

Қасымбеков Ж.А. Жаздықбева М.Б

**МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Қасымбеков Ж.А. Жаздықбаева М.Б

**МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**

Оқу кұралы

ТҮРКІСТАН -2012

ББК 26.8
Ж 81

Абай атындағы ҚазҰПУ жанындағы «Білім» тобындағы мамандықтар бойынша оқу-әдістемелік секциясы және ҚР БҒМ Республикалық оқу-әдістемелік Кеңесінде қаралып, баспаға ұсынылған (Хаттама №18 15.05.2012ж.).

Пікір жазғандар:

Оңалбек Ж. – Педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Оразов Ш. – Педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Ж 81 Қасымбеков Ж.А. Жаздықбаева М.Б.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, Оқу құралы – Түркістан, 2012 – 210 бет

ISBN 9965-752-55-9

Оқу құралы білім беру жүйесіндегі соңғы кездері болып жатқан өзгерістерге байланысты жоғары мектептерде білім беру стандарттарына сай жасалған оқу жоспарларына сәйкес дайындалған.

ББК 26.8

ISBN 9965-752-55-9

Ж 4602020401
03(05)-06

© Қасымбеков Ж.А. Жаздықбаева М.Б., 2012

Кіріспе

Бүгінгі таңдағы өзекті мәселелердің бірі мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, интеллектуалдық жеке басының дамуын қамтамасыз ету, олардың эмоционалық көңіл-күй жағдайын көтеруге қамқорлық жасау назардан тыс қалмау керек. Оның ішінде баланың барлық жағынан дамуына негіз болатын денсаулығын сақтау, нығайту мақсатында дене тәрбиесін дұрыс жүргізу қажет.

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында (1999ж) «Мектепке дейінгі ұйымдар отбасымен қатар бір жастан алты жасқа дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқыту, олардың дене және психикалық денсаулығын сақтап, нығайтуды жүзеге асырады» делінген. Олай болса, оны жүзеге асыру мектепке дейінгі ұйымдар және онда қызмет ететін тәрбиешілердің үлесіне тиеді.

Студенттерге мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың қазіргі ғылыми-теориялық әдістемелік негізін меңгерту, болашақ тәрбиешілердің кәсіби сапаларын қалыптастыру.

«Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» пәнінің міндеттері:

- студенттерге мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориялық негізін меңгерту; - дене тәрбиесінің негізгі ұғымдарын меңгерту, курстың жетекші идеяларын түсінуге ықпал ету; - студенттердің педагогикалық-психологиялық ғылыми ой шеңберлерінің кеңейіне ықпал ету; - болашақ тәрбиешілердің кәсіби шеберліктері мен педагогикалық қабілеттерін дамыту; - студенттерді өздік әрекеттің әдістері мен тәсілдеріне баулу; - дене тәрбиесі сабағының жоспарын құра білуге баулу.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесін оқу нәтижесінде студенттер білуге тиіс:

- мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндеттерін және мазмұнын; балабақша балаларының дене жаттығуларын; дене тәрбиесі сабақтарының жоспарын құра білуі; балалардың дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыру жолдарын; дене тәрбиесін ұйымдастыру технологиясын; қимыл-қозғалыс ойындарын ұйымдастырудың теориясы мен әдістемесін білуі тиіс.

Оқу құралы 5B010100 – «Мектепке дейінгі оқыту және тәрбиелеу» мамандығы бойынша Қазақстан Республикасының жалпыға міндетті білім беру стандарты, типтік оқу бағдарламасы негізінде жасалған.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі университетте мектепке дейінгі тәрбие факультетеріндегі оқу пәні ретінде үш бөлімді қамтиды. «Дене тәрбиесі теориясының жалпы мәселелері» атты бірінші бөлімге үш тақырып, енді, бұларда балалардың дене тәрбиесі мәселелерін терең оқын білуге көмектесетін негізгі қағидалар ашып көрсетіледі. «Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» атты екінші бөлімде мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі оларды тәрбиелеу және дамыту, дене жаттықтыруға үйрету әдістемесі, мектепке дейінгі мекемелердегі жұмыс формалары, сондай-ақ дене тәрбиесі жөніндегі істі жоспарлау мен есепке алып, отыру міндеттері мен құралдары ашып көрсетіледі. Үшінші бөлімде әдістемелік кабинеттің жұмысы және педагогикалық колледжде «мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» курсы оқыту жайлы баяндалады.

