

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Баяндама "Шынықсаң - шымыр боларсың!"

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.01.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/66092/>*№10 орта жалпы білім беретін мектеп****Баяндама****«Шынықсаң шымыр боларсың»**Өткізген: Дене шынықтыру пәні мұғалмі**Утегелиев А.К*

Жан -жақты тәрбиенің жалпы жүйесінде мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады: қозғалыс қызметінің қалыптасуы, сондай-ақ дене қасиеттерінің бастапқы тәрбиесі де осы жылдарда өтеді.

Денені жаттықтырудың бір түрі- шынығу. Денені шынықтыру балалардың денсаулығын нығайтады, сонымен қатар балалар денені шынықтыру арқылы шапшаңдылыққа, қимылды ойындар ойнағанда да тез жүгіруге, икемділігін арттыруға, бір қалыпты жүруін және аяқ- қол бұлшық еттерінің жақсы жетіліп өсуіне ықпал етеді. Дене тәрбиесі балалардың ақыл -ойын, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек шат көңілді және белсенді болуына ықпал етеді. Біздің топта дене тәрбиесі сабағы аптасына екі рет өткізіледі. Сабақ жоспар бойынша жүргізіледі. Апта ішінде өткізілетін тәрбие жұмысында, бір тұтас күн режимінде барлық кезеңінде әуенді қимыл қозғалыс қолданылады. Яғни ертеңгісін балаларды қабылданғаннан кейін, ертеңгілік жаттығулар жасағанда әуеннің ырғағымен жасалынады. Оқу іс-әрекетіде іске асырылатын жаттығулар негізгі қимыл қозғалыстар, жүру, жүгіру, секіру, затты домалату, лақтыра білу, еңбекеу, тепе-теңдікті сақтау. Қол- аяқ бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларды дұрыс орындай білуге, әуенді тыңдап ойын жаттығуларын

әуен ырғағымен үлестіре орындау. Дене жаттығуларын әуен ырғағына қосылып, әдемі қозғалыс көріністерін жасауға ынталандыру. Балаларды батыл қимыл жасауға жігерлікке, төзімділікке баулып дене мүшелері (қол, аяқ, т.б) қозғалысын дамыту. Жаттығулар арқылы балалардың денсаулығын нығайту. Дене тәрбиесіне қажетті құралдарды пайдаланамыз (доп, құм салынған қалта, доға, шығыршық, жалаушалар, ленталар, әр түрлі кедергілер). Бұлар балалардың жас шамаларына байланысты пайдаланылады. Гимстикалық жаттығулардың жиі пайдаланылатын түрлерінің бірі жүру, жүгіру, сапқа тұру, шеңбермен жүру. Жүгіру кезінде балалардың барлық дене мүшелері бұлшық еттері, буындары - бүкіл ағзасы қозғалыста болады. Жүру көбінесе басқа жаттығуларға кірісер алдында және олардың аралығында аяқталу кезінде пайдаланылатын көмекші жаттығу болып есептеледі. Біздің топта жүре алмайтын бала жоқ, бәрінің де өздерінің жастарына сай жүру қабілеттері дамыған. Серуен кезінде балалар көбіне жүгіріп ойнағанды жақсы көреді. Бірін -бірі қуып көбінесе «Мені қуып жет» ойынын ойнайды. Допты лақтырып «Кім бірінші жетеді?» деп бар күштерін салып жүгіреді. Жылдың басында дене тәрбиесі оқу іс -әрекетінде балалар залға қалай кіруді, сапқа қалай тұруды, шеңбер жасап жүруді, сонымен қатар олар денені тік ұстауды, басты төмен қаратпауды, жүргенде, жүгіргенде, аяқты жерден дұрыс алып жүруді меңгерген. Жаңадан келген балаларды оқу іс әрекетінен тыс уақытта жеке жұмыс жүргіземін. Әсіресе

жаңадын келген Ақтілек деген қыз бала сапқа тұруды, сапта тұрып қалай жүгіруді білмейтін еді. Таң ертеңгілік бой жазуға барғанда сапта жүріп келе жатып тоқтап қалып, біресе саптан шығып кетіп, алдындағы мен артындағы балаларға кедергі жасайтын еді, сондықтан ата- анасымен жұмыс жүргіздім. Мысалы: Дәурен мен Амир жаттығулардың бәрін жақсы жасайды, бірақ өте жай қимылдайды. Оның ата- анасына үйде Дәуреннің ойыншық машинасын тығып қойып, соны өзі іздеп тауып алуын қадағалау. Баланың ойыншығын тауып алып бір жерден екінші жерге тез алып баруын қадағалау.

