະກັບການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກແຕ່ລະສຳອາຍຸ ການສຶດສອນຕ້ອງມີລັກສະນະຕົວຈິງ ໂດຍບໍ່ອີງໃສ່ແຕ່ຕຳລາສຶດສອນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ສອນຕາມຄວາມມັກ ຂອງ ຄູ່ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍຕ້ອງມີການກວດກາເບິ່ງ ຜົນຂອງການເຝິກແອບ.

ແຕ່ລະບົດທີ່ຈະນຳເອົາມາເຝິກແອບ ຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການທົດລອງກ່ອນ ຫຼື ຈະຖືເອົາການເຝິກແອບຄັ້ງທຳອິດເປັນການທົດລອງ ຢ່າງລະມັດລະວັງ ເພື່ອຈະນຳໄປເຝິກແອບໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມ.

ການເຝິກແອບຕ້ອງເປັນລະບົບຕໍ່ເນື່ອງແຕ່ງ່າຍໄປຫາຍາກ, ແຕ່ນ້ອຍໄປຫາໃຫຍ່, ຄວາມໝາຍວ່າ ໃນການເຝິກແອບກະໂດດຂຶ້ນເປັນອັນຂາດ.

ການເຝິກແອບໃຫ້ເດັກຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທັດສະນະທຳທາງທີ່ນີ້ມນວນ, ອອນໂຍນໃຊ້ໄດ້ບັນຍາກາດທີ່ດີ, ມີຄວາມເປັນລະບຽບຈົບງາມ ແລະ ເປັນແບບຢ່າງອັນດີໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຄ. ການສຶດສອນຕ້ອງຮັບປະກັນພາກປະຕິບັດຕົວຈິງ

ຕາມຫຼັກມູນຂອງການສຶກສາ ທິດສະດີຕ້ອງໄປຄຽງຄູ່ກັບການປະຕິບັດຕົວຈິງ ວິຊາ ກາຍະສຶກສາຖ້າບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນໄຫວເຝິກແອບຕົວຈິງ ແລ້ວຈະບໍ່ມີສິ່ງໃດກະທົບເຖິງຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ກໍຈະບໍ່ມີຄວາມໝາຍຫຍັງ ຖ້າບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກ.

ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ຮຽນມາມີຄ່າ ແລະ ມີປະໂຫຍດກໍຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການເຮັດຕົວຈິງ (ເຝິກແອບ) ໃຫ້ຫຼາຍຈົນກາຍເປັນ ຄວາມຊຳນິຊຳນານ ແລະ ຄ່ອງແຄ້ວຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ງ. ການສຶດສອນຕ້ອງຮັບປະກັນຄຸນນະພາບ

ເພື່ອໃຫ້ຮັບປະກັນຄຸນນະພາບການສຶດສອນ ວິຊາ ກາຍະສຶກສາຕ້ອງແນໃສ່ໃຫ້ເດກເກີດການຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນເອງ ພັດທະນາການດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງເດັກຕ້ອງໄດ້ຮັບການປັບປຸງທີ່ດີຂຶ້ນສະນັ້ນເພື່ອໃຫ້ບັນລຸຜົນຕາມຈຸດປະສົງດັ່ງກ່າວຢູ່ໃນການສອນແຕ່ລະຄັ້ງ ຄູ່ສອນຕ້ອງໄດ້ຄັດເລືອກ ແລະ ຄັດກົດຈະກຳໃຫ້ກ້າມຊື່ນໝວດຕ່າງໆ ໄດ້ຮັບການເຄື່ອນໄຫວ ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້ ຈຶ່ງຮັບປະກັນຄຸນນະພາບຂອງການສອນ.

ໃນການເຝິກແອບກໍຕ້ອງເລືອກເຝິກບຸກຄົນພິເສດ ແລະ ຄົນປົກກະຕິ ຕົວຢ່າງ ຄົນພິການດ້ານຮ່າງກາຍດ້ານຈິດໃຈແຂນ, ຂາສັ້ນ-ຍາວ, ບໍ່ສົມສ່ວນອື່ນໆ ຕ້ອງໄດ້ຈັດຕັ້ງການເຝິກແອບຢ່າງພິເສດເພື່ອເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ພື້ນຜູ້ສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ ນອກນັ້ນຍັງເປັນການຊ່ວຍເສີມຂະຫຍາຍ ທາງດ້ານຄວາມສາມາດດ້ານຕ່າງໆ ຂອງເດັກ ສິ່ງ

ດັ່ງກ່າວກໍເພື່ອແນໃສ່ ເຮັດໃຫ້ບັນດາເດັກຝຶກການເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ມີຄວາມຮັບຮູ້, ມີຄວາມສາມາດ, ມີສະຕິປັນຍາ... ຄືກັບ ເດັກທົ່ວໄປປົກກະຕິ ແລະ ຄູ ລ້ຽງເດັກອະນຸບານ ກໍຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ດູແລ ສຶກສາອົບຮົມ ແລະ ເຝິກແອບໃຫ້ເດັກ ດັ່ງກ່າວເປັນຜິເສດ, ຫຼາຍກ່ວາເດັກປົກກະຕິ.

