

Хоёр хувь хэвлэж багш болон үнэлгээний баг ашиглана.

САНАМЖ

- Сорил гүйцэтгүүлэхийн өмнө зам, талбай, орчны аюулгүй байдлыг сайтар хангаарай.
- Сорил гүйцэтгэх хүүхдээр бие халаалтын дасгал, хөдөлгөөнийг заавал хийлгээрэй.
- Сорил гүйцэтгэхэд хүүхдэд өөрт нь тохиромжтой, гутал, хувцас, хөдөлгөөн, эрүүл мэндийн сургалт, үйл ажиллагааны үед өмсдөг хувцсыг нь өмсүүлээрэй.
- Биеийн тамирын багш, үнэлгээний багийн гишүүд сорилыг гүйцэтгүүлэхийн өмнө хүүхдэд биечлэн хийж үзүүлээрэй.
- Сорилыг бүрийг аргачлалын дагуу гүйцэтгүүлээрэй.
- Хүүхэд бүрийн сорилын гүйцэтгэлийг тэмдэглээрэй.

1. Сорил 1. Хурд: 30м гүйлт (секунд)

Бэлтгэл бүлгийн хүүхдийн хурдны чадварыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 30 метр зайд босоо гараанаас нэг удаа гүйж барианд орсон хугацааг секундээр тооцон тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер, шүгэл, зайг хэмжих метр

Аргачлал:

- Биеийн тамирын заал, талбай эсвэл тэгш талбайтай газар гүйлгэнэ. Ингэхдээ гүйх талбайг урьдчилан бэлтгэж, зайг тэмдэглэсэн байна.
- 30 метр зайг хэмжихдээ аль болох тэгш талбайг сонгож, гараа болон бариаг тэмдэглэнэ.
- Хүүхэд зориулалтын биеийн тамирын хувцас эсвэл биед тохиромжтой хувцас, гүйхэд тохиромжтой зөөлөн ултай пүүз, гутал өмссөн эсэхийг шалгана.
- Нэг зэрэг гурваас олон хүүхэд гүйлгэхгүй.
- Хүүхдийг гүйхээс өмнө заавал бие халаалт хийлгэнэ. Хүүхдүүд өөрийнхөө хамгийн дээд хурдаар (уралдах хэлбэрээр) гүйхийг хэлж ойлгуулна.
- Хүүхэд багшийн “Анхаар” командаар гарааны шугамын ард зогсож, шүглийн дуугаар босоо гараанаас дохиогоор гүйж эхлэх үед хэмжилтийг эхэлнэ.
- Гараанаас гүйж, барианд цээж орсноор хугацааг хэмжиж тооцно.
- Хүүхэд зайг бүрэн гүйж дуусгаж чадахгүй бол хамгийн доод үзүүлэлтээр хэмжилтийн дүнг авна.
- Хэмжилтийг 0.01 секундын нарийвчлалтай хийж, хугацааг тэмдэглэнэ. Жишээ: 12 сек, 24 доль

2. Сорил 2. Хөлийн хүч: байрнаас уртад харайлт (см, мм)

Бэлтгэл бүлгийн хүүхдийн хөлийн хүчний чадварыг хэмжихдээ гарааны шугам дээр хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсож, хөлөө бага зэрэг нугалаад урагш бөхийсөн байдлаас гараа урагш, хойш саваад аль болох хол зайд харайлгана. Хүүхдийг тус бүр 3 удаа харайлгаж, хамгийн хол харайсан амжилтыг нь тооцон см (мм-ийн нарийвчлалтайгаар)-ээр тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Үсрэлт хийх зураасыг тэмдэглэх даавуун лент, метр, шохой.

Аргачлал:

- Харайлтыг гүйцэтгэхдээ гарын савалтаар хоёр хөлөөс зэрэг түлхэн урагш үсэрнэ.
- Сорилыг эхлүүлэхээс өмнө элсэн эсвэл зөөлөн хөрс, гимнастикийн дэвсгэр дээр давтуулж, бие халаалт хийлгэнэ.
- Бэлтгэх байдал: гарааны шугам дээр хөлдөө бага зэргийн зайтай зогсож, өвдгөө бага зэрэг нугалаад урагш бөхийсөн байдлаас гараа урагш, хойш саваад аль болох хол зайд харайна. Хүүхдийг 3 удаа харайлгаж хамгийн хол харайсан үзүүлэлтийг тэмдэглэнэ. Жишээ: 40 см, 32мм

