**ТАҚЫРЫБЫ: Дене шынықтыру сабағында инновациялық әдістерді қолдану – сапалы білім мен салауатты өмір салтының негізі**

**Кіріспе**

Білім беруді жаңғырту – қазіргі заман талабы. Осы орайда дене шынықтыру пәнін оқытуда дәстүрлі тәсілдермен қатар инновациялық әдістерді қолдану – оқушылардың физикалық дамуына ғана емес, олардың қызығушылығын арттырып, белсенділігін күшейтуге ықпал етеді. Инновациялық әдістер арқылы сабақты қызықты, нәтижелі әрі мазмұнды етуге болады.

**Негізгі бөлім**

Инновациялық әдістер – бұл оқушылардың ойлауын, шығармашылығын және қозғалыс белсенділігін арттыратын заманауи оқыту тәсілдері. Дене шынықтыру пәнінде кеңінен қолданылатын тиімді инновациялық әдістерге төмендегілер жатады:

**1. Ойын технологиялары**

Ойын элементтерін сабаққа енгізу оқушыны еркін қимылдауға, сергек болуға және жарыс рухын сезінуге үйретеді. Әр түрлі қозғалмалы ойындар, эстафеталар, командалық жарыстар оқушылардың ынтасын арттырады.

**2. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар (АКТ)**

Мультимедиялық бейнематериалдарды, анимациялық жаттығу нұсқаулықтарын, денсаулық туралы интерактивті тесттер мен викториналарды пайдалану арқылы сабақтың сапасын арттыруға болады. Мысалы, интерактивті тақтада дұрыс жаттығу жасау үлгісін көрсету – оқушыларға тез әрі дұрыс орындауға көмектеседі.

**3. Денсаулықты сақтау технологиялары**

Бұл әдістер оқушы денсаулығын қорғауға және нығайтуға бағытталады. Сабақ кезінде сергіту сәттері, тыныс алу жаттығулары, дұрыс тамақтану мен қозғалыс туралы кеңестер беру – дене тәрбиесінің басты құрамдас бөлігі.

**4. Жобалық және зерттеу әдістері**

Оқушыларға "Салауатты өмір салты" немесе "Спорт түрлерінің пайдасы" тақырыптарында шағын жоба дайындау тапсырмасын беру арқылы олардың зерттеушілік қабілеттерін дамытуға болады. Бұл тәсіл теория мен тәжірибені ұштастырады.

**5. Қашықтықтан оқыту элементтері**

Әсіресе пандемия кезеңінде өзектілік алған бұл тәсіл YouTube бейнежазбалары, онлайн жаттығу нұсқаулықтары, Zoom арқылы өткен дене шынықтыру сабақтары арқылы жүзеге асырылады. Қашықтықтан оқытуда жеке жұмыс істеу дағдылары дамиды.

**Қорытынды**

Инновациялық әдістерді дене шынықтыру пәніне енгізу – оқушылардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, оларды белсенділікке, сергектікке, ұжымда жұмыс істеуге баулиды. Сабаққа жаңашылдық енгізу – мұғалімнің кәсіби шеберлігінің көрінісі. Сондықтан дене шынықтыру пәні мұғалімдері үнемі ізденіс үстінде болып, оқушылардың жеке қабілеттерін дамытуға бағытталған әдістерді тиімді қолдануы тиіс.