ການຕິດຕາມກວດກາສຸຂະພາບໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ແລະ ເປັນປະຈຳ ແມ່ນມີຜົນດີໃຫ້ແກ່ການເຝິກແອບທັງນີ້ກໍເພື່ອ ຢາກຮູ້ວ່າ ການເລືອກເຝັ້ນກິດຈະກຳ ທີ່ນຳມາເຝິກແອບ ມັນສອດຄ່ອງກັບ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກ ແລະ ລະດັບ ຄວາມສົມບູນທາງດ້ານສຸຂະພາບມີການປ່ຽນແປງ ແນວໃດ ເຊິ່ງຄູ ຜູ້ທີ່ສຶກສາຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ ຕິດຕາມຢ່າງຕໍ່ ເນື່ອງ, ເພື່ອຈະໄດ້ຈັດກິດຈະກຳໃຫ້ເໝາະສົມຂຶ້ນຕື່ມ.

ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ, ພັກຜ່ອນ, ການໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ເດັກ ສົມທົບການ ບົວລະບັດສຶກສາອົບຮົມເດັກ ກັບ ການສ້າງທຸກເງື່ອນໄຂທີ່ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ເດັກມີພັດທະນາການຢ່າງຮອບດ້ານ, ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງກໍ່ແມ່ນ ຫ້ອງຮຽນ, ເດີ່ນຫຼິ້ນ, ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ ຕ້ອງມີຄວາມເໝາະສົມ ກັບສຳອາຍຸຂອງເດັກ ແລະ ມີຈຳນວນພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈຳເປັນ.

ຕ້ອງເອົາການບົວລະບັດ-ສຶກສາອົບຮົມ ການຕິດຕາມກວດກາສຸຂະພາບໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ແລະ ເປັນປະຈຳ ແມ່ນມີ ຜົນດີໃຫ້ແກ່ການເຝິກແອບທັງນີ້ກໍເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າ ການເລືອກເຝັ້ນກິດຈະກຳ ທີ່ນຳມາເຝິກແອບ ມັນສອດຄ່ອງກັບ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເດັກ ແລະ ລະດັບສົມທົບການເຄື່ອນໄຫວກັບວັດຖຸເຄື່ອງຫຼິ້ນເປັນຜື່ນຖານໃຫ້ແກ່ການກຳ ເນີດ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວໃນດ້ານຕ່າງ ຂອງເດັກ. ຄວາມສົມບູນທາງດ້ານສຸຂະພາບມີການປ່ຽນແປງ ແນວໃດຜົນດີ ໃຫ້ແກ່ການເຝິກແອບ.



ການເບິ່ງແຍງບົວລະບັດ - ສຶກສາອົບຮົມເດັກເຮົາຕ້ອງຖືເດັກເປັນໃຈກາງຂອງການປະຕິບັດໜ້າທີ່ຂອງຄູລ້ຽງ ເດັກ. ການເບິ່ງແຍງບົວລະບັດ

- ສຶກສາອົບຮົມເດັກ ຕ້ອງດຳເນີນຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກວິຊາຄູ ລ້ຽງເດັກບວກກັບນ້ຳໃຈຮັກແພງເດັກ, ຕ້ອງ ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ເດັກທຸກເວລາ ແລະ ປະຕິບັດສຶກສາອົບຮົມເດັກຢ່າງລຽນຕິດເປັນລຳດັບແຕ່ໃກ້ ຫາ ໄກ, ແຕ່ງງ່າຍ ຫາ ຍາກ ແລະ ຖືເອົາການສຶກສາແບບຮູບປະທຳເປັນຫຼັກ.

ປະສານສົມທົບຢ່າງແໜ້ນແຟ້ນ ການເບິ່ງແຍງບົວລະບັດກັບການສຶກສາອົບຮົມເດັກລະຫວ່າງໂຮງຮຽນລ້ຽງເດັກ ກັບຄອບຄົວຂອງເດັກ. ການທົດສອບໃນການສຶກສາແມ່ນການປະຕິບັດການຕິດຕາມ ແລະ ເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ຫຼັກ ຖານເພື່ອປະເມີນຜົນໄດ້ຮັບຂອງການພັດທະນາທັກສະການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທ້າວຫັນສຳລັບເດັກນ້ອຍອະນຸບານ, ເພື່ອ ລວບລວມ, ຂະຫຍາຍ ແລະ ເສີມຂະຫຍາຍການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ວິທີການສະດວກສະບາຍໃນ

ການເຄື່ອນໄຫວ, ການກຳນົດຈຸດແລະສາເຫດແລະການສ້າງບຸກຄະລິກຂອງເດັກນ້ອຍນອກຈາກນັ້ນ, ແລະພັດທະນາກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພັນທະພັນແລະການເຂົ້າກັບອິດທິພົນຂອງສະພາບແວດລ້ອມພາຍນອກຖ້າຫາກວ່າໃນທາງບວກ, ເລືອກເອົາ.

ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດມີຜົນກະທົບທີ່ສຳຄັນຕໍ່ຫຼາຍອະໄວຍະວະຂອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກ. ດັ່ງນັ້ນ, ອະໄວຍະວະທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແມ່ນລະບົບcardiovascular, ລະບົບຫາຍໃຈແລະລະບົບປະສາດ. ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນອີງໃສ່ຊຸດຂອງຂະບວນການທາງຊີວະພາບແລະການຮຽນຮູ້, ຈາກ receptors sensory ກັບລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກັບອະໄວຍະວະຕອບສະໜອງ motor. ລະບົບມໍເຕີເປັນອະໄວຍະວະພາຍນອກຂອງພະແນກ. ລະບົບປະສາດສ່ວນໃຫຍ່ປະສານງານແລະຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ. ລະບົບການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດແລະລະບົບຫາຍໃຈຮັບປະກັນວ່າການເຄື່ອນໄຫວສາມາດດຳເນີນການໄດ້ຢ່າງລຽບງ່າຍ, ແລະເປັນແຮງຈູງໃຈພາຍໃນທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ເພື່ອເຮັດສຳເລັດການເຄື່ອນໄຫວໃນທາງທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ເມື່ອນຳໃຊ້ວິທີການເບິ່ງ, ຄູອາຈານຕ້ອງນອນ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວ, ການອອກແບບຕ້ອງມີຄວາມກ້າຫານ, ສວຍງາມ, ຕັດສິນ, ໃຊ້ວິທີການເບິ່ງ ແລະ ຝັງໃຫ້ຖືກຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ສິ້ນສຸດການເຄື່ອນໄຫວຕ້ອງສອດຄ່ອງກັບປັດຈຸບັນ ແລະ ສຽງ. ເມື່ອຈຳລອງອອກກຳລັງກາຍຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍໂດຍບໍ່ມີການຈຳກັດ, ເອກະສານຕ້ອງຊັດເຈນ, ຖືກຕ້ອງ, ແລະ ສວຍງາມ...ອາຍຸອະນຸບານທຸກຄົນໃຊ້ວິທີການກຸ່ມນີ້, ແຕ່ເດັກນ້ອຍຍັງໃຊ້ມັນຫຼາຍກວ່າ.ເນື່ອງຈາກວ່າແນວຄິດຂອງເດັກນ້ອຍພັດທະນາຈາກແນວຄິດທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ໄປສູ່ການຄິດທີ່ເປັນແນວຄິດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໄປສູ່ການຄິດຢ່າງມີເຫດຜົນ.

ກຸ່ມຂອງວິທີການປາກເວົ້າລັກສະນະປົກກະຕິຂອງວິທີການຄຳເວົ້າແມ່ນຜົນກະທົບຕົ້ນຕໍໃນລະບົບສັນຍານທິສອງ, ເຊິ່ງເປັນການແຜ່ພັນທາງອ້ອມຂອງຄວາມເປັນຈິງໃນແນວຄວາມຄິດ, ໃນຄວາມຄິດ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ. ໃນຂະບວນການຂອງການພັດທະນາຢ່າງຫ້າວຫັນ, ການປາກເວົ້າມີຫນ້າທີ່ທີ່ຫຼາກຫຼາຍ. ຜ່ານຄຳເວົ້າ, ປະຊາຊົນຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້, ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮັບຮູ້ນັບມື້ນັບແທດຈົງ, ເລີກເຊິ່ງກວ່າອີກ, ສ້າງວຽກງານ, ສ້າງສາຍພົວພັນກັບວຽກງານເຫຼົ່ານັ້ນ, ຊີ້ນຳຂະບວນການປະຕິບັດ, ໄຈ້ແຍກ ແລະ ຕີລາຄາບັນດາໝາກຜົນທີ່ບັນລຸໄດ້, ສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງການພັດທະນາຄຸນນະພາບດ້ານຄຸນສົມບັດສິນທຳ.

ວິທີການກຸ່ມນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍຈຸດປະສົງ, ເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ແລະ ສ້າງເງື່ອນໄຂໃຫ້ເດັກດູດເອົາການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຄົບຖ້ວນກວ່າ.

