87054765019,

ЖСН 911218000148



АТАМУРАТОВ Бахыт Махмудович,

Қ.Жұбанов атындағы жалпы білім беретін орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Ақтөбе облысы, Мұғалжар ауданы

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ - САЛАУАТТЫ ӨМІР НЕГІЗІ**

*Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулыққа байланысты.*

А.Шопенгауер

Бүкіл әлемдегі дәрігерлер мен педагогтар әлдеқашан ортақ пікірге келген еді: ұлт денсаулығын сақтап қалу үшін барлық күш жігерді біріктіру және оны балалар денсаулығын қорғауға бағыттау қажет.

XXI ғасыр – ақпараттардың аса молдығы бойынша бұрын-соңды болмаған ғасыр. Біз балаларға денсаулықты сақтау, түрлі аурулардың алдын-алу, салауатты өмір салты туралы көп айтып жүрміз.

Ал, бұл мәселелерді шешу балалар денсаулығын сақтау, оның ішінде дене тәрбиесі, психологиялық тұрақтылықты арттыру, орынды тамақтану және көптеген басқа мәселелер бойынша маңызды жұмыстарды қажет етеді. Мектеп мұғалімінің алдында оқушыларға білім берумен қатар олардың дені сау, дене бітімінің дұрыс жетілуін қадағалау міндеті тұр. Бүгінгі алдымызда отырған оқушы - ертеңгі еліміздің экономикалық қуатын, мәдени және рухани байлығын жақсартуға ықпал ететін жеке тұлға.

Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі. Қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге деген белсенділігі мен ізгілікті қатынастарын дамытуға бағытталған.

 Дене тәрбиесі-өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады. Жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны отансүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Дене тәрбиесін ұйымдастыру түрлері оқушының өз бетінше ұйымдастырылған жұмыстарымен толықтырылған жағдайда нәтижелі болады. Оқушының күнделікті қозғалыс тәртібін толықтыруға арналған жұмыс түрлері дене тәрбиесі жүйесінің элементтері есебінде болды:

Таңертеңгі гимнастикалық жаттығулар. Күнде таңертеңгілік 9-10 жаттығудан тұратын кешен. Бұл оқушылардың орталық нерв жүйесін қалыпқа келтіріп, оқушы ағзасын сергітеді.

Мектепке дейінгі және үйге қайтар жолдағы серуен. Таза ауада жаяу жүрудің өзі шынығу, сауықтыру әсерін тигізеді.

 Оқу сабақтарына дейінгі жаттығу. Сабақтағы нәтижелі іс-әрекет пен оқу күнін белсенді бастауға мүмкіндік туғызады.

Дене тәрбиесі сабақтары. Бұл сабақтар мазмұны мемлекеттік талап пен оқу бағдарламасына сәйкес белгіленіп, оқушылардың күші мен жылдамдығын, ептілігі мен шыдамдылығын, ерік-жігерін, батылдық пен табандылықты және тез шешім қабылдау секілді тәрбиелік қасиеттерді дамытады.

Сабақ үстінде сергіту минуттары. Ой еңбегі барысында ағзаның тынығуына әсерін тигізеді.

Үлкен үзіліс кезіндегі дене жаттығулары мен қозғалмалы ойындар. Оқу күні ортасында оқушылардың белсенді демалысын қамтамасыз етеді.

 Спорттық үйірмелер, ұйымдар мен топтардағы жұмыс. Белгіленген спорт саласы бойынша оқушының жалпы және арнайы дайындығын көрсетіп, дене жаттығуларымен жүйелі айналысуды қамтамасыз етеді.

 Жалпы мектепішілік спорттық бұқаралық шаралар. Бұл жұмыс түріне денсаулық және спорт айлықтары, спорттық мерекелер, жалпы мектепішілік сайыстар жатады.

 Бұл шаралар барлық оқушының спорт пен дене тәрбиесі жаттығуларына қызығушылығын туғызып, салауатты өмір салтының негізін қалайды.

 Өз бетінше дене жаттығуларымен айналысу. Бұл жұмыс түрі қозғалыс тәртібінің маңызды бөлігі. Кей жағдайда ең тиімді әдіс болып есептелінеді, себебі оқушының жеке тұлғалық қызығушылықтары мен қабілетіне, сұранысына сәйкес ұйымдастырылған жұмыс өз нәтижесін береді.

Денсаулық – байлық қана емес, ол адам бақытының бастауы, тіршілік көзі. Ұлы ақын Абай данамызда «Денсаулық – терең бақыт» деген.

Ғылым мен техниканың күн санап қарыштап дамуы, экологиялық зардаптардың белең алуы, ой еңбегі мен дене еңбегінің ара қатынасының алшақтауы, әр-түрлі зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь ішімдігі, есірткі пайдалану т.б) пайда болуы секілді құбылыстарға қарсы, салауатты өмір салтын қалыптастыратын тегеурінді күш иесі-спорт. Спортпен шұғылданған баланың денсаулығы мықты, өзі әлді, төзімді, икемді, әрі нәтижелі болады. Еліміздің келешегін жалғастыратын жігерлі, білімді азамат болып шығады.

 Салауатты өмір салтының насихатталуы, ауыл мектебіндегі спорттың өсуі, одан әрі өркендеуі, әлемдік деңгейге жетуі, кейінгі жастар үшін үлгі-өнеге болатыны үлкен дәлел.

 ... «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз». Осы тұжырым арқылы мұғалімдер ұжымы өз алдымыздағы қоғамдық міндеттің жауаптылығын сезінуіміз қажет.