

№ Y00034 18.04.2024 ж

Жыл мезгілдері

АЯПОВА ЖАНСАЯ ҚАНАТҚЫЗЫ

Қызылорда қаласы

Абай атындағы үш тілде оқытатын

дарынды балаларға арналған

мамандандырылған сыныптары бар мектептің

бастауыш сынып мұғалімі

Білім беру ұйымының атауы				
Пәні:	Әдебиеттік оқу Алматы мектеп			
Бөлім:	Қоршаған орта			
Педагогтің аты-жөні:				
Күні:				
Сынып:	2			
Сабақтың тақырыбы:	№85 сабақ. Жыл мезгілдері			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаты:	2.1.2.1*- шығарманың мазмұнын дайын жоспар бойынша немесе өз сөзімен мазмұндау, үзіндісін мазмұндау,сахналау 2.2.3.1- мұғалімнің көмегімен мәтіннің тақырыбы мен негізгі ойын анықтау			
Сабақтың мақсаты	Шығарманың мазмұнын дайын жоспар бойынша немесе өз сөзімен мазмұндайды			
Құндылықтар	Талап: қоршаған орта тазалығын сақтайды			
Сабақтың барысы				
Сабақтың кезеңі// уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 5 минут	Психологиялық ахуалды жақсарту 	Сабаққа дайындық жасап, жақсы тілектер	Мақтап, мадақтап отыру	Суреттер

Өткенді пысықтау 5 минут	Өткенді пысықтау Үй тапсырмасын тексеру. «Сағат» мәтінінің мазмұнын айт	тілейді.	ҚБ: «Киіз үй » әдісі	Оқулық
Сабақ тың ортасы 20 минут	Жаңа тақырып 1-тапсырма ФС тапсырмасы Мағжан Жұмабаевтың өлеңдерін түсініп оқы және сұрақтарға жауап бер Ақын күз мезгілін калай суреттеген? «Қызыл» деп автор нені айтты? «Бүлдіршіндей киінер» деп қай мезгілге айтылған? Ақын жаз мезгілінде жер бетінде қандай құбылыстар болады дейді? Өлеңнен тауып оқы.	Өткенді пысықтайды Жаңа тақырыпты түсініп алады	Дескриптор : «Сағат» мәтінінің мазмұнын айтады-1б Дескриптор : Мағжан Жұмабаевт ың өлеңдерін түсініп оқиды-1б Сұрақтарға жауап береді-1б	оқулық  
	2-тапсырма Тапсырмаларды орында	Сұрақтарға жауап береді Жеке жұмыс жасайды	Дескриптор : Сұрақтарға жауап береді-1б	Суретт ер

Сергіту сәті 2 минут	Тез тоңар, мұз қатар сөз тіркестері қай мезгіліне тән? Бұзау, ботаға түсінік бер Мұздың мұртын ұзатып дегенді қалай түсінесің?	Жаттығу жасайды		Оқулық
Сабақты қорыту 6 минут	ЕБҚ Жыл мезгілдерін ата. Оларға сипаттама бер. ЕҚБ Өзің тұратын жердегі жыл мезгілдерінің ауысын түсіндір.	Сұраққа жауап жазады	Тамаша! Жарайсыңдар!	
Қосымша тапсырма 2 минут Кері байланыс	 3-тапсырма Түсіндірме сөздікте берілген сөз тіркестері мен сөздердің біріне сөйлем құрап жаз. Көктем шығып дала үлде мен бұлдеге оранды.	Үй тапсырмасын алады Қосымша жұмыс жасайды	Дескриптор : Берілген сұраққа жауап жазады-1б Дескриптор : Сурет бойынша сұрақтарға жауап	Суреттер Жұмыс дәптері

5 минут	4-тапсырма Сурет бойынша сұрақтарға жауап бер Суреттегі әдемі гүлдер қалай аталады? Туған жер біздің қамқорлығымызға неліктен мұқтаж? Табиғатқа қалай қамқорлық жасайсың? Түсіндір. Үй тапсырмасы «Жыл мезгілдері» тақырыбына шағын шығарма жаз. ҚЖ: «Өз үйіне орналастыр» ойыны Жыл мезгілдерін өз үйіне жапсыр	Кері байланыс береді	береді-1б  Дескриптор : Жыл мезгілдерін өз үйіне жапсырады-1б «Гүл жинау» әдісі	 Кері байланыс тақтасы
---------	---	----------------------	--	--

Зорлық - зомбылықсыз балалық шақ

МӘДИЕВА САНДУҒАШ ТӨРЕХАНҚЫЗЫ

Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, Бидайкөл ауылы

«№148 орта мектеп» КММ-нің тәлімгері

Бала тәрбиесінде тәрбиелілікке жетудің жолы - еңбекке, әдептілікке, инабаттылыққа, адамшылыққа, қайырымдылыққа үйрету. Осылардың барлығын балалардың бойына сіңіріп, күнделікті өмірде әдетке айналдыру тәрбиенің басты мақсаты болмақ. Сонымен бірге бала тәрбиесіндегі тәрбиелілікке үйретудегі пәрменді тәсіл - адамдардың өзара тәлімі мен үлгісі екенін айтқанымыз жөн. Халық даналығы – «Адамнан - адам тәлім алады, ағаштан – ағаш мәуе алады» деген сөз бекер айтылмаған.

