

891019402121

МАХАМЕТОВА Шахиста Моминжановна,

Ю.Гагарин атындағы №34 жалпы орта білім беретін мектебінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Шымкент қаласы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ӨТКІЗУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ**

Адам – табиғат,  ажырамас байланыс. Сол себептіде адам ағзасына әсіресе өсіп келе жатқан ұрпақ денсаулығы өте маңызды. Күн мен түннің, жыл мезгілдерінің ауысуы оның жүйке жүйесіне, тыныс алу, қан айналу, асқортуына белгілі бір әсерін тигізеді. Адамдардың күнделікті орындалатын қимыл-қозғалыстарына да, дене бұлшық еттеріне де әсер етеді.

Дене шынықтыру сабағында қимыл- қозғалыс ойындарын қолданудың маңызы зор.Ол үшін денені шынықтыруға қажетті жаттығулар мен спорт түрлерін жыл мезгілдерінің өзгеруіне қарай таңдап ала білген дұрыс.

Қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасау және спорт түрлерімен шұғылдану қозғалыс қабілетін жетілдіріп, баланың ой ұшқырлығын дамытады, ұжымда жұмыс жасауға дағдыландырады, жолдастарына сенім артуға көмектеседі, жеңіске ұмтылдырады, мақсат қою, алдағы іс - әрекетіне жоспар жасауды үйретеді. Қимыл-қозғалыс жаттығулары мен спорт түрлері адамның денсаулығын жақсартады.

Дені сау, күшті, төзімді тұлғада оқуға деген ынта, жігер, қуат жоғары денгейде болмақ. «Ел боламын десең бесігінді түзе» демекші дені сау, қуатты ұрпақ  еліміздің келешегі.

         Қимыл-қозғалыс ойындары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады, буын сүйектерін қозғалмалы етеді, жалпы жұмыс қабілетін жақсартады. Дене жаттығулары бүкіл ағзаның дамуына қолайлы  ықпал жасайды.

Ойын балалар  өмірінде  үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде  қозғалыс ойындары оқушылардың ептілік дағдыларын жетілдіреді. Мұндай ойындар  оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Дене тәрбиесінде оқу бағдарламасына сәйкес спорттық ойындар: футбол, баскетбол, волейбол, қол добы  пайдаланылады. Оқушылар әрбір ойынның тәсілдерін зерттеп үйренеді.

Ұлттық ойындар халықтың  әлеуметтік-экономикалық жағдайларына үйлесімді жасалғандай әсер береді. Олай дейтініміз, ойындардың көпшілігі сол көшпелі тұрмысқа лайықталып ойнала беретіндігінде ғана емес, сонымен бірге  халықтың психологиялық  ерекшеліктеріне де байланысты.

Ойын барысында бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес мақсатқа жетуге аударады. Балалар ойын арқылы шынығып өзінің бойындағы табиғи дарынын шыңдай түседі.

Педагогикада әдістеме жеке пәндерден берілетін білім көлемі мен мазмұнын негіздеп, оны оқытудың тиімді әдістерін зерттейтін бір саласы. Сондықтан да қозғалыс ойындарын қолданудың өзіндік әдістемесі бар. Қозғалыс ойындары екіге бөлінеді: жеке және ұжымдық.

Орта сыныпта оқитын оқушылар «Көңілді старт» жарыстарына кеңінен қатыстырылады.Онда шапшаң қозғалысты,секіру, еңбектеп астынан өту, қаоғып түсу ойындары ұсынылады. Дененің мүмкіншілігі артқан сайын аз уақыт ішінде күш сынасу ойындарын өткізуге болады.

Мысалы, «Жұп болып тартысу»және т.б.Ойын барысында ГТО нормасындағы лақтыру,секіру және басқа қозғалыстарды енгізу қажет. Қозғалыс ойындары барлық сабақта дерлік жүргізіледі. Ол сабақтың негізгі және соңғы бөлімдерінде өткізіледі.

Ойын өткізу кезінде педагог мына талаптарды орындауы шарт:

1. Ойын ережесі мен талаптарын түсіндіру;

2. Материалдық - техникалық жағдайлармен қамтамасыз ету;

3. Оқушылардың даму деңгейі мен жас ерекшеліктерін ескеру;

4. Оқушылар арасында позитивті қатынас орнату;

5.Ойын түрлерін оқушылардың қызығушылығына сәйкес таңдау.

Тағы бір қызықты кезеңі ойынды басқару. Педагогтың шеберлігі ойынды дұрыс бағыттауына байланысты. Ойынға басшылық жасай отырып, педагог оқушылардың белсенділігін дамытады, ойын мәселесін шешуге көмектеседі.

Ойынның аяқталуы. Ойынның уақытынан бұрын тоқтатылуы немесе шамадан тыс созылуы орынсыз. Ойын ұзақтығы оның сипатына, сабақ шарттарына және ойыншылардың құрамына тәуелді.

Ойын қорытындысын шығару оның нәтижелерін анықтаумен байланысты. Ойынды объективті талдау ойыншыларды дұрыс өзіндік бағалауға үйретеді.

Баланың қозғалыс ойындары барысында барлық дене мүшелері қимылдап, дами түседі. Жүгіру, секіру, лақтыру,қағып алу қабілеттерін жетілдіруге, дамытуға мүмкіндік береді.Қозғалыс ойындары баланың жүйке қалыптасуына да зор ықпал етеді.

Қорыта айтқанда, қозғалыс ойынын жүргізу әдістемесінбылай топтастыруға болады:

\*Ойын таңдау

\*Мазмұнды,мәтінді үйренуге дайындық

\*Балаларды ойынға жинақтау

\*Ойынды түсіндіру (ойын ережелері)

\*Түсіндіруге қойылатын талаптар

\*Рөлдерді бөлу

\*Жүргізушіні таңдау әдістері

\*Ойын нұсқаулығы

\*Ойынның аяқталуы,қорытындылау.