ເມື່ອນຳໃຊ້ວິທີນີ້, ຄຳປາໄສຂອງຄູອາຈານຕ້ອງເປັນຕາດົງດູດ, ຊັດເຈນ, ສອດຄ່ອງ ແລະ ມີຮູບພາບ.

ກຸ່ມວິທີການເວົ້າລວມເຖິງການໃຊ້ຊື່ການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອອະທິບາຍ,ອະທິບາຍ, ແນະນຳ, ສິນທະນາ ແລະ ເລົ່າເລື່ອງຕ່າງໆ.

ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດໃນການຖິ້ມ, ການເຄື່ອນຍ້າຍ, ແລະ ຈັບແມ່ນບໍ່ດີ, ແລະເດັກນ້ອຍບໍ່ຮູ້ທິດທາງຂອງການຖິ້ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຄວນຝຶກປະຕິບັດການງ່າຍດາຍເຊັ່ນ: ການຖ່າຍທອດ, ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ແລະ ກຶ້ງບານເປັນວົງ; ຖິ້ມມັນໃສ່ສິ່ງທີ່ຢູ່ໄກ, ປົດປາກ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບວິທີການຖິ້ມວັດຖຸ, ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນຄວາມວ່ອງໄວ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງແຂນ. ເດັກນ້ອຍອະນຸບານຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ, ພວກເຂົາຍັງກອດບານໄປຫາປາໃນເວລາ

ຕີມັນ. ໂດຍໂຮງຮຽນອະນຸບານ, ເດັກນ້ອຍມີຄວາມຍືດຫຍຸ່ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວ, ເຄື່ອນທີ່ງ່າຍຂຶ້ນ, ຢືນຢູ່ໃນທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ຍັງຊ້າໃນເວລາປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ດັ່ງນັ້ນ, ປະຊາຊົນສອນເດັກນ້ອຍຕົນເອງດຳນ້ຳ, ໂຍນແລະຈັບບານດ້ວຍສອງມື ແລະ ມີໜຶ່ງມືອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາຄວາມຮູ້ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ກ່າວໜ້າໃນການປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວຖີ່ມຕາມຄວາມຕ້ອງການອາຍຸຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເດັກນ້ອຍອະນຸບານທີ່ສູງອາຍຸຮູ້ວິທີການປະສານງານການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ບໍ່ກອດລູກກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ມີການປະສານງານຂອງມື ແລະ ຕີນທີ່ດີກວ່າ. ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸອະນຸບານ, ຄວາມສາມາດໃນການຖີ່ມ, ການເຄື່ອນຍ້າຍ, ແລະ ຈັບແມ່ນບໍ່ດີ, ແລະເດັກນ້ອຍບໍ່ຮູ້ທິດທາງຂອງການຖີ່ມ. ດັ່ງນັ້ນ, ເດັກນ້ອຍຄວນຝຶກປະຕິບັດການງ່າຍດາຍເຊັ່ນ: ການຖ່າຍທອດ, ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ແລະ ກຶ້ງບານເປັນວົງ; ຖີ່ມມັນໃສ່ສິ່ງທີ່ຢູ່ໄກ, ປິດປາກ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບວິທີການຖີ່ມວັດຖຸ, ພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນການປະເມີນຄວາມວ່ອງໄວ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງແຂນ.

ສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸນີ້, ເດັກນ້ອຍຄວນປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຄ່ອງແຄ້ວທີ່ແຕກຕ່າງກັນເປັນປົກກະຕິເພື່ອກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊ່ວຍໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຂົາເຈົ້າສະຖຽນລະພາບ, ຢືນຢູ່ໃນທ່າທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ຍັງຊ້າໃນເວລາປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວ. ດັ່ງນັ້ນ, ກຶ້ງບານເປັນວົງ; ຖີ່ມມັນໃສ່ສິ່ງທີ່ຢູ່ໄກ, ປິດປາກ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ການສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບວິທີການປະຊາຊົນສອນເດັກນ້ອຍຕົນພັດທະນາການປະເມີນຜົນຕາ, ການປະສານງານຂອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານ.