Үзіліссіз ұрпақ тәрбиесіндегі қос босаға - тәртіп пен мәдениет күллі адам атаулының күнделікті әдеттеріне айналған кезде, біздер мейірімі мол қайырымды қоғамды құрып қана қоймай, зорлық - зомбылықсыз балалық шақтың шаңырағын биіктете түскен болар едік. Қазіргі таңда тәуелсіздік алған мемлекетімізде зорлық - зомбылыққа жол жоқ. Оның етек алуы отбасынан басталады. Отбасындағы салауаттылық – өркениетті қоғамның талабы, өйткені ұрпақтан - ұрпаққа жалғасып келе жатқан дәстүрлер мен мұраттар көбінесе отбасында дамып, қалыптасады.

Адамды өзара түсіністікке жеткізетін шынайы да, тұрақты сүйіспеншілік дәстүрлері де тек салауатты отбасында ғана қалыптасады. Олай болса, сол жастардың білім деңгейі, ата - анадан алған тәлім - тәрбиесі қандай дәрежеде деген сұрақ туындайды. Бұл сұраққа толық, жан - жақты жауап беру әзірге қиындау, оған дәлел – бүгінгі қоғамымызда қылмыстың күннен - күнге көбеюі. Біздің ойымызша, оның себебі жастарымызға уақытында ұлттық тәрбиені бере алмағанымыздан туындағаны жасырын емес. Әрине, қазіргі таңдағы әлеуметтік - тұрмыстық жағдайдың нашарлауы да бұған әсер етуде. Сонымен қатар тәрбие саласына аса мән беру бүгінгі күннің өзекті мәселесі болып табылады.

Бұл мәселе жөнінде біздің ұлы бабамыз Әбу Насыр әл Фараби: "Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие берілу керек, тәрбиесіз берілген білім адамзаттың қас жауы" - деген болатын.

№ Y00038 19.04.2024 ж

**Ұлттық құндылықтар арқылы тәрбие жұмыстарын
ұйымдастырудағы тәлімгердің орны**

НУРЫМБЕТОВА АЙНУР ОРЫНБАСАРҚЫЗЫ

Қызылорда облысы Шиелі ауданы
"№244 Ы.Жақаев атындағы орта мектебі"КММ
тәлімгері

Ұлттық құндылықтарға әр халықтың ғасырлар бойы жинақтаған ұлттық, рухани және мәдени құндылықтары жатады. Осы құндылықтарды ұрпағымыздың бойына сіңіріп, оқу-тәрбие үдерісінде ұлтжандылыққа, отаншылдық пен салт-дәстүрімізді құрметтеуге баулып, өз халқын, өз мемлекетін көздің қарашығындай қорғайтын тұлғаларды тәрбиелеу – ұстаздар алдындағы басты міндет.

Ұлтымыздың тұнып тұрған асыл мұра, рухани байлығын оқыту үдерісіне енгізу арқылы қазақ халқының құнды ойларын, даналық пәлсапасын, өмірлік тәжірибесін халық игілігі үшін қолдана алатын жан-жақты дамыған, білімді, өзіндік көзқарасы бар жеке тұлғаны қалыптастырамыз.

Ғасырлар шеруінде халқымыздың алақанына салып аялаған баға жетпес рухани мұрасы, даналық дариясы оның әдебиетінен көрініс табады. «Туған тілін сүюден басталатын махаббат, елжандылықтан адамзатты шексіз құрметтеуге дейін өседі. Жасынан туған халқының даналығымен сусындап, оның өсиетінен нәр алып, әдебиетті сүйіп, сол арқылы ұлтжанды азамат болып өсері хақ», - дейді аса көрнекті әдебиеттанушы Ш. Елеукенов.

Қай заманда болмасын адамзат алдында тұратын ұлы міндет-өзінің өмірін жалғастырушы саналы ұрпақ тәрбиелеу. Ұрпақ тәрбиесі - ұлт болашағы, келешек қоғам тәрбиесі. Сол келешек қоғам иелерін жан-жақты жетілген, ақыл парасаты мол, мәдени-ғылыми өрісі озық етіп тәрбиелеу кезек күттірмейтін іс екені сөзсіз.

Халық даналығында: «Бір баланы адам етіп өсіргенше, бір шаһар апат болады» деген сөз бар. Осы салыстырудың өзі-ақ баланың шын мәніндегі Адам болып қалыптасуы қыруар уақыт пен тер төгетін еңбекті қажет ететін аумағы кең, жауапкершілігі мол күрделі іс екенін ұқтырса керек.

«Ту жанында қисық ағаш жатпайды» дегендей, сом тараулы тәрбие жолының тоғысар тұсы халықтың өзінде, ата –баба салт санасында, дәстүрінде. Жас ұрпақты ұлттық мақтаныш пен ұлттық патриотизм рухына қалай тәрбиелесек, еліміздің халқымыздың болашағы, даналығы да солай айқын көрінеді.