3. Сорил 3. Уян хатан: суугаа байдлаас бөхийлт (см,мм)

Бэлтгэл бүлгийн охид, хөвгүүдийн уян хатан чанарыг суугаа байдлаас бөхийлгөн хөлийн нугалахгүй, өвдгийг эгц шулуун байлгаж гар хурууны үзүүр хаана хүрч байгааг хэмжилт

хийх ба см-ээр (мм-ийн нарийвчлалтайгаар) хэмжиж, хөлийн улнаас урагш илүү хэмжээг (+) хөлийн уланд хүргэхгүй дутуу хэмжээг (-) гэж тэмдэглэнэ. Жишээ нь: илүүг 10см,5мм, дутууг -10см,3мм гэж тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Хулдаасан эсвэл даавуун метр

Аргачлал:

- Зөөлөн дэвсгэр дээр хүүхдийг нуруугаар нь хананд налуулан цэх суулгасан байдлаас гарын хурууны үзүүрийг чигээр нь урагшаа гулгуулан бөхийнө. Энэ үед хөлийг өвдгөөр нугалахгүй цэх байлгана. Хүүхэд хамгийн дээд хэмжээгээрээ бөхийсөн гэж үзсэн тэр байрлалдаа 2 секунд орчим тогтох үед хулдаасан эсвэл даавуун метрийг ашиглаж, хөлийн улнаас "0" гэж тооцоолон гарын хурууны үзүүр хэсэг хүртэл хэмжинэ. Хэрэв хүүхдийн хурууны үзүүр хөлийн улнаас илүү гарахгүй бол гар болон хөлийн үзүүр хоорондын зайг хэмжиж (-) тэмдгийг хэмжээсний ард тавина. Жишээ: -3см. Үзүүлэлтийг тэмдэглэж авна. Жишээ: 8 см

4. **Сорил 4.** Авхаалж самбаа:

Хүүхдийн авхаалж самбаатай чанарыг хэмжихдээ тодорхой зайнаас сагсанд шидэж оруулсан бөмбөгний тоогоор тооцно.

Хэрэглэгдэхүүн: Шидэлтийн зураас тэмдэглэх шохой, даавуун лент, шидэлтийн зайг хэмжих метр, 15 сантиметрын диаметртэй бөмбөг 5 ширхэг, 40-50 сантиметр өндөртэй, 30 сантиметрийн диаметртэй 1 ширхэг сагс

Аргачлал:

- Бэлтгэл бүлэг 2 метр зайнаас шидэлтийн зураасны ард өлмийг хүргэж чөлөөтэй зогсож, 5 ширхэг бөмбөг тус бүрийг хоёр гараар доороос шидэж сагсанд оруулна.
- Сагсанд оруулсан бөмбөгний тоогоор амжилтыг тэмдэглэнэ. Жишээ: 4 бөмбөг

5. **Сорил 5.** Тэнцвэр:

Бэлтгэл бүлэг: "Хөшөө" зогсолтоор тэнцвэрээ хадгалж зогссон хугацааг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Хугацаа хэмжигч

Аргачлал: 1-ээс 3 хүүхэд талбайн голд бие биедээ саад болохгүй чөлөөтэй байрлаж зогсоно. Багш "Хөшөө болж зогсоорой" дохиогоор баруун эсвэл зүүн хөлөө өргөн тэнцвэрээ хадгалан гараа алдалж хөдөлгөөнгүй зогсоно. Багш хүүхэд бүрийг ажиглаж тэнцвэрээ хадгалж зогссон хугацааг секундээр хэмжиж тэмдэглэнэ.

Аюулгүй байдал:

- Тэнцвэрээ хадгалж зогсоход бие биедээ хүрч болохгүй
- Хүүхдийн анхаарал төвлөрөлтөнд саад хийж болохгүй
- Хүүхдүүд хоорондоо ярьж болохгүй

Хөшөө зогсолт:



Хүүхдийн цэцэрлэгийн биеийн тамирын багшийн ажлын гүйцэтгэлийн үнэлгээнд ашиглах сорилын матриц

Бүлэг	Чанар				
	Хурд	Хүч	Уян хатан	Авхаалж самбаа	Тэнцвэр
Бэлтгэл	+	+	+	+	+