ລະບົບການເຄື່ອນໄຫວ. ພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳແລະລະບຽບຂອງລະບົບປະສາດ, ການຫົດຕົວຂອງກ້າມຊີ້ນເກີດຂຶ້ນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນດຶງກະດູກ. ຈາກນັ້ນ, ການເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ຮູບແບບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນຖືກສ້າງຂຶ້ນ. ລະບົບ ປະສາດປະກອບມີ: ກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນ, ຄໍ່, ແລະ ຂໍ້ຕໍ່, ເຊິ່ງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບການພັດທະນາ

ຮ່າງກາຍ. ກິດຈະກຳໃດໆຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນສຳເລັດໂດຍຜ່ານລະບົບມໍເຕີ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ, ຫນ້າທີ່ຂອງລະບົບມໍເຕີຍັງສາມາດປັບປຸງອີກໜຶ່ງຂັ້ນຕອນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ລະບົບອະໄວຍະວະອື່ນໆຍັງມີຜົນກະທົບໂດຍກົງຕໍ່ການພັດທະນາມໍເຕີຂອງເດັກ. ໃນອາຍຸນີ້, ລະບົບກ້າມຊີ້ນແລະໂຄງກະດູກພັດທະນາບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີ. ອັດຕາສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຊັດເຈນ, ຄວາມອົດທົນຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ. ຂະບວນການສ້າງກະດູກຍັງບໍ່ສິ້ນສຸດ, ເຖິງແມ່ນວ່າການສະໜອງເລືອດໃນກະດູກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນດີກວ່າໃນຜູ້ໃຫຍ່. ການພັດທະນາໂຄງກະດູກເພື່ອສະໜັບສະໜູນການເຄື່ອນໄຫວແລະປົກປ້ອງອະໄວຍະວະພາຍໃນໃນອາຍຸນີ້ຍັງບໍ່ທັນສິ້ນສຸດ, ກະດູກຍັງມີກະດູກອ່ອນຫຼາຍ. ຄວາມແຂງຂອງກະດູກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງບໍ່ດີ. ກະດູກທີ່ສາມາດບິດເບືອນແມ່ນຍັງມີຂະໜາດໃຫຍ່ດັ່ງນັ້ນພວກມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ງໍແລະປ່ຽນຮູບຮ່າງໄດ້ງ່າຍ. ອົງປະກອບທາງເຄມີຂອງກະດູກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ໃຫຍ່. ນ້ຳແລະອົງປະກອບທາງອິນຊີຢູ່ໃນກະດູກຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຂ້ອນຂ້າງອຸດົມສົມບູນ, ໃນຂະນະທີ່ເກືອອະນົງຄະທາດແມ່ນຂ້ອນຂ້າງໜ້ອຍ. ສານທີ່ມີຜົນກະທົບປ້ອງກັນການບິດອັດແລະການໂຄ້ງຂອງກະດູກແມ່ນຂ້ອນຂ້າງໜ້ອຍ, ດັ່ງນັ້ນພວກມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ກະດູກຫັກແລະຜິດປົກກະຕິໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຢ່າງສົມບູນໃນການອອກກຳລັງກາຍລະຫວ່າງອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍ.

ປົກກະຕິແລ້ວປະກອບດ້ວຍການຂະຫຍາຍຕົວຂອງhamstrings, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຖິງ 22-24% ຂອງນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍທັງໝົດ, ໃນຂະນະທີ່ angina ປົກກະຕິແລ້ວເຖິງ 35-40%. ຄຽງຄູ່ກັບການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄວາມປາຖະໜາທາງເພດຈາກປີຕໍ່ປີ, ຄວາມສາມາດໃນການຮັບມືກັບຄວາມກົດດັນໃນໄລຍະຍາວໃນກິດຈະກຳທາງເພດກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ. ກໍລະນີຂອງເດັກນ້ອຍບໍ່ພຽງແຕ່ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງກວ່າກໍລະນີຂອງຜູ້ໃຫຍ່ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງຢູ່ໃນການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນທາງເດີນຫາຍໃຈພາຍໃນ. ດັ່ງນັ້ນ, ໂດຍການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວກ້າມຊີ້ນຂອງເດັກນ້ອຍຢ່າງລະມັດລະວັງໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ, ເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມການອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳຈະສາມາດເພີ່ມປະສິດທິພາບການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນຂອງພວກເຂົາ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງແລະພະລັງງານຂອງກ້າມຊີ້ນພັດທະນາ.

ຄຸນລັກສະນະຕົ້ນຕໍຂອງຂໍ້ຕໍ່ໃນເດັກອະນຸບານແມ່ນວ່າຂໍ້ຕໍ່ແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຮ້ອນ, ຂໍ້ຕໍ່ຮອບຂໍ້ຕໍ່ຍັງອ່ອນໆ, ແລະສາຍເຊືອກບໍ່ວ່າງ. ຖ້າເດັກນ້ອຍອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເປັນປົກກະຕິ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຂໍ້ຕໍ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີ ແລະ ຝຶກອົບຮົມກ້າມຊີ້ນ, ຄໍ່ຕໍ່ ແລະ ລະບົບປະສາດ ອ້ອມຂ້າງຂໍ້ຕໍ່, ດັ່ງນັ້ນຄ່ອຍໆເພີ່ມຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງຂໍ້ຕໍ່.

ລະບົບການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດແມ່ນລະບົບທີ່ປົກປ້ອງໄດ້ດີທີ່ປະກອບດ້ວຍເສັ້ນເລືອດ, ເຊິ່ງເອີ້ນກັນວ່າລະບົບ ປະສາດ. ຫົວໃຈເປັນແຮງຂັບເຄື່ອນຂອງການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ເສັ້ນເລືອດໃນການຂົນສົ່ງ, ແລະເລືອດແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຂົນສົ່ງເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມໝັ້ນຄົງພາຍໃນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍປົກກະຕິ. ໃນເວລາທີ່ໄວຫນຸ່ມແລະຫ້າວຫັນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການການເຮັດວຽກຂອງເລືອດແລະກຳມະຈອນຫຼາຍແລະຈະມີຜົນກະທົບການຝຶກອົບຮົມສະເພາະໃດໜຶ່ງກ່ຽວກັບລະບົບ cardiovascular ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກນ້ອຍສຳລັບອີກຊີເຈນແມ່ນຂະໜາດໃຫຍ່ຫຼາຍເນື່ອງຈາກຂະບວນການພັດທະນາຂອງຮ່າງກາຍຂອງພວກ

ເຂົາ. ການຄວບຄຸມເສັ້ນປະສາດຂອງຫົວໃຈຍັງບໍ່ທັນສົມບູນ, ສະນັ້ນຈັງຫວະການຫົດຕົວງ່າຍບໍ່ຄົງທີ່ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຈະເມື່ອຍໄວໃນເວລາອອກກຳລັງກາຍ, ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເມື່ອປ່ຽນກິດຈະກຳ, ຫົວໃຈຂອງເດັກຈະສະຫງົບລົງຢ່າງໄວວາ ແລະ ຟື້ນຟູສຸຂະພາບ. ເພາະສະນັ້ນ, ເມື່ອສັ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍຍ້າຍ, ເຈົ້າຕ້ອງປ່ຽນເນື້ອໃນລະຫວ່າງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ສະຖິດ.

ລະບົບຫາຍໃຈຂອງເດັກກ່ອນໄວຮຽນມີລັກສະນະ physiological ຂອງຕົນເອງ. ລະບົບຫາຍໃຈແມ່ນປະກອບດ້ວຍທ່າຫາຍໃຈລວມທັງດັງ, ຄາງກະໄຕ, ຄໍ, ລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ແຂນຂາ. ທ່າຫາຍໃຈແມ່ນທີ່ສົ່ງອາກາດຈາກພາຍນອກເຂົ້າ ແລະ ອອກ

ຄຸນລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້ຂອງລະບົບໂຄງກະດູກແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນໃນການຈັດຕັ້ງການອອກກຳລັງກາຍການເຄື່ອນໄຫວສຳລັບເດັກນ້ອຍກ່ອນໄວຮຽນ. ວຽກງານຂອງການພັດທະນາຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນແບບແມ່ນພຽງແຕ່.

ດັ່ງນັ້ນ, ການທົດສອບ ແລະ ການປະເມີນຜົນແມ່ນສອງວຽກງານທີ່ມີເນື້ອໃນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງໃກ້ຊິດກັບກັນ ແລະ ກັນເພື່ອອະທິບາຍ ແລະ ລວບລວມຫຼັກຖານກ່ຽວກັບຜົນໄດ້ຮັບຂອງການພັດທະນາຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ. ການທົດສອບແມ່ນວິທີການປະເມີນຜົນ, ຖ້າທ່ານຕ້ອງການປະເມີນ, ທ່ານຕ້ອງດຳເນີນການທົດສອບ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນເປົ້າໝາຍ ແລະ ເປົ້າໝາຍທີ່ລະບຸໄວ້. - ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມເຖິງທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດຂອງການພັດທະນາປະກອບມີມິຕິ, ມັນສະຫມອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ, ແລະ ພາສາ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບມີການສັງເກດການຊ້າ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບກ່ຽວກັບຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການໂດດດ່ຽວບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕແລະການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະສົມກັບວິທີການອື່ນໆ. ຂໍ້ມູນສາມາດເລືອກໄດ້ດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ, ໂດຍນຳໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆເພື່ອເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ໄດ້ຮັບຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງເດັກນ້ອຍ.

ການປະເມີນຜົນປະກອບມີສອງອົງປະກອບ:

- ອົງປະກອບທຳອິດປະກອບມີການດຳເນີນການເລືອກຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຫຼືກຸ່ມຂອງເດັກນ້ອຍ. ພາກສ່ວນນີ້ປະກອບມີການສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກເຫດການພຶດຕິກຳ ຫຼື ບັງຄັບ.