Даналық білімнен нәр алады. Даналыққа апаратын жол ұзақ әрі қиын. Сондықтан жастарға басты қиындықтарды көре білетін, әлеуметтік ақыл-ойға сәтті кіруге көмектесетін жақсы жолбасшы керек. Ғалымның ісі – ғалымдағы заңдылықтарды ашып, оны сөзбен формулаға айналдыру. Әдіскердің міндеті – ғалымның ашқан жаңалығын білімге айналдырудың құралын табу. Педагогтың міндеті - ғалым мен әдіскердің міндетін кең көлемде қоса отырып, оқушының тұтас ойлау қабілетін қалыптастыру . Бүгінгі таңда оқушыларға әлемдік деңгейде өркениетті негізде білім мен тәрбие беру, ұлттық құндылықтарды олардың бойына сіңіру – ұстаз алдындағы үлкен міндет. Адамзат тарихында құндылықтар қалыптасуының негізгі ерте заманнан-ақ ойшылдар мен ғұламалардың назарында болды. Олардың тәрбиелік негіздері атадан балаға ұрпақтан-ұрпаққа ізгі қасиеттер мен сезім ниеттерден тұрады. Ұлттық құндылық белгілі бір бағытты, мақсатты, жүйелі ұлттық көзқарасты, мінез-құлықтағы адамдық тәртіп пен рухани дағдыны қалыптастыратын жүйе. Олай болса, ұрпақ тәрбиесіндегі құндылықтар негізгі ізгілікті, ақылды адамгершілік, парасаттылық, имандылық міндеттерін ажырата біліп өзіне тандау жасауы. Халықта «Балаңды өз тәрбиеңмен тәрбиелеме, өз ұлтыңның тәрбиесімен тәрбиеле» деген мақал бар. Жас ұрпаққа тәрбие мен білім беру саласында халықтық педагогиканы енгізе отырып, қазақ халқының салт-дәстүрін, әдет-ғұрпын, мінез-құлық мәдениетін меңгеруде оқушылардың бойына ұлттық имандылық, адамгершілік, сыпайылық қасиеттерін қалыптастыру.

Ұлттық тәрбие біздің ұрпақтан-ұрпаққа жеткізетін асыл қазынамыз. Ол болашақ ұрпақты өмір сүруге тәрбиелейтін үлкен тәрбие кітабы.

Ал, тәрбие тамыры тереңде-халық қазынасында ,оның қадір қасиеті мен бітім-болмысында. Бұл қазына ұлттық құндылықтар арқылы бала бойына сіңетіні даусыз. Ұлттық құндылықтар дегеніміз не? Қарапайым тілмен айтқанда, ұлттық құндылықтар белгілі бір ұлтқа ұлт азаматына тән зат , адами қадір-қасиет, яғни ғасырлар бойы жинақтаған ұлттық рухани және материалдық құндылықтар.

Ол-тәрбие мен оқытуға бағытталған мұрағаттар. Оларға меймандостық, кісілік, сыйластық, имандылық, кішіпейілділік, салауаттылық, қайырымдылық, ізгілік, еркіндік, өнерпаздық, сыпайылық, мәдениеттілік, шығармашылық, рухани байлық, махаббат сынды қасиеттер жатады. Кез-келген ұлттың сипаты бес қағидаға келіп тіреледі. Біріншісі – тілі, екіншісі – діні, үшіншісі – дәстүрі, төртіншісі – тарихы, бесінші – атамекені. Құндылықтар – шынайы ғана болады, ол адамға тәуелді емес, дей тұрғанмен ол ең алдымен адам санасында орын алады. Құндылықтарды сезім арқылы қабылдап, ал сана арқылы түсінуге болады, соның нәтижесінде тұлға құндылықты игереді, соған сай әрекет етеді. Өз ұлтын қадірлеп, қастерлеген, ұлт қадірін білген азаматтың бірі Ж.Аймауытов: «Мен халыққа кіндігіммен байланып қалғанмын. Оны үзе алмаймын. Ұзу қолымнан келмейді» дейді. Сырым Датұлы: «Мен ағайынды екеумін: бірі – өзім, екіншісі – халқым»-дейді. Қазақ халқының осындай дәріптеуге, қастерлеуге, дамытуға тұрарлық ұлттық рухани материалдық құндылықтары туралы ұлағатты, құнды ойларын халық игілігіне келешек ұрпақты ел жұртқа ие болатын азаматтарды тәрбиелеуге неге қолданбасқа? Қазақ халқы баланы жамандықтан жиреніп, жақсылықты жаны тілеп тұратын құлықты болуын, сұлу сөз сйқырлы ұн.әдемі өң мен түрлі ләззат ала білетін, һәм байсалды, ойламдышымыр болып өсуін ұлт тәрбиесінің негізгі қағидасы етіп ұстаған. Ұрпақ тәрбиесіне кешігу дегеніміз мертігумен бірдей. Тәрбие бала тумай тұрып, дүниеге келмей тұрып берілуі тиіс. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев: – Болашақ ұрпағымызды тәрбиелегенде, оларға жастайынан имандылық пен ұлттық қасиеттерді сіңіре білсек, сонда ғана біз ұлттық рухы дамыған, Отанының гүлденуіне үлес қоса алатын азамат өсіре аламыз деген болатын-деген болатын. Сондықтан қатардағы пендені нағыз толық қанды тұлғаға айналдыру үшін ұлттық құндылықтар арқылы тәрбие берудің маңызы зор.

