**Дене шынықтыру сабағында қазақтың ұлттық ойындарын қолдану маңызы**

Телегусов Исламбек Кидирбаевич

Т. Айбергенов атындағы №19 мектеп-гимназиясының

дене шынықтыру пәні мұғалімі

Қазақтың ұлттық ойындары – әр дәуірдің мәдениеті мен тұрмысын, салт-дәстүрін бейнелейтін маңызды құндылықтардың бірі. Олардың дене шынықтыру сабағында қолданылуы балалардың физикалық, әлеуметтік және интеллектуалды дамуына үлкен әсер етеді. Қазақтың ұлттық ойындарының дене шынықтыру сабағында қолданылуының маңызы мен пайдасы өте зор.

*1. Денсаулықты нығайту*

Қазақтың ұлттық ойындары дене шынықтыру сабағында баланың денсаулығын нығайтуға бағытталған ерекше құрал болып табылады. Ойындардың дене белсенділігін арттыруда маңызы зор. Мысалы, *Қыз қуу* ойыны тек қана жылдамдық пен төзімділікті дамытуға көмектеспейді, сонымен қатар баланың жүрек-қан тамырлары жүйесіне оң әсер етеді. *Арқан тарту* ойыны балалардың күш-қуатын арттырып, бұлшық еттерін нығайтуға ықпал етеді. Бұл ойындар физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да оң әсерін тигізеді, себебі олар дене бітімін жетілдірумен қатар, балалардың көңіл-күйін жақсартып, стресстен арылтады.

*2. Қозғалыс дағдыларын дамыту*

Қазақ ұлттық ойындары балалардың қозғалыс дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Әсіресе, *Асық ату*, *Тоғызқұмалақ*, *Жаяу серуен* сияқты ойындар баланың икемділігі мен жылдамдығын, қозғалыс үйлесімділігін жақсартады. Мысалы, *Асық ойыны* баланың көз қимылын, дәлдікті, реакцияны дамытады, ал *Тоғызқұмалақ* ойыны балаларға стратегиялық ойлау мен логикалық түсініктерді дамытуға септігін тигізеді.

*3. Әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру*

Қазақ ұлттық ойындарының көпшілігі командалық сипатта болғандықтан, олар балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға көмектеседі. *Арқан тарту*, *Көкпар*, *Түйе жарысы* сияқты ойындар топтық жұмысқа негізделген, бұл балаларға топта жұмыс істей білуге, бір-бірімен ынтымақтасуға үйретеді. Командалық ойындар балалардың көшбасшылық қасиеттерін, жауапкершілікті сезінуді қалыптастырады, әрі тәртіпке баулиды.

*4. Ұлттық мәдениетті сақтау және насихаттау*

Қазақтың ұлттық ойындары арқылы балалар өз халқының дәстүрін, мәдениетін, тарихын тереңірек біледі. Дене шынықтыру сабағында осы ойындарды қолдану арқылы мұғалімдер ұлттың мәдени мұрасын сақтап, балаларды патриоттық сезімге тәрбиелейді. Ұлттық ойындар арқылы балалар қазақ халқының тарихы мен құндылықтары туралы білім алады, ал бұл өз кезегінде олардың бойында ұлттық бірегейлікті қалыптастырады.

*5. Эмоционалды және психологиялық дамуы*

Ұлттық ойындар балаларға көңіл көтеріп, эмоциялық тұрғыда дамуға мүмкіндік береді. Әрбір ойынның қызықты әрі көңілді сипаты балаға қуаныш, шаттық әкеледі, бұл оның психологиялық жағдайын жақсартады. Сонымен қатар, ойындар барысында балалар түрлі қиындықтарды жеңуге, қиындыққа төтеп беруге үйренеді, бұл олардың төзімділігі мен мінезін нығайтады.

*6. Құндылықтарды ұстану*

Қазақтың ұлттық ойындары балаларды ұлттық құндылықтарға тәрбиелейді. Ойындар барысында өзара көмек көрсету, әділдік, достық, қайырымдылық сияқты маңызды әлеуметтік құндылықтарды үйренуге болады. Мысалы, *Көкпар* ойынының түпкі мағынасы тек бәсекелестік емес, сонымен бірге адалдық, өзара құрмет пен әділдікке негізделген.

*7. Ұлттық ойындарды мектеп бағдарламасына енгізу*

Қазақтың ұлттық ойындарын дене шынықтыру сабағында қолдану оқушылардың сабаққа қызығушылығын арттырады. Мұғалімдер бұл ойындарды түрлі деңгейде, балалардың жас ерекшеліктеріне қарай пайдалана алады. Мысалы, бастауыш сыныптарда қарапайым әрі қызықты ойындар қолданылса, орта және жоғары сыныптарда күрделі ойындар мен тактикалық ойлау талап ететін ойындар енгізілуі мүмкін.

Қазақтың ұлттық ойындары дене шынықтыру сабағында балалардың физикалық, әлеуметтік және психологиялық дамуына маңызды әсер етеді. Олар баланың денсаулығын нығайтып, қозғалыс дағдыларын жетілдіріп, ұлттық мәдениетті сақтауға көмектеседі. Ұлттық ойындар арқылы балалар командалық жұмысқа, шыдамдылыққа, әділдікке тәрбиеленеді, бұл олардың жеке тұлғалық дамуында маңызды рөл атқарады. Сондықтан қазақтың ұлттық ойындарын мектеп бағдарламасына енгізу және оны дене шынықтыру сабақтарында қолдану – бүгінгі ұрпақтың саналы әрі дені сау азамат болып өсуіне ықпал етеді.