- ອົງປະກອບທີສອງປະກອບມີຂະບວນການອະທິບາຍຂໍ້ມູນ ແລະ ຂະບວນການຂອງວິທີການນຳໃຊ້ຂໍ້ມູນ. ໃຊ້ຂໍ້ມູນການປະເມີນຍັງຖືກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາແຜນການຮຽນໃນອານາຄົດ, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງນັກຮຽນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ບາງຄັ້ງເພື່ອປະເມີນເຕັກນິກ ຫຼື ຫຼັກສູດ. ວິທີການເກັບກຳຂໍ້ມູນຖືກນຳໃຊ້ເປັນພື້ນທີ່ທີ່ສຳຄັນຂອງການປະເມີນຜົນ. ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບລັກສະນະການພັດທະນາແລະການສັງເກດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ເດັກມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ. ກຳນົດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບພໍ່ແມ່ ແລະ ປະເມີນປະສິດທິຜົນຂອງໂຄງການ. ຄຳນິຍາມທີ່

ສາມຂອງການປະເມີນຜົນແມ່ນວິທີການທີ່ຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຈິງຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນບຸກຄົນ, ກຸ່ມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຕົວຢ່າງຕົວແທນຂອງເດັກນ້ອຍ, ໂຄງການ ຫຼື ອາຊີບ. ທາງເລືອກຂອງສາມຄຳນິຍາມເຫຼົ່ານີ້ສະໜອງຮູບພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນຂະບວນການປອມການປະເມີນໂດຍທົ່ວໄປຈະຕ້ອງຮັບປະກັນ 5 ປະລິມະນູຕໍ່ໄປນີ້:

- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງມີຄຸນຄ່າ. ຂໍ້ມູນທີ່ສະໜອງໃຫ້ຕ້ອງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເປົ້າໝາຍ ແລະ ຈຸດປະສົງທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງລວມທຸກດ້ານຂອງເດັກ. ເຫດການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຂໍ້ມູນຈາກແຕ່ລະຂົງເຂດການພັດທະນາລວມທັງພຶດຕິກຳ, ມັນສະໝອງ, ສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະ ພາສາ.
- ການປະເມີນຜົນຕ້ອງປະກອບດ້ວຍການສັງເກດຊ້ຳໆ. ວິເຄາະຜົນສຳເລັດໃນການສັງເກດຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການສະຫຼຸບດ້ວຍຄຳໂດຍອີງໃສ່ການສັງເກດການທີ່ກຳນົດໄວ້ບໍ່ຫຼາຍປານໃດຈະນຳໄປສູ່ການປະເມີນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ການຫຼິ້ນປອມຕ້ອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ດັດຊະນີ ແລະ ໂປຣໄຟລ໌ການພັດທະນາເດັກຊ່ວຍກຳນົດຄວາມສາມາດຂອງເດັກແຕ່ລະຄົນທຽບກັບມາດຕະຖານ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເດັກນ້ອຍແຕ່ລະຄົນຕ້ອງປຽບທຽບຕົນເອງຕະຫຼອດເພື່ອປະເມີນການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງເຂົາເຈົ້າ

ການຕັດສິນໃຈແມ່ນຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍຂອງຂະບວນການປະເມີນຜົນ. ການປະເມີນກ່ຽວກັບທິດທາງທີ່ໄດ້ຮັບໃນຂັ້ນຕອນການປະເມີນ, ຄູສອນຈະຕັດສິນໃຈ. ວິທີການສະເພາະເພື່ອຊ່ວຍເດັກນ້ອຍ ແລະ ປັບປຸງວິທີການສິດສອນ. ຂະບວນການຈັດຕັ້ງການປະເມີນຜົນສະເພາະແມ່ນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ກຳນົດຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນ.
- ກຳນົດເນື້ອມນປະເມີນ
- ເລືອກວິທີການປະເມີນຜົນ.
- ການພັດທະນາ ແລະ ວິເຄາະບົດຮຽນການປະເມີນຜົນ
- ດຳເນີນການປະເມີນຜົນຕາມມາດຖານທີ່ໄດ້ວາງໄວ້, ທົບທວນຄືນຜົນການປະເມີນຜົນ ແລະ ສະຫຼຸບ, ຂະບວນການປະເມີນຜົນທັງໝົດແມ່ນຕົວແທນໂດຍວົງການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ເປັນຄວາມຈິງທີ່ເລີ່ມຈາກການສັງເກດ, ຮັບເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ການປະເມີນຜົນ, ການຈັດຕັ້ງການແຂ່ງຂັນ (ສິນທະນາ), ດັດແປງການວາງແຜນ, ການສັງເກດຄືນໃໝ່... ແລະ ໃນທີ່ສຸດການຕັດສິນໃຈ, ວິທີນີ້ແມ່ນການປະເມີນແບບທົດສອບ.