Жеке тұлғаны ұлттық тәрбие арқылы дамыта отырып, нақты әрекет арқылы оқытуда төмендегі құндылықтардың болуы қажет:

- белсенді қарым-қатынас: оқушы мен мұғалімнің әрбір мәселеде өз көзқарастарын білдіріп отыруы;
- индивиттік: мұғалімнің әр жеке оқушының ерекшелігін дамыту, қоғам алдындағы жауапкершілігінің болуы;
- өзіндік тәртіп: өзіндік бақылау мен бағалауды шешім қабылдауды үйрену;
- шыдамдылық: әр түрлі пікірлерді қабылдай алу, бір-бірінің пікірлері мен ерекшеліктерін құрметтеу, қабылдау. Ұлттық құндылықтарымызды әлемдік деңгейге шығаруға қабілетті тұлға тәрбиелеу үшін:
- оқушылардың сана-сезімін қалыптастыру;
- жас ұрпақ санасына туған халқына деген құрмет, сүйіспеншілік мақтаныш сезімдерін ұялату, ұлттық рухын дамыту;
- ана тілі мен дінін, оның тарихын, мәден етін, өнерін, салт-дәстүрін, рухани-мәдени мұраларды қастерлеу;
- жас ұрпақ бойында жанашырлық, сенімділік, намысшылдық тәрізді ұлттық мінездері қалыптыру сияқты міндеттерді орындағанда ғана біз мақсатқа жете аламыз.

Бала бойына ұлттық құндылықтарды дамытудағы негізгі құралдарға мыналарды жатқызуға болады:

- сыныптағы тәрбие сағаттары;
- баспасөз және қабырға газеттері;
- бұқаралық ақпарат құралдары;
- тәрбие шаралары (пікірталас, тәрбие сағаты, кеш, дәріс, таным-өнеге сағаттары, т.б.)
- кітап оқу;
- мектептен тыс және сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру;
- шығармашылық жобалар қорғау;
- қоғамдық ұйымдармен байланыс жасау;
- саяхат жасау;
- үйірмелерге қатысу.

Жаңа Қазақстан үшін қазақ өркениетін дамыту, салт-дәстүрін, әдет-ғұрпын, тілін, т.б. ұлттық құндылықтар аясында кеңейту - өзекті мәселенің бірі.

Сондықтан алдымызда тұрған үлкен мақсат – ұлттық мұра құндылықтарын қазіргі таңның мәдени жетістітерімен үйлестіру.

Жас ұрпақ тәрбиесінде үйлесімділік заңы салтанат құруы шарт. Яғни ол өзінің өсу, есею кезінде ақ сүт беріп асыраған ата-анасымен де, көкірек көзін ашқан ұстаздарымен де үйлесім таба білуі тиіс. Сонда ғана тұлға бойында ұлттық рухани қасиеттер бірте-бірте қалыптасары сөзсіз.

Тұлға бойындағы рухани құндылықтарды қалыптастырудың көзі, отбасы, әулет, әлеуметтік орта, мемлекет болса, ұлттық құндылық, ұлттық салт-сана, ұлт алдындағы міндет, парыз, намыс, ұлттық рух, ұлттық салт-дәстүр, тұлға бойындағы ұлттық құндылықтың жоғары көрсеткіші. Тәрбиенің негізі болып саналатын адамзаттық құндылықтардың бірі тәрбиенің басқа адамға деген қажеттілігі, басқа адамидарды сүйе білу қажетілі болып табылады.

Қорыта айтқанда, бүгінгі күнде жастарды әдепті де саналы етіп тәрбиелеу үшін ең алдымен тәрбие ережелеріне сүйене отырып, ұлттық дәстүрімізді, әдет-ғұрыптарымызды, дінімізді, ата-бабаларымыздан қалған насихат-мұраларды жастардың санасына сіңіре білуіміз қажет.

Тәрбиенің көзі ата-бабамыздан қалған мұралар мен дана сөздер десек, біз соларды насихаттайтын жүргізушіміз. Бүкіл қоғам болып қолға алып, мәдениетті, тәрбиелі болып жүруді әрқайсысымыз өзімізден бастасақ, жас ұрпақтың тәрбиесі де өз жемісін берері анық.

30.04.2024 ж № X00050

**Дене шынықтыру сабағы үрдісінде
оқушылардың денсаулығын нығайту**

ТОЛЫМБЕКОВ НУРГЕЛДИ СУЛТАНГАЗИЕВИЧ
Жетісу облысы, Панфилов ауданы
«Керімағаш-Арасан ауылындағы орта мектебі» КММ
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Жеке адамды жан – жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор.

Оқушыларға арналған дене тәрбиесінің бағдарламасында көрсетілген басты міндеттерге сүйеніп, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастырайық.

Оқушылар денесінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқа ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұрады. Жақсы денсаулық адамның еңбек және қоғамның іс — әрекеті жемісті қатысуының маңызды кепілі.

Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелерде базасы кеңінен пайдалануы керек.

Өмірге қажетті дағды және іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері: жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика, снарядта жаттығу.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ және гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Сабақтар мен сыныптан тыс дене тәрбие жұмыстарында күн ырғағы, дене жаттықтыру, организмді шынықтыру, тамақтану гигиенасы, ұйқы т.б. жөнінде оқушылар нақты білім алуы тиіс.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың істейтін жұмыстарының мазмұнына кіретін негізгі мәселелер:

1. Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.
2. Мектеп ғимаратына, жұмыс жабдыттарын спорт өткізілетін орындарға қойылатын санитарлық – гигиеналық талаптарды орындау, оқушыларды жеке және қоғамдық гигиенаға дағдыландыру.
3. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту дене шынықтыру және суықтыру жұмыстарын тиімді өткізуді қажет етеді.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында, спорттық базаларда іске іске аыру үшін төмендегі талаптарды — міндеттерді еске алған жөн:

1. Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
2. Шәкірттердің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
3. Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.
4. Негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

2. Дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары және құралдар

Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан және мектептен тыс жаппай спорт жұмыстарына жатады.