Денешынықтыру оқу іс әрекетінде жаттығуларды қызықты өту үшін гимнастикалық орындық, шашақтар, доға, жалаушала, кубиктер және көркем сөздер қолданамын. Оқу іс әрекетінің кіріспе бөлімінде балалардың қолдарына жалаушаны беру арқылы, олардың басты төмен қаратпау, денені тік ұстау үшін, алдыңғы баланың жалаушасына қарауды ескертемін. Жалаушаны екі жағына созып, қолды шынтақтан бүкпей, дұрыс созуға үйренді. Қолдарындағы жалаушаны алдына созып, бір- біріне кедергі жасамай, соқтығыспай жүруге үйренді.

Негізгі қимыл жаттығуды жасағанда баланың дұрыс денеі түзу ұстауының маңызы өте зор. Берілген жаттығуды әр баланың жеке орындауын қадағалаймын. Мысалы: Балалар, біз орманға саяхат жасайық. Алдымызда көпір бар. Көпірдің жан- жағы сулар. Суға құлап кетпеу үшін екі қолды белге қойып, көпірдің үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп

өтеміз.-деп гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп өтуді үйреттім. Балалардың көбісі гимнастикалық орындықтың үстіне жайлап шығып, аяқтың ұшымен көтеріп жай жүріп өтті. Осы балалармен жеке жұмыс жүргізіп, оларға гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтанып жүруді үйретемін.

Екінші кедергілер, орманда құлаған ағаштар көп, сол ағаштардың астынан төрт тағамдап еңбектеп өтеміз деп, доғаның астынан еңбектеп өтуді балаларға көрсетіп жеке-жеке қайталаптым. Кейбір балалар қорқа сақтанып өтеді. Сондықтан ата-аналарға тепе теңдікті сақтанып жүруді, төрт тағамдап еңбектеп жүруді тапсырдым. Ата-аналармен үнемі қатынаста болсам дене тәрбиесі оқу іс әрекеті бізде жақсы өтеді.

Балалар сәби кезінен бастап шын көңілімен ұнатып орындайтын қозғалыс әрекеттерінің бірі би қимылдары. Би қимылдарын бала тез үйреніп алады. Ән оқу іс әрекетінде әуенді ойнай бастағаннан балалар әннің ырғағымен қолдарын, бас қимылдарын саз әуенімен үйлестіруге тырысады.

Балалар балабақшаға келген уақыттан бастап әр түрлі ойындар ойнайды. Ойын кезінде бала бірден көңілді болып жақсы демалады. Екіншіден дене қимылдарф, бойлары, милары тынығады. «Шынықсаң, шымыр боласың»

Халықтық педагогика тәрбие құралы.

Жан -жақты тәрбиенің жалпы жүйесінде мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары

жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады: қозғалыс қызметінің қалыптасуы, сондай-ақ дене қасиеттерінің бастапқы тәрбиесі де осы жылдарда өтеді.

Денені жаттықтырудың бір түрі- шынығу. Денені шынықтыру балалардың денсаулығын нығайтады, сонымен қатар балалар денені шынықтыру арқылы шапшаңдылыққа, қимылды ойындар ойнағанда да тез жүгіруге, икемділігін арттыруға, бір қалыпты жүруін және аяқ- қол бұлшық еттерінің жақсы жетіліп өсуіне ықпал етеді. Дене тәрбиесі балалардың ақыл -ойын, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек шат көңілді және белсенді болуына ықпал етеді. Біздің топта дене тәрбиесі сабағы аптасына екі рет өткізіледі. Сабақ жоспар бойынша жүргізіледі. Апта ішінде өткізілетін тәрбие жұмысында, бір тұтас күн режимінде барлық кезеңінде әуенді қимыл қозғалыс қолданылады. Яғни ертеңгісін балаларды қабылданғаннан кейін, ертеңгілік жаттығулар жасағанда әуеннің ырғағымен жасалынады. Оқу іс-әрекетіде іске асырылатын жаттығулар негізгі қимыл қозғалыстар, жүру, жүгіру, секіру, затты домалату, лақтыра білу, еңбекеу, тепе-теңдікті сақтау.

Қол- аяқ бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларды дұрыс орындай білуге, әуенді тыңдап ойын жаттығуларын әуен ырғағымен үлестіре орындау. Дене жаттығуларын әуен ырғағына қосылып, әдемі қозғалыс көріністерін жасауға ынталандыру. Балаларды батыл қимыл жасауға жігерлікке,

