**•860625302766**

МЫРЗАХАН Ержан Саулетұлы,

№26 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Алматы қаласы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ**

**ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ**

Дені сау ұрпақ тәрбиелеу – заман талабы. Оның басты кепілі – салауатты өмір салтын

ұстану, дене шынықтыру.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру

мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

І. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім

тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын

қалыптастыру;

ІІ. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын

қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір

салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір

салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен

шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- дұрыс жыныстық тәрбие алу;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды

әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. Қазақстан

Республикасының Тұңғыш Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде

қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Денсаулықты бала кезден күтуді үйренкен жөн екендігі бәрімізге мәлім.. Спорттың баланың

ақыл-ойының жақсы дамуы мен денсаулығының мықты болуына көмегі көп, ол дене мүшесінің

дұрыс жетілуіне септігін тигізеді. Осы мәселені зерттеген зерттеушілер дене шынықтырумен

айналыспайтын ұл-қыздардың бойынан біраз ауруды тапқан.Әсіресе, жүрек-қан тамыры аурулары жиі кездесетіні байқалған. Тіптен ересектерде кездесетін атеросклероз және инфаркт миокарда, артық салмақ (қант диабеті), сколиоз және т.б. аурулар 5-8 жастағыларда да кездескен. Зерттеу нәтижесінде спортпен күнделікті шұғылданып, салауатты өмір салтына бейімделген балаларда бұл дерттер кездеспейтіні байқалған. Денсаулығы мықты ұл-қыздардың ойлау қабілеттері жоғары болатындығы да дәлелденген.

Спорт үйірмелеріне қатысу үшін ата-ана баланың қабілеті мен денсаулығына және икемі мен

бейіміне қарап, дәрігердің ақыл-кеңесіне жүгінуі керек. Өйткені мұның арғы жағында терең мән бар.

«Шынықсаң – шымыр боларсың» демекші, әрбір ата-ана баласының денсаулығының жақсы

болып, ауырмағанын қалайды. Баланың қандай спорт түрімен айналысуы да өте маңызды. Көптеген

ата-ана баласын өзін-өзі қорғау мақсатында жекпе-жек, күрес, бокс сияқты үйірмелерге апарады.

Бұл кей жағдайда бала ағзасына күш түсіреді. Мұны әрбір ата-ана ескеруі керек. «Бала жас

шамасына қарай спорттың қай түрімен айналысқаны дұрыс?» деген сұраққа келетін болсақ, баланы үйірмеге жасына, қабілетіне қарай беру керектігін әр дене шынықтыру пән мұғалімдері сабақтан тыс ата-аналарға арналған лекторийлерде, жиналыстарда айтып түсіндіріп, тиісті мағлұматтар беріп отыруы керек деп есептеймін. Тек сабақта емес, сондай-ақ сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылдану әрбір оқушының, өзінің жеке басының ғана емес қоғамдық міндеті деп түсіндірілуі керек.

Айталық, 7 жастан бастап суда жүзу, мәнерлеп сырғанау, теннис, 10-12 жастан бастап

бокспен шұғылдануға рұқсат етеді. Бұл спорт түрлері баланың тірек қимылдары мен қозғалыс

мүшелерін шынықтырады. Спорт немесе дене қимылы қалай болғанда да тынымсыз жұмыс істеуді талап етеді. Демек, талап қана денсаулыққа кепіл бола алады. Олай болса күнделікті жаттығу, жүгіру денені ширата түссе, өзің-ақ спорттың өзің қалаған түріне икемделе басталуына жол ашады.

Қазіргі таңда мемлекеттік тұрғыдан дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстарды

көптеп ұйымдастыруға көңіл бөлініп отыр. Сыныптан тыс шараларға балаларды тарту негізінен мұғалімнің сабаққа дайындығы мен сабақ жоспарларын қалай іске асыратынына, сабаққа үлкен жауапкершілікпен қарауына және оқушылардың сол спорт түріне қызығушылығына байланысты.

Дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырудың маңызды

тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шүғылдануға ынта-ықыласын дарыту.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері:

баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу;

ағзаны шынықтыру,оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтыру оқу

бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу;

- балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс

дағдысын тәрбиелеу.

- еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен

жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдық меншікке саналы

көзқарасын тәрбиелеу;

- әдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу

- гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі

білімді хабарлау.

Сыныптан тыс спорттық шараларды ұйымдастырғанда спортпен шұғылданғанда санитарлық

-гигиеналық талаптарды орындауға, спорттық жарақаттанудың болдырмауына мұғалім тарапынан

аса көңіл аударылуы тиіс. Сыныптан тыс жұмыстардың нәтижесін көру үшін аптасына сабақ 4-5 рет жүргізіліп, қорытындысында жарыстық кездесулер ұйымдастырылуы қажет.

Қоғамның болашағы - оқушы-жастарға ұжымдық тәрбие беруде дене тәрбиесі сабағында

ұлттық ойындарды өткізудің рөлі зор. Қазақстанның ұлттық ойындарының ішінде ұжымдыққа,

ауызбірлікке тәрбиелейтін ойындарды оқу-тәрбие үрдісінде тиімді пайдалануға болады.

Осындай жұмыстардың мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Оқушының дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық -адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сондықтандене шынықтыру бойынша ұйымдастырылған сыныптан тыс жұмыстарға қатысқан оқушылардың көрсетер нәтижесі:

1) Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.

2) Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.

3) Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.

4) Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Салауатты өмір салты мен өмір сүру үшін төмендегі талапты орындау керек. Адам

денсаулығын сақтауда төмендегідей факторлардың маңызы зор.

1. Айқын жасалған күн тәртібінің болуы.

2. Дұрыс тамақтану.Зиянды әдеттерден сақтану.

3. Дұрыс тынығу.Дұрыс қозғалыста болуы.

4. Дене еңбегімен шұғылдануы.

5. Таза ауада болып, күн көзінде серуендеу. Табиғат аясында болуы.

Біз мектебімізде оқушыларға денсаулық туралы үйрете отырып, жоғарыда айтылғандардың

барлығын сабақ процесінде қолданамыз.

Біздің балаларымызда не бар? Дәрумендер жетіспеушілігі, күн тәртібінің сақталмауы, оқу

жүктемелерінің үнемі өсуі, ал бұған қарама-қайшы балалардың қозғалыс белсенділігінің барынша азаюы, бос уақыттарының көбірек бейнефильмдер көруге, компьютер қарауға арналуы, ал ғаламтор18 арқылы қарым-қатынас құрбыларымен қалыпты адами қарым-қатынасты айырбастауы.

Шығу жолы: Дене тәрбиесі мен тұрақты шұғылданған адамның өмір жасы ұзақ болып,

денсаулығы жақсы болатыны насихаттай отырып, мектеп оқушыларының арасында түрлі қимылды жаттығулардың түрлерін күнделікті таңертең сағат 8:15 1-ші сабақтын алдында өткізіледі.

Спорттық іс-шараларына мектепте көп назар аударылады. Әр тоқсанның демалыс күндерінде

Денсаулық күндерін өткізудеміз. Мектеп спорттық секциялары спорттың бір түрімен айналысуға тілек білдірушілер үшін арнайы құрылады. Сыныптан тыс жұмыстардың маңызы оқушылар дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін толық және сапалы шешуге, бос уақытын пайдалы дұрыс өткізуге, іріктеп алынған жаттығулар түрімен айналысуда балалардың жеке қызығушылығын арттыруға жәрдемдеседі, олардың әлеуметтік белсенділігін дамытады. Бізде тілек білдірушілердің санына және мектеп жағдайына байланысты волейбол, баскетбол, футбол, тоғыз құмалақ, шахмат, үстел теннисі ойнатылады.