Сабақ – дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі.

Мектеп ұжымында спорт секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерінен жаппай жарыстар өткізіледі, қоғамдық нұсқаушылар мен төрешілер дайындауда жоспарлы түрде жұмыс ұйымдастырылады, оқылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалатын қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады, буын сүйектерін қозғалмалы етеді, жалпы жұмыс қабілетін жақсартады. Дене жаттығулары бүкіл организмнің дамуына, жетілуіне қолайлы ықпал жасайды.

Гимнастика. Мұның бірнеше түрлері бар: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік және емдік гимнастика.

Оқушылардың дене тәрбиесінде негізгі гимнастика үлкен роль атқарады. Осы гимнастика бойынша дене жаттығулары дене шынықтыру бағдарламасының басты бөлімдерін құрайды. Негізгі гимнастика құрастыратын жаттығулар: саптағы қозғалыс, жалпы дамыту жаттығулары (әр түрлі бұлшық ет топтары мен буындар қимылы), музыка арқылы орындалатын ерікті жаттығулар, қимылды билеу формалары, қимылдың тұтас табиғи формалары (жүру, жүгіру, қарғу, өрмелеу т.б). Негізгі гимнастика көбінесе дене шынықтыру сабақтарында пайдаланылады.

Ойын балалар өмірінде үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін — өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді.

Мұндай ойындар оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Дене тәрбиесінде оқу бағдарламасына сәйкес спорттың ойындар: футбол, баскетбол, волейбол, қол добы, теннис пайдаланылады. Оқушылар әрбір ойынның тәсілдерін зерттеп үйренеді.

Туризм дене тәрбиесінде серуен, саяхан, туристік жорық түрінде пайдаланылады. Туризмге оқушылардың барлығын қатыстыруға болады. Туризм оқушыларды төзімділікке, ұжымшылдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиыншылықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Спорт біздің елімізде бірінғай бағдарлама және ережелер бойынша өткізіледі. Спорттың көптеген түрлерін атауға болады. Олар – жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы спорты, жүзу туризмнің спорттық түрлері т.б.

Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдардың бірі – **табиғат факторлары**. Күн көз, ауа, суға шомылу, душ қабылдау суықтыру ретінде пайдаланылады. Табиғат факторларын балалардың сауықтыру жұмысы кезеңінде пайдалану өте тиімді болады.

Балалардың сауықтыру жұмыстарын қоғамдық пайдалы еңбекпен үйлестіріп жүргізудің үлкен тәрбиелік мәні бар. Мысалы, туған өлкенің табиғи байлығымен танысу, орман шаоруашылығын, қорықтарды, бассейндерді қорғау, кейбір жеңіл – желпі ауылшаруашылық жұмыстарын шефке алу т.б.

3. Қазақ халқының ұлттық қозғалмалы және спорт ойындарының дене тәрбиесіндегі орны.

Қазақ халқы материалдық мұраларға қоса мәдени қазыналарға да аса бай халықтардың бірі. Сондай қомақты дүниелер қатарына ұлт ойындары да жатады. Ұлт ойындары халықтың әлеуметтік — экономикалық жағдайларына үйлесімді жасалған әсер береді.

Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлерімен қабысып, бірін – бірі толықтырып, байыта түседі.

Өзінің өлең – жырларында халық ойынды тәрбие құралы деп танып, оның бойындағы жастарды ойландырып, толғандырып қасиеттерін аша түседі. Ойын тек жас адамның дене күш – қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке, т.б. ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді.

Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогикасының тұңғығынан алады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты ептілікті, тапқырлдықты, табандылықты т.б. мінез – құлықтың ерекшеліктеріен бірге күш – қуаты молдығының, білек – күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделеді.

Қазақтың ұлттық ойындары: көкпар, сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу т.б. спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызға да ие болды.

Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірімен тығыз байланысты, оның

шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысынан туған. Сондықтан, оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды.

Бастауыш мектептердегі балалардың дене тәрбиесі барысында қозғалмалы ойындарға жетекші роль беріледі. Дене тәрбиесінің негізгі құралы мен әдістерінің бір ретінде көп қозғалысты ойындар суықтыру және тәрбие, білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік ашады.

Спорттық ойын нышандары бар ойындар балалар қимыл – қозғалыс ойындарына қарағанда балалардың жинақылықты, ұйымшылықты бқылағыштықты, айқын, қолайлы қимыл техникасын ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді. Мысалы: “Ақ серек, көк серек”, “Айгөлек”, “Соқыр теке”, “Орамал тастау”, “Ақ терек”, “Жаяу жарыс”, “Әуе таяқ”, “Жанды дөнгелек”, “Төспа доп”, “Қара құлақ”, “Доп тебу”, “Ақ сандық”, “Тең көтеру”, “Кім түртті”, “Ұшты ұшты”, “Саққұлақ”, “Қуалап соқ”, “Қан көбелек”, “Арқан тарту” спорттық ойын нышалдары бар ойындар қатарына жатады.