Бірінші бөлім

Дене тәрбиесі теориясының жалпы мәселелері

1. Дене тәрбиесі курсының пәні, міндеттері



Дене тәрбиесі теориясы-адам денесін жетілдіру үдерісін басқарудың жалпы заңдары туралы ғылым.

Дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесі жүйесінің мақсатын, міндеттерін, қағидаларын зерттейді; тәрбиенің басқа түрлерімен – ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесімен дене тәрбиесінің заңды байланысын ашып көрсетеді. Дене тәрбиесі құралдарын оқып білуге, дене жаттығуларын үйрету қағидалары мен әдістерін ашып көрсетуге, қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға және дене қасиеттерін дамытуға, спорттық жаттығулардың жалпы негіздерін, денені жаттықтыру сабақтарының әр түрлі формаларын (дене тәрбиесі сабақтары, ертеңгі гимнастика, қозғалысты ойындар т.б.) сондай-ақ дене тәрбиесі жөніндегі жұмысты жоспарлауға және есепке алуға көп көңіл бөлінеді. Осымен бірге мектеп жасына дейінгі, мектеп жасындағы балалардың, жастардың, ересек және жасы ұлғайған адамдардың дене тәрбиесінің өзіндік ерекшеліктері анықталады.

Дене тәрбиесі теориясы тәжірибені ғылыми негіздермен қаруландырады. Сөйтіп оның одан әрі дамуына көмектеседі. Ол сондай-ақ практикаға жол ашуға, адамның күш қуатын кемелдендіруде қандай құралдар және әдістер арқылы жақсы нәтижелерге жетуге болатындығын болжауға тиіс.

«2030 Қазақстан Республикасының гүлденуі мен ұзақ мерзімді даму және оркендеу бағдарламасын» жүзеге асыру жобасының аясында мектеп жасына дейінгі балалардың жеке тұлға ретінде дамуы мен физикалық денсаулығы мықты болып қалыптасуы ерекше орын алады. Дәл осы жаста мақсатты бағытқа көзделген педагогикалық әсер ету нәтижесінің арқасында денсаулығы, жалпы төзімділігі, жұмыс қабілеттілігі мен өмір тіршілігі және тағы да басқа қасиеттері, жеке тұлға болып дамуына қажетті басқа да қырлары қалыптасады.

Дене тәрбиесінің мақсаты - денсаулықты дене шынықтырудың әдістерін пайдалана отырып, физикалық, психологиялық тұрғыдан нығайту болып табылады.

Міндеттері:

1. дәстүрден тыс әдістерді қолдана отырып, әр баланы өз бетімен шынығуға үйрету;
2. жаттығулардың барлық түрлерін нақты орындауға, қимыл - қозғалыс қажеттілігін дамыту;
3. жүйке жүйесін қорғау және нығайту шараларын қолдану, шаршағандықты және жарақаттануды алдын – алу;
4. толықтай физикалық дамуға жету: дене үйлесімділігі, жасына сәйкес ағзаның адаптациялық қабілеттері және дамыған функциялары, физикалық жұмыс және ақыл – ой қабілеттілігі.
5. дене сымбаттылығын қалыптастыру, мәдени – гигиеналық дағдыларын бекіту.
6. ұйымдастыру қабілетін дамыту, өз қатарластарымен жолдастық қарым-қатынасты қолдау.

Біздің елімізде дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттері - адамның жан-жақты дамуы жөніндегі ілім өзінің нақты бейнесін тапқан. Жеке адамның жарасымды дамуы қоғам құру шарттарының бірі ретінде қаралады. Біздің елімізде дене тәрбиесінің мақсаты - өмірге, отанды қорғау болып табылады. Бұл мақсат дене тәрбиесін жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін бірдей болады.

Дене тәрбиесінің аталып көрсетілген мақсатына сәйкес мына төмендегідей міндеттерді шешу қарастырылады:

Сауықтыру міндеті. 1. Шынығу, сыртқы ортаның әсеріне ағзаның төзімділік қарсы әсері күшін арттыру. Бұл міндетті шешуде мүқият байқауды және біртіндеп, баланың тері қабаты арқылы жоғары деңгейде жылу бөлетінін ескеруді талап етеді.

2. Сүйек құрылысы, буын-байланыс аппаратының, омыртқалардың физиологиялық индерінің (изгибтерінің) дұрыс және өз уақытында дамып, қалыптасуының, сонымен бірге, барлық бұлшық ет топтарының шамалас тең дәрежесінде дамуына және нығайуына, қорытындысында дұрыс сымбатты тұлғаны қалыптастыруға жәрдемдесу. Бұл міндетті шешуде қанқаның иілгіштік икемділігін, бұлшық еттің созылғыштығы мен алсіздігін, әсіресе күнделікті қозғалысқа аз қатысатындарын ескеруді қажет етеді.

