

**891119302406**

**АБДИКАДИРОВ Жасузак Токашович,**

**№2 мамандандырылған үш тілде оқытаты мектеп-интернатының**

**дене шынықтыру мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ МЕКТЕПТЕРДЕГІ МАҢЫЗЫ: БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУЫ**

Дене шынықтыру мектептерде оқушылардың денсаулығын сақтауға, оларды белсенді өмір салтына баулуға және жалпы физикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған маңызды пән болып табылады. Бұл сабақтар тек қана физикалық жаттығулардан тұрып қана қоймай, баланың тұлғалық және әлеуметтік дамуына да үлкен әсер етеді.

**1. Физикалық даму.**

Дене шынықтыру сабақтары балалардың дене бітімін дұрыс қалыптастыруға, бұлшық еттерді күшейтуге, шыдамдылық пен жылдамдықты дамытуға бағытталған. Әрбір жаттығу, ойын немесе спорттық шара бала ағзасын жетілдіруге ықпал етеді. Спорттық әрекеттердің арқасында балалардың жүрек-қан тамырлары жүйесі күшейіп, ағзадағы метаболикалық процестер қалыптасады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтары денсаулыққа қатысты көптеген проблемаларды алдын алуға мүмкіндік береді: сүйек аурулары, бұлшық еттерінің әлсіреуі, семіздік және тағы басқа. Осылайша, балалардың денсаулығы және физикалық дамуы үшін дене шынықтыру өте маңызды.

**2. Әлеуметтік даму.**

Дене шынықтыру сабақтары балалардың әлеуметтік дағдыларын да дамытуға ықпал етеді. Әрбір спорттық ойын немесе жаттығу балаларға топтық жұмыс, бірлескен мақсатқа жету, тәртіп сақтау сияқты әлеуметтік құндылықтарды үйретеді. Мектепте өткізілетін дене шынықтыру сабақтарында балалар бір-бірімен қарым-қатынас жасап, өзара түсіністік қалыптастырады. Бұл баланың өз-өзіне деген сенімін арттырып, оны топтағы рөлін түсінуге баулиды. Сонымен қатар, спорттық жарыстар немесе командалық ойындар барысында балалар төзімділік, жеңіске жету қуанышы және екінші орыннан ешқашан түспеу сияқты қасиеттерді меңгереді.

**3. Ақыл-ой дамуы мен тұлғалық қалыптасу.**

Дене шынықтыру тек дене бітімін ғана дамытпайды, сонымен қатар баланың ақыл-ойын жетілдіреді. Спорттық ойындар баланың концентрациясын арттырып, оның шешім қабылдау қабілетін дамытады. Спортшының ойын барысында кездесетін әртүрлі жағдайларды жылдам және дұрыс шешуі — бұл ақыл-ойдың жұмыс істейтінін көрсетеді. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтары балаларға жауапкершілік сезімін қалыптастырып, еңбекқорлық пен табандылыққа баулиды.

**4. Мектептегі психологиялық ахуал.**

Дене шынықтыру сабақтары мектептің жалпы психологиялық атмосферасына да оң әсер етеді. Спорттық ойындар балалардың көңіл-күйін көтеріп, стрессті жеңуге көмектеседі. Әсіресе, балалар физикалық белсенділік арқылы көп энергиясын шығарып, жағымсыз эмоциялардан арылуға мүмкіндік алады. Бұл өз кезегінде сыныптағы қарым-қатынасқа және оқу процесіне әсер етеді. Балалар арасындағы достық, бір-бірін қолдау, көшбасшылық дағдылары да дене шынықтыру сабағында қалыптасады.

**5. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Дене шынықтырудың басты мақсатының бірі — салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бұл сабақтар балаларды дұрыс тамақтану, ұйқының маңызы, дене белсенділігі сияқты салауатты өмір салтының негіздерімен таныстырады. Мектеп жасында қалыптасқан дене шынықтыру әдеттері болашақта үлкен өмірде денсаулықты сақтау үшін маңызды рөл атқарады. Балалар денсаулықтарын күтуге, физикалық белсенді болуға және дұрыс өмір салтын ұстануға ынталы болады.

Дене шынықтыру – әрбір оқушының физикалық және психологиялық дамуына оң ықпал ететін маңызды аспектілердің бірі. Белсенді өмір салты денсаулықты нығайтып қана қоймай, тұлғаның тәртіптілігі мен жауапкершілігін арттырады. Сондықтан дене шынықтырумен тұрақты айналысу – оқушылар үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың басты шарты.

Қазіргі кезде оқушылардың көпшілігі гаджеттер мен компьютер алдында ұзақ уақыт өткізуіне байланысты физикалық белсенділік деңгейі төмендеп барады. Бұл денсаулыққа кері әсерін тигізіп, әртүрлі аурулардың дамуына себепші болуы мүмкін. Осыған байланысты мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағы оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыруда үлкен рөл атқарады.

Дене шынықтырудың оқушыларға тигізер пайдасы:

- Физикалық денсаулықты нығайтады – бұлшықеттер мен сүйек жүйесін дамытып, иммунитетті күшейтеді.

- Психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етеді – стрессті азайтып, көңіл-күйді жақсартады.

- Тәртіп пен жауапкершілікке үйретеді – командалық ойындар балаларды бірлесе жұмыс істеуге дағдыландырады.

- Қарым-қатынас қабілеттерін дамытады – топпен жұмыс істей білу дағдыларын жетілдіреді.

- Зейін мен оқу үлгерімін жақсартады – спортпен айналысу мидың белсенді жұмыс істеуіне ықпал етеді.

- Топтық жұмыс дағдыларын қалыптастырады – командалық ойындарда оқушылар өзара қарым-қатынас жасап, достық пен ынтымақтастықты дамытады.

- Өзін-өзі тәртіпке келтіруге үйретеді – тұрақты жаттығулар оқушылардың тәртіпті болуына көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағы балаларға дұрыс қозғалыс дағдыларын қалыптастырып, олардың физикалық дамуына оң әсер етеді. Қазіргі технологиялық заманның әсерінен оқушылар көбінесе қозғалыссыз өмір салтын ұстануға бейім, бұл олардың денсаулығына кері әсер етеді. Осы себепті мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру пәні ерекше маңызды рөл атқарады. Бұл сабақ тек қана денсаулықты нығайтып қоймай, балалардың тәртіптілігі мен жауапкершілігін қалыптастыруға ықпал етеді.

Оқушыларды дене белсенділігіне ынталандыру арқылы біз олардың жан-жақты дамуына және ұзақ әрі салауатты өмір сүруіне негіз қалаймыз.

Дене шынықтыру сабақтары мектептердегі білім беру процесінің маңызды бөлігі болып табылады. Бұл пән балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың әлеуметтік, психологиялық және тұлғалық дамуына да әсер етеді. Дене шынықтыру арқылы балалар белсенді, дені сау, жауапкершілігі мол және қоғамда өз орнын таба алатын азаматтар болып өседі. Сондықтан мектептерде дене шынықтыруға ерекше көңіл бөлініп, оны барлық балаларға қолжетімді ету өте маңызды.