Ойынның тіл дамуындағы ролі ерекше. М.Горький айтқандай, бала сөзбен де ойнайды. Осы сөзбен ойнағанда, өз ана- тілінің нәзік қасиеттерін үйренеді, тілдің музыкасын ұғынады.

Қазақтың ұлттық ойындарының тағы бір ерекшелігі — оған өлең сөздің араласып келіп отыратындығы.

Қазақтың ұлт ойындарының бір қыдыруы “ойлануды қажет ететін ойындарға” жатады. Олар көбінесе, логикалықойлау мен математикалық, философиялық ойлануды дамытуға негізделген. Солардың төресі “тоғыз құмалақ”. Оймен келетін ойындарды сөз еткенде шахмат, дойбы ойындарының болғанын да атап өтуіміз керек. Шахмат, дойбы қазақтар мекендеген кезде түрік заманынан белгілі екенін көрсететін деректерде бар.

4. Оқушыларға дене тәрбиесін берудегі отбасы мен мектептің байланысы.

Ұлттық қимыл – қозғалыс және ұлттық ойындарды үзілістердегі, ұзартылған күн топтарындағы ерптеңгілік, кештердегі оқушылар ұжымында еркін сезіну, саналы тәртіп, еңбексүйгіштік , мақсатқа жетудегі табандылық атмосферасын қалыптастыруға ұмтылу қажет. Осыдан халық ойындарын сыныптан тыс тәрбие жұмысында пайдалану шартары, әдістері мен түрлерін қарастыру қажеттігі туады. Тек осындай жағдайда ғана халық ойындары тек ермекке кетпей, оқу – тәрбие мақсаттарына бағындырылып, пайдасын тигізеді. Халық ойындарын тәрбие жұмысында пайдалану мектеп келесі шарттарды орындаған жағдайда нәтиже береді.

— сынып жетекшілері, тәрбиешілер және тағы басқалар халық ойындарына жауапты қарап, кез – келгенде ғана емес, жоспарлы және күнделікті пайдалану;

— оқу жылы баында тәрбие жұмысының жалпы мектептік жоспарын, басшылыққа алып, сынып жетекшілер және пән мұғалімдері өздерінің жоспарларына міндетті түрде халық ойындарына енгізу.

— тәрбие ісі меңгерушісі халық ойындарының тәрбие жұмысы жоспарларына кіруін бақылау.

— мектеп әкімшілігі халық ойындарын үйрену және өткізу мәселелері бойынша мұғалімдер мен белменді оқушылар семинарларын өткізу.

— оқушылардың ойынға қызыуын көтеру үшін оларды оларды ұйымдастырушылар мазмұны мен ретін біліп қана қоймай, оларды өткізуге өздері де қатысу.

- халық ойындарын сабақтарда, тәрбие сағаттарында, кештер мен ертеңгіліктерде қолдану мектептің кәсіптік бағдар жұмысының мазмұнына енгізу.

30.04.2024 ж №Z00036

Дене тәрбиесі - салауатты өмір негізі

ТОЛЫМБЕКОВ НУРГЕЛДИ СУЛТАНГАЗИЕВИЧ
Жетісу облысы, Панфилов ауданы
«Керімағаш-Арасан ауылындағы орта мектебі» КММ
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

.Бүкіл әлемдегі дәрігерлер мен педагогтар әлдеқашан ортақ пікірге келген еді: ұлт денсаулығын сақтап қалу үшін барлық күш жігерді біріктіру және оны балалар денсаулығын қорғауға бағыттау қажет.

XXI ғасыр–ақпараттардың аса молдығы бойынша бұрын-соңды болмаған ғасыр. Біз балаларға денсаулықты сақтау, түрлі аурулардың алдын-алу, салауатты өмір салты туралы көп айтып жүрміз.

Ал, бұл мәселелерді шешу балалар денсаулығын сақтау, оның ішінде дене тәрбиесі, психологиялық тұрақтылықты арттыру, орынды тамақтану және көптеген басқа мәселелер бойынша маңызды жұмыстарды қажет етеді. Мектеп мұғалімінің алдында оқушыларға білім берумен қатар олардың дені сау, дене бітімінің дұрыс жетілуін қадағалау міндеті тұр. Бүгінгі алдымызда отырған оқушы -ертеңгі еліміздің экономикалық қуатын, мәдени және рухани байлығын жақсартуға ықпал ететін жеке тұлға.

Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі. Қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге деген белсенділігі мен ізгілікті қатынастарын дамытуға бағытталған.

Дене тәрбиесі-өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады. Жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Дене тәрбиесін ұйымдастыру түрлері оқушының өз бетінше ұйымдастырылған жұмыстарымен толықтырылған жағдайда нәтижелі болады.

Оқушының күнделікті қозғалыс тәртібін толықтыруға арналған жұмыс түрлері дене тәрбиесі жүйесінің элементтері есебінде болды:

Таңертеңгі гимнастикалық жаттығулар. Күнде таңертеңгілік 9-10 жаттығудан тұратын кешен. Бұл оқушылардың орталық нерв жүйесін қалыпқа келтіріп, оқушы ағзасын сергітеді.

Мектепке дейінгі және үйге қайтар жолдағы серуен. Таза ауада жаяу жүрудің өзі шынығу, сауықтыру әсерін тигізеді.

Оқу сабақтарына дейінгі жаттығу. Сабақтағы нәтижелі іс-әрекет пен оқу күнін белсенді бастауға мүмкіндік туғызады.

Дене тәрбиесі сабақтары. Бұл сабақтар мазмұны мемлекеттік талап пен оқу бағдарламасына сәйкес белгіленіп, оқушылардың күші мен жылдамдығын, ептілігі мен шыдамдылығын, ерік-жігерін, батылдық пен табандылықты және тез шешім қабылдау секілді тәрбиелік қасиеттерді дамытады.

Сабақ үстінде сергіту минуттары. Ой еңбегі барысында ағзаның тынығуына әсерін тигізеді.

Үлкен үзіліс кезіндегі дене жаттығулары мен қозғалмалы ойындар. Оқу күні ортасында оқушылардың белсенді демалысын қамтамасыз етеді.

Спорттық үйірмелер, ұйымдар мен топтардағы жұмыс. Белгіленген спорт саласы бойынша оқушының жалпы және арнайы дайындығын көрсетіп, дене жаттығуларымен жүйелі айналысуды қамтамасыз етеді.

Жалпы мектепішілік спорттық бұқаралық шаралар. Бұл жұмыс түріне денсаулық және спорт айлықтары, спорттық мерекелер, жалпы мектепішілік сайыстар жатады.

Бұл шаралар барлық оқушының спорт пен дене тәрбиесі жаттығуларына қызығушылығын туғызып, салауатты өмір салтының негізін қалайды.

- Өз бетінше дене жаттығуларымен айналысу. Бұл жұмыс түрі қозғалыс тәртібінің маңызды бөлігі. Кей жағдайда ең тиімді әдіс болып есептеледі, себебі оқушының жеке тұлғалық қызығушылықтары мен қабілетіне, сұранысына сәйкес ұйымдастырылған жұмыс өз нәтижесін береді.

Денсаулық-байлық қана емес, ол адам бақытының бастауы, тіршілік көзі. Ұлы ақын Абай данамызда «Денсаулық- терең бақыт»деген.

Ғылым мен техниканың күн санап қарыштап дамуы, экологиялық зардаптардың белең алуы, ой еңбегі мен дене еңбегінің ара қатынасының алшақтауы, әр-түрлі зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь ішімдігі, есірткі пайдалану т.б) пайда болуы секілді құбылыстарға қарсы, салауатты өмір салтын қалыптастыратын тегеурінді күш иесі-спорт. Спортпен шұғылданған баланың денсаулығы мықты, өзі әлді, төзімді, икемді, әрі нәтижелі болады. Еліміздің келешегін жалғастыратын жігерлі, білімді азамат болып шығады.

Салауатты өмір салтының насихатталуы, ауыл мектебіндегі спорттың өсуі, одан әрі өркендеуі, әлемдік деңгейге жетуі, кейінгі жастар үшін үлгі-өнеге болатыны үлкен дәлел.

«Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әлауқатын арттыра алмаймыз», -деген болатын. Елбасымыздың осы тұжырымы арқылы, мұғалімдер ұжымы өз алдымыздағы қоғамдық міндеттің жауаптылығын сезінуіміз қажет.

Дене тәрбиесі — қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан — жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.

Біздің елімізде кәсіподақтардың бірыңғай ерікті дене шынықтыру- спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру — сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық қалыптасады.

Гимнастика — дене тәрбиесі жүйесінің негізі. Дене тәрбиесі жүйесінде қандай жаттығу болсын, барлығы гимнастикалық жаттығулардың негізін құрайды. Айталық, жалпы дамыту жаттығулары — спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы - гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды. Гимнастика адамның дұрыс қозғалысының, күш-қуатының, сымбаттылығының, т.б. адам бойындағы барлық қабілет қасиетінің дұрыс қалыптасуының негізгі көзі, денсаулығының дұрыс қалыптасуы. Жалпы адамның адами болмысын қалыптастырады. Гимнастикамен шұғылдану деген сөз — адамның өзін-өзі тіршілікке қалыптасуға дайындауы болып табылады.

Гимнастикамен шұғылдану, негізінен екі бағытта жүреді. Біріншісі — гимнастиканың негізін қалайтын жалпы дамыту жаттығулары. Сондықтан, негізгі гимнастика деп аталады. Негізгі гимнастика барлық жаттығулардың негізгі жиынтығы болып табылады. Гигиеналық гимнастика — денсаулықты қалыптастыратын, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы, сондай-ақ өндірістік гимнастика және арнаулы емдеу гимнастикасы.

Ырғақты гимнастика — негізгі мақсаты әр адамның дене жағынан дамуына байланысты және жалпы денсаулығына байланысты шұғылданады. Жалпы дамыту жаттығуларының маңсатты түрде белгілі бір уақыт аралығында үздіксіз орындалуы.

Атлетикалық гимнастика — жалпы дамыту жаттығуларының арнаулы мақсатты түрде дене құрылысын жетілдіру үшін қолданылады. Бірақ бұл жаттығулар арнаулы гимнастикалық жабдықтармен орындалады.

