930420300087

87057056626

ӨТЕСІНОВ Мұрат Серікбайұлы,

«№ 272 орта мектебі» КММ

дене шыныктыру пәні мұғалімі.

Қызылорда облысы, Байқоңыр қаласы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫ: ТЕК ҚОЗҒАЛЫС ЕМЕС, ӨМІР МЕКТЕБІ**

**Аннотация**

Дене шынықтыру сабағы – бұл тек дене белсенділігін арттыруға ғана емес, балалардың жеке тұлғалық дамуындағы маңызды элемент. Оқушылардың денсаулығын нығайту, оларды жауапкершілікке, табандылыққа және қиындықтарды жеңуге үйрету, тәртіпке баулу – дене шынықтыру сабағының басты міндеттері. Спорттық және ойын әрекеттері балаларды бір-бірімен ынтымақтасуға, топпен жұмыс істеуге, өз-өзін бақылауға тәрбиелейді. Бұл сабақтар балалардың дене бітімін ғана емес, сонымен қатар рухани және психологиялық дамуын қалыптастырып, оларды өмірге, қиындықтарға төтеп бере білуге даярлайды.

**Кіріспе**

Мектепте дене шынықтыру сабағының маңызы зор, себебі бұл пән оқушылардың денсаулығын нығайтуға, рухани және физикалық күш-жігерін жетілдіруге бағытталған. Дене шынықтыру сабақтары арқылы балалар тек дене белсенділігін ғана емес, өмірде қажет болатын көптеген дағдыларды меңгереді. Бұл пәннің негізгі міндеті – балалардың жеке тұлға ретінде қалыптасуына, олардың өмірге деген оң көзқарасын арттыруға ықпал ету. Себебі, дене шынықтыру тек қозғалыс емес, балалардың рухани өсуі мен дамуына ықпал ететін өмір мектебі болып табылады.

**Негізгі бөлім**

1. **Дене шынықтырудың балалардың денсаулығына әсері**

Дене шынықтыру сабақтары балалардың денсаулығын нығайтуда маңызды рөл атқарады. Олар оқушыларды белсенді өмір сүруге ынталандырып, олардың денсаулығын сақтауға көмектеседі. Жаттығулар мен дене белсенділігі балалардың жүрек-қан тамырлары жүйесінің, бұлшықет және сүйек құрылымдарының дамуына оң әсерін тигізеді. Сонымен қатар, дұрыс ұйымдастырылған сабақтар арқылы балалардың иммундық жүйесі күшейіп, артық салмақтан арылуына мүмкіндік туады. Баланың физикалық дамуы мен қозғалысқа деген қызығушылығы оның жалпы өмір сапасына әсер етеді.

1. **Жеке тұлға ретінде даму**

Дене шынықтыру сабағы балалардың жеке тұлғасын қалыптастыруда да маңызды рөл атқарады. Бұл сабақтар балаларды тәртіпке, мақсатқа жетуге, еңбекқорлыққа үйретеді. Спорттық және ойын әрекеттері арқылы олар өздерінің мүмкіндіктерін таниды, қиындықтарға төтеп беру тәсілдерін меңгереді. Балалар осы сабақтарда өз-өзін бақылауды, табандылықты, жанқиярлықты, жеңіс пен жеңіліс жағдайларында эмоцияларды басқаруды үйренеді. Мұндай тәжірибе балаларға өмірде қиындықтарды жеңу үшін қажетті дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі.

1. **Топпен жұмыс істеу және ұжымдық қасиеттерді дамыту**

Дене шынықтыру сабағында балалар көп жағдайда командалық ойындар ойнайды, бұл оларды топта жұмыс істеуге, бір-біріне көмектесуге және бірге жеңіске жетуге үйретеді. Оқушылар командалық ойындар арқылы топтық жауапкершілік, бір-біріне қолдау көрсету, жеке жетістіктерді топтың ортақ мақсаты үшін пайдалану қажеттігін сезінеді. Бұл дағдылар оларды болашақта түрлі ұжымдар мен жұмыс орындарында табысты болуға бағыттайды. Әрбір спорттық жарыс немесе жаттығу біріккен күш-жігер мен ынтымақтастықты талап етеді, бұл оқушылардың әлеуметтік қарым-қатынас дағдыларын дамытады.

1. **Эмоционалдық және психологиялық даму**

Дене шынықтыру сабағының психологиялық аспектілері де өте маңызды. Спорттық жарыстар мен командалық ойындар балаларға өз эмоцияларымен жұмыс істеуге, жеңіске жеткенде қуанып, жеңіліс болған жағдайда сабырлылық танытуға мүмкіндік береді. Балалар жеңіске жеткенде өздеріне деген сенімділіктері артып, қиындықтарды жеңе алу қабілеттерін дамытады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағында алынған тәжірибе баланың психологиялық тұрақтылығын арттырып, өмірдің әртүрлі қиындықтарына дайын болуына көмектеседі. Бұл сабақтар баланың эмоционалдық интеллектісін дамытуға септігін тигізеді, олар өмірде өз сезімдерін басқаруды, басқа адамдардың эмоцияларына құрметпен қарауды үйренеді.

**Қорытынды**

Дене шынықтыру сабағы балалардың физикалық ғана емес, сонымен қатар рухани және психологиялық дамуына ықпал ететін маңызды пән болып табылады. Ол оқушыларды дене белсенділігіне баулып, олардың денсаулығын нығайтуға көмектеседі, сонымен қатар оларды әлеуметтік ортада өз орнын табуға, қиындықтарды жеңуге үйретеді. Бұл сабақ балалардың өмірге деген көзқарасын, мақсат қою мен оған жетудің әдіс-тәсілдерін үйретіп, олардың жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Дене шынықтыру сабақтары арқылы балалар дене мәдениетіне деген қызығушылықтарын арттырып, өмірде табысты болуға қажетті дағдыларды меңгереді.