төзімділікке баулып дене мүшелері (қол, аяқ, т.б) қозғалысын дамыту. Жаттығулар арқылы балалардың денсаулығын нығайту. Дене тәрбиесіне қажетті құралдарды пайдаланамыз (доп, құм салынған қалта, доға, шығыршық, жалаушалар, ленталар, әр түрлі кедергілер). Бұлар балалардың жас шамаларына байланысты пайдаланылады. Гимстикалық жаттығулардың жиі пайдаланылатын түрлерінің бірі жүру, жүгіру, сапқа тұру, шеңбермен жүру. Жүгіру кезінде балалардың барлық дене мүшелері бұлшық еттері, буындары - бүкіл ағзасы қозғалыста болады. Жүру көбінесе басқа жаттығуларға кірісер алдында және олардың аралығында аяқталу кезінде пайдаланылатын көмекші жаттығу болып есептеледі. Біздің топта жүре алмайтын бала жоқ, бәрінің де өздерінің жастарына сай жүру қабілеттері дамыған. Серуен кезінде балалар көбіне жүгіріп ойнағанды жақсы көреді. Бірін -бірі қуып көбінесе «Мені қуып жет» ойынын ойнайды. Допты лақтырып «Кім бірінші жетеді?» деп бар күштерін салып жүгіреді. Жылдың басында дене тәрбиесі оқу іс -әрекетінде балалар залға қалай кіруді, сапқа қалай тұруды, шеңбер жасап жүруді, сонымен қатар олар денені тік ұстауды, басты төмен қаратпауды, жүргенде, жүгіргенде, аяқты жерден дұрыс алып жүруді меңгерген. Жаңадан келген балаларды оқу іс әрекетінен тыс уақытта жеке жұмыс жүргіземін. Әсіресе жаңадын келген Ақтілек деген қыз бала сапқа тұруды, сапта тұрып қалай жүгіруді білмейтін еді. Таң ертеңгілік бой жазуға барғанда сапта жүріп келе жатып тоқтап қалып,

біресе саптан шығып кетіп, алдындағы мен артындағы балаларға кедергі жасайтын еді, сондықтан ата- анасымен жұмыс жүргіздім. Мысалы: Дәурен мен Амир жаттығулардың бәрін жақсы жасайды, бірақ өте жай қимылдайды. Оның ата- анасына үйде Дәуреннің ойыншық машинасын тығып қойып, соны өзі іздеп тауып алуын қадағалау. Баланың ойыншығын тауып алып бір жерден екінші жерге тез алып баруын қадағалау.

Денешынықтыру оқу іс әрекетінде жаттығуларды қызықты өту үшін гимнастикалық орындық, шашақтар, доға, жалаушала, кубиктер және көркем сөздер қолданамын. Оқу іс әрекетінің кіріспе бөлімінде балалардың қолдарына жалаушаны беру арқылы, олардың басты төмен қаратпау, денені тік ұстау үшін, алдыңғы баланың жалаушасына қарауды ескертемін. Жалаушаны екі жағына созып, қолды шынтақтан бүкпей, дұрыс созуға үйренді. Қолдарындағы жалаушаны алдына созып, бір- біріне кедергі жасамай, соқтығыспай жүруге үйренді.

Негізгі қимыл жаттығуды жасағанда баланың дұрыс денеі түзу ұстауының маңызы өте зор. Берілген жаттығуды әр баланың жеке орындауын қадағалаймын. Мысалы:Балалар, біз орманға саяхат жасайық. Алдымызда көпір бар. Көпірдің жан- жағы сулар. Суға құлап кетпеу үшін екі қолды белге қойып, көпірдің үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өтеміз.-деп гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп өтуді үйреттім. Балалардың көбісі гимнастикалық орындықтың үстіне жайлап шығып, аяқтың ұшымен

көтеріп жай жүріп өтті. Осы балалармен жеке жұмыс жүргізіп, оларға гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтанып жүруді үйретемін.

Екінші кедергілер, орманда құлаған ағаштар көп, сол ағаштардың астынан төрт тағамдап еңбектеп өтеміз деп, доғаның астынан еңбектеп өтуді балаларға көрсетіп жеке-жеке қайталадым. Кейбір балалар қорқа сақтанып өтеді. Сондықтан ата-аналарға тепе теңдікті сақтанып жүруді, төрт тағамдап еңбектеп жүруді тапсырдым. Ата-аналармен үнемі қатынаста болсам дене тәрбиесі оқу іс әрекеті бізде жақсы өтеді.

Балалар сәби кезінен бастап шын көңілімен ұнатып орындайтын қозғалыс әрекеттерінің бірі би қимылдары. Би қимылдарын бала тез үйреніп алады. Ән оқу іс әрекетінде әуенді ойнай бастағаннан балалар әннің ырғағымен қолдарын, бас қимылдарын саз әуенімен үйлестіруге тырысады. Балалар балабақшаға келген уақыттан бастап әр түрлі ойындар ойнайды. Ойын кезінде бала бірден көңілді болып жақсы демалады. Екіншіден дене қимылдары, бойлары, милары тынығады. ы.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

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