Айталық батпан, қосшоқпарлы батпандармен орындалатын жаттығулар болса, сондай-ақ, тренажорлық аспап-құралдарда орындалады. Атлетикалық гимнастика негізінен — жалпы дамыту мақсатында спорт ретінде де қарастырылады.

Спорттың гимнастика — бірнеше жекелеген спорт жаттығуларынан тұрады. Бұл жаттығулар жекеленген спорт түрі болып есептеледі. Ерлердің жабдықтары — керме, шығыршық, қоссырық, кіші және үлкен ағаш ат және еркін жаттығу. Әйелдердің жабдықтары — бөрене, үлкен ағаш ат, әр түрлі биіктегі қоссырық және еркін жаттығу.

Спорттың акробатика — жұптасып және топтасып орындалатын акробатикалық жаттығулар. Гимнастиканың бір түрі ретінде қаралатын аса күрделі жаттығу.

Көркем гимнастикамен әйелдер шұғылданады. Жалпы көркем гимнастикасының орындалуы би қозғалысына негізделген, қолда әр түрлі құрал-жабдықтарды ұстап жүріп немесе лақтыра отырып, сол құралдың қозғалысымен бірге билеп жүріп орындалады.

Ең әуелі гимнастика сабағы басталмас бұрын, сабақтың қауіпсіздік ережесін үйрену керек. Мұғалімнің тұжырымдамасымен орындалады. Гимнастикамен арнаулы шұғылданушы өзі сақтана жүріп, спортпен шұғылданудың жалпы ережесін білуі керек. Содан кейін, әріптесін сақтандыра білуі керек. Мұны орындау әр спортшының міндеті.

Жеңіл атлетика — бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары — тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыс.

Жүгіру — қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа — 100, 200, 400 м және 110 м кедергілі қашықтық жатады. Орташа қашықтыққа 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м жүгіру және 3000 м кедергілі қашықтыққа жүгіру жатады. Ұзақ қашықтыққа — 5000, 10000, 20000, 42 шақырым 192 м марафондық қашықтық және 50 шақырым кросс (дала жарысы) жатады.

Жүру — 20 шақырым спорттық жүріс. Лақтыру — диск, найза, граната, балға, доп және ядро. Секіру — орында тұрып және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, биіктікке және сырықпен секіру, үш аттап секіру.

Жеңіл атлетикалық көпсайыс — көпсайыс құрамына жеңіл атлетиканың жаттығуынан 10 жаттығуға дейін кіреді. Олар — жүгіру, секіру, лақтыру және кедергілерден өту.

Сөре және мәре. Жарыс барысында сөреден шығу үшін жүгіруші төменгі және биік сөре жағдайында тұрады. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөре жағдайында тұрады. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіргенде биік сөре жағдайында тұрады. Төменгі және биік сөреде жүгіріп шығу әдіс-тәсілін студенттер мектеп бағдарламасынан оқып кеткендіктен, оған қайтадан оралмадық.

Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы — жүгіру. Ол жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында қолданады. Сондықтан, кім болсын, жеңіл атлетикамен шұғылданғанда, ең алдымен жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек.

Жүру. Адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші — жүрудің спорттық түрі бар. Әрине, екеуінің айырмашылығы жер мен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын, яғни, алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге тимейінше итерілетін аяқты жерден көтеруге болмайды. Демек, адамның екі аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жағдайға кез келген спортшы қалыптасып үйрене бермейді. Табиғи жүрісте көтеріліп кететін фазасы болады. Яғни, жүгірудің алғы шарты орындалады. Спорттың жүріспен жарысқа қатысқан спортшы жүгіріп кетпес үшін көтеріліп кететін фазасын төрешілер мұқият қадағалайды.

Әдетте, жүгірудің әдісін білетін спортшылар төменгі сөреден шығудың әдісін жақсы меңгерген болса, жылдамдықтан көп ұтады. Бұл деген жүгіріс әдісін меңгерді деген сөз. Ал жоғарғы сөре жүгіріс әдіс-тәсілін меңгеруге айтарлықтай әсер ете қоймайды. Бірақ орта және ұзақ қашықтыққа жүгіргенде аяқты көтеріп алып, алға соза басудың өзіндік ерекшелігі бар. Мәселен, біреу қысқа адымдайды, енді біреу жүгіргенде адымын ашады. Жүгірушінің жылдамдығы, міне, негізінен осы жағдайдың орындалуына байланысты.

Қолданылған әдебиет:

- Қасымбекова С, Герасименко В. Дене тәрбиесі. – А.: «Мектеп» баспасы, 2005.
- Горанько М.И., Құлназаров А.Қ., Қанағатов Е.Б. Президенттік сынама-лар.- «Аль-Фараби» баспасы, 1997.
- Жуманова А.С. Нетрадиционные виды и новые формы гимнастики: Учебное пособие.- Алматы, 2002.

МАЗМҰНЫ

- **АЯПОВА ЖАНСАЯ ҚАНАТҚЫЗЫ**
- **МӘДИЕВА САНДУҒАШ ТӨРЕХАНҚЫЗЫ**
- **НУРЫМБЕТОВА АЙНУР ОРЫНБАСАРҚЫЗЫ**
- **ТОЛЫМБЕКОВ НУРГЕЛДИ СУЛТАНГАЗИЕВИЧ**
- **ТОЛЫМБЕКОВ НУРГЕЛДИ СУЛТАНГАЗИЕВИЧ**