**Павлодар қаласының «МҚКК №5 сәбилер бақшасы»**

**«Дәстүрден тыс әдіс тәсілдерін қолдану міндетері»**

Дене шынықтыру нұскаушысы:

Альжанова О.

**2016 оқу жылы**

Білім беру жүйесіндегі жүргізіліп отырған реформалау — қазіргі күннің талабы.

Реформалауды жүзеге асырудың жаңа бір сипаты, ол қазіргі уақыттағы оқыту мен тәрбие беру процесіне жаңа педагогикалық технологияларды енгізу болып отыр. Оқу — тәрбие процесіндегі жаңа педагогикалық технология дәстүрлі оқыту процесін мүлдем жоққа шығаруға болмай, керісінше, оны дәстүрден тыс әдіс-тәсілдермен, жаңа мақсат-міндеттермен байыту болып табылуы керек.

Жаңа педагогикалық технология дегенді — тәжірибеде жүзеге асырылатын белгілі бір педагогикалық жүйенің жобасы деп түсінетін болсақ, ол — педагогикалық жүйенің басты мақсаты: жан-жақты дамыған немесе өздігінен дамуға ұмтылатын жеке тұлғаны қалыптастыру;

Білім жүйесін реформалаудағы алға қойылған мақсат-міндеттерді орындау барысында дене шынықтыру , басқа сабавқтармен бірдей деңгейде қарастырылуда.

Дене шынықтыру оқытудағы жаңа педагогикалық технологияларға тоқталатын болсақ, ол — соңғы техникалық құралдармен жабдықталған, шығармашылық ізденістен туындаған дәстүрлі және дәстүрден тыс әдіс-тәсілдердің жүйелі бірлігі.

Сабақ жүйесіне енгізілген дөстүрден тыс әдіс-тәсілдер оқушылардың бойында шығармашылық ізденіске деген құштарлықты арттырып өзіндік бейне, өзіндік іс-әрекет жобасын құрауға мүмкіндік жасайды. Қоршаған ортадан, үлкен өнер туындыларынан сұлулықты көріп қана қоймай, оны өз бетімен іздеуге ұмтылуға баулиды. Бейнелеу өнерінің сезімдік әсерін түсініп, оған қызығушылығы артады. Өзінің және өзгенің жұмысына құрметпен қарап, саналы түрде талдап баға беруге, өнерді өз өмірінің құрамдас бір бөлігі ретінде көруге тәрбиеленеді.

Оқушылар 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. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.  
Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардық денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.  
Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, спорт ерекше орын алады.  
Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, үйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.  
Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:  
  
2. Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.  
Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, спорт, табиғи факторлар жатады.  
Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.  
Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттың гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика.  
Ойын оқушыларды жылдамдықда, төзімділікке тәрбиелейді.. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі - табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау.  
Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі - балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.  
Дене тәрбиесінің міндеттері:  
- денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп-жетілуіне және ағзаның жұмыс қабілетін арттыруына әсер ету;  
- қимыл дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру және жетілдіру;  
- қимылдың жаңа түрлеріне баулу және оны теориялық білімдерімен байланыстыру;  
-  негізгі қимыл-қасиеттерін күшті, төзімділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту;  
-  еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдьщ меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;  
- өдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;  
- гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.  
3. Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады.  
Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкі ілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумеи, қорытынды жасаумен аяқталады.  
Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.  
Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шүғылдануға ынта-ықыласын дарыту. Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары жаттығуларының және ойындарының сан алуандылығымен ерекшеленеді.  
4. Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері: баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудық оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс дағдысын тәрбиелеу.  
Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялары мен үйірмелердегі сабақтар спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары.  
Серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін  толықтыра алатындай тамаша адамдардық әңгімелерін ести алатындай жерде белгіленген жөн.  
5. Оқушыларды жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі - олардың өз еркімен дайындалуы. Осыған байланысты оқу бағдарламасына дене тәрбиесінен үйге тапсырма беруді міндетті түрде енгізу керек.  
Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі -таңертеңгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соңғы тіршілік қызметіне тез араласуына  әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және  көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жнттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып,тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді.  
Бұл қағиданың оқушының рухани жағынан тазарып, салауатты өмір сүруіне тигізетін рөлі ерекше.  
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.