ຄຳຖາມ

1. ພັດທະນາການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອປະເມີນລະດັບຂອງການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຂອງການເຄື່ອນໄຫວໃນເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.
2. ຂະບວນການປະເມີນການພັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຫ້າວຫັນໃນເດັກອະນຸບານ.
3. ວິເຄາະຈຸດປະສົງຂອງການປະເມີນການພັດທະນາຂອງການໂຄສະນາຢ່າງຫ້າວຫັນໃນເດັກກ່ອນໄວຮຽນ.

ເອກະສານອ້າງອີງ

1. ຄະນະສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ ໂຄງການການສຶກສາອະນຸບານ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍ, 2009
2. ເຢືອງຫງວຽນຈີ້, ວັດແທກກິລາ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ, ຮ່າໂນ້ຍ, ປີ 1991.
3. ຫລົວກວາງຮຽບ, ຝ່າມທິວຽນ, ໂຮງຝຶມບັດກິລາ, ຮ່າໂນ້ຍ, 2003.
4. ເຈິ່ນບາຮວ່າງ, ປອມຫອກຝ່າຍ, ສຳນັກຝຶມສຶກສາ, ປີ 1995.
5. ທ່ານ ວູດາວຮຸ່ງ. ຫງວຽນເມົາກູ້, ທິດສະດີ ແລະ ວິທີການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍສຶກສາ, 1997.
6. ເລດ່າຮຶງ. ວິທີການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດກິລາ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍການສຶກສາ, 1998.
7. ເລດ່າວຮຶງ, ດິ່ງ ດັກ ເຖົາ, ມປ່າ ກ້ອງ ຫາຍ ຫຍຸ່ງ. ວິທີການສຶກສາທາງດ້ານກາຍະພາບ ແລະ ການສອນ, ສຳນັກຝຶມການສຶກສາ, ຮ່າໂນ້ຍ, 1998.
8. ທ່ານ ຫງວຽນຈີ້. ວິທີການສອນທີ່ຫ້າວຫັນເອົາຜູ້ຮຽນເປັນສູນ.
9. ເຈິ່ນດິ່ງເລີມ, ໂຮງຮຽນອະນຸບານເກມກິລາ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ, ປີ 1980.
10. ເລວັນເລີມ, ຫ້ອງອອກກຳລັງກາຍ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ, ຮ່າໂນ້ຍ. 1994.
11. ເຈືອງກິມອຽນ, ແດງມິ້ວລຽນ, ເກມມ່ວນຊື່ນ, ມີປະໂຫຍດ, ຮ່າໂນ້ຍ. ປີ1987.
12. ຫງວຽນຮບເຟືອກ, ເກມເຄື່ອນທີ່ຂອງໂຮງຮຽນອະນຸບານ. ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍການສຶກສາ, 1986.
13. ທ່ານ ດັງຮຶງເຟືອງ. ວິທີການສ້າງຄວາມສາມາດ - ເຕັກນິກການສຳລັບເດັກກ່ອນໄວຮຽນ , 2006.
14. ດິງຮຶງເຟືອງ, ວິທີການສຶກສາທາງກາຍະພາບສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ໂຮງຝຶມມະຫາວິທະຍາໄລສຸພາມ, 2010.
15. ຝ່າມຕວນເຟືອງ, ວັດແທກຝຶດເນສ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ, ປີ 1994.
16. ຮູດີ ພິເອັສ. ຈິດຕະວິທະຍາ (ເອກະສານສະບັບແປ), ສຳນັກຝຶມເຜີຍແຜ່ກິລາ ແລະກາຍະກຳ, 1986. 17, ການສຶກສາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ກິລາຂອງເດັກນ້ອຍໃນຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນ, ສຳນັກຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ ແລະ ກາຍະກຳ, 2002
18. ພັກດຶກທາວ, ສອນກາຍະກຳໃຫ້ແກ່ເດັກທີ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ໂຮງຝຶມສຶກສາ, ປີ 1990.
19. ຮ່າຍທູ ໃນສັງຄົມໃໝ່, ໂຮງຝຶມຈຳໜ່າຍກິລາ, ຮ່າໂນ້ຍ, ປີ 1978
20. ຫງວຽນຕ່ວນ, ຝ່າມດິ່ງຕຸນ, ທິດສະດີ ແລະ ວິທີການຝຶກອົບຮົມກິລາ. ໂຮງຝຶມກິລາ. ຮ່າໂນ້ຍ, 2000.
21. ເລ ນາມ, ບັນນາທິການ). Lectures on Pediatrics, ປະລິມານ 1, ສຳນັກຝຶມທາງການແພດ, 200