3. Ағзаның басқа жүйелерінің, атап айтқанда жүрек қан айналымы, тыныс

алу, жүйкенің дамуына және функциональдық жетілуіне, зат алмасу үдерісінің жақсаруына жәрдемдесу. Әсіресе қозғалыста ырғақпен терен тыныс алуға үйрету маңызды.

Білім беру міндеті. 1. Негізгі өмірдегі маңызды біліктілік пен дағдыларды қалыптастыру (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және қағып алу, шаңғымен жүру, суда жүзу және т.б.) және дененің әртүрлі бөліктерімен жүйелі қозғалысты орындай білу, тұрғанда, отырғанда, жүргенде дене сымбатының қалпын сақтау.

2. Барынша дұрыс, жүйелі қозғалысты қамтамасыз ететін мына сапаларды дамыту қозғалыстың ырғақтылығы, жүйелілігі, кеңістікте бағдарлай білу, денені игере білу және бар күшті есепке ала білу.

3. Жеке және қоғамдық гигиенаны сақтау дағдыларын бойына сіңіру.

4. Денешынықтыру жаттығуларымен шұғылдануға байланысты бастапқы біліктілікті қалыптастыру.

Тәрбиелеу міндеті. Назарды, зердені дамыту, сөз арқылы нұсқаумен қимыл-қозғалыс әрекетін орындай білу, ал ең жасы үлкендеріне (6 жасарларға) қозғалыстың дұрыстығын бағалату, біліктілік шеңберінің аясын кеңейту, сөйлеу қабілетін дамыту арқылы ақыл-ой тәрбиесін беруге қол жеткізу.

Гигиеналық процедуралар мен денешынықтыру жаттығулары сабағында (жуынғанда, киім ауыстырғанда, спорт құрал-жабдықтарын дайындағанда және т.б.) өзіне-өзі қызмет ету дағдылары арқылы еңбекке тәрбиелеуге қол жеткізу;

Еңбекке қажетті сапаларды дамыту; Әріптестерімен бірге атқаратын денешынықтыру жаттығуларын орындау кезінде өзара қызмет көрсетудің әртүрлі формаларын үйрету; Заттардың қасиеттері және олармен жұмыс істеу мүмкіндіктері жайлы білімді байыту. Балаларды адамгершілікке, өнегелілікке тәрбиелеу үшін ұжымда өзін-өзі алып жүре білуге, басқа балаларды және үлкендерді сыйлауға, адалдыққа тәрбиелеу; Мәдени мінез-құлық дағдыларын, яғни кішіпейілділік, ұқыптылық, ұстамдылықты дамыту; Қорқыныш сезімін баса білу; Еңбек сүйгіштікке тәрбиелеу; денешынықтыру жаттығуларымен шұғылдану дағдыларын қалыптастыру.

Бұл міндеттер дене тәрбиесімен айналысушылар контингентіне байланысты олардың жас ерекшеліктеріне, денсаулық жағдайына, дене дамуының деңгейіне, дене өзіндігіне, сондай-ақ кәсіптік ынта-ықыласына қарай нақтыланады.

2. Дене тәрбиесі жүйесінің тарихы, алғы шарттары мен қалыптасуы

Халықтық және ғылымилық дене тәрбиесі жүйесінің негізгі белгілері болып табылады. Дене тәрбиесі үрдісінде дене тәрбиесімен айналысушыларда дүниетаным қалыптасады, адамгершілік қасиеттері тәрбиеленеді. Дене тәрбиесінің жүйесі тәрбиенің бүкіл жүйесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Патшалық Россияда қоғамның тек ақсүйектері ғана дене жаттықтырумен айналыса алатын еді. Үстем таптардың дене тәрбиесін жүзеге асыру үшін үкімет шетелдік жүйелерді (сокольск гимнастикасы, неміс турнегі,

швед гимнастикасы т.б.) пайдаланады. П.Ф.Лесгафт жасаған отандық дене тәрбиесі білімі жүйесі қолдау таппады. Бірақ патша үкіметінің еңбекші бұқараның спортпен айналысуына кедергі болатын саясатына қарамастан спорттың ұлттық түрлері дамыды және халықтан көрнекті, дүние жүзіне белгілі жеