

## БӨЛІМ: ЭССЕ

## Мен және менің мамандығым

ЖАРИЯЛАНДЫ  
11.03.2018СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/25424/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Хундызбай Зулхуат**

Мен Дене шынықтыру мамандығын жайдан-жай таңдаған жоқпын. Мектеп қабырғасында оқып жүрген кезден дене тәрбиесі пәніне бейім болдым, баскетбол ойынын қызығып ойнайтынмын. Кейін өсе келе басқа да мамандықтар қызықтырды, неге бұл мамандықты таңдадым?. Деннің саулығы, тәннің саулығы екенін терең түсініп, дене тәрбиесі мамандығын таңдадым. Жәнеде осы мамандықты таңдағанымға қуанымын. Қазіргі кезде осы «Балдырған» балабақшасындағы бүлдіршіндерге денсаулық сақтау жолдарын ұғындырып, жалпы даму жаттығулар, спортық ойындар, әр бағытта тапсырмалар үйрету, орындату арқылы, балардың қимыл-қозғалысын, ептілігін т.б дене мүшелерінің дұрыс жетілуін дамытуға аянбай үлес қосудамын.

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы бүкіл өркениетті әлем үшін маңызды мәселе болып отыр. Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Мектепке дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

**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?

— белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

— жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

— зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтын сақтауға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз қажет. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Ол бір ғана д/ш нұсқаушысының ісі емес, ең алдымен ата-ананың және барша тәрбиешілердің, басшылардың ортақ еңбегі деп білем. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекеттің дамуына негіз болады. Қазақстан Республикасының 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.

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы балаларды адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні нұсқаушысының басты міндеті.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен баланың қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де тәрбиеленушілерді бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан балалардың дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру, күш, қуатын жетілдіру әр ұйымдастырылған оқу қызыметінде жоспарланып және атқарылып отырады.

Сол себептен нұсқаушы сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында өткізген жөн. Бұл педагогпен мен бала арасындағы қарым-қатынасты нығайтып, спортқа бейім балалармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жағдай туғызуы тиісті. «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді, машықтандыру, дене мәдениетін қалыптастыруды береді. Денені шынықтыру, денені тәрбиелеу, жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Дене шынықтыру сабағын ойын түрінде немесе эстафеталық жарыс түрінде ұйымдастыруға болады, сол арқылы, оқушылардың бейімділігін, шапшаңдығын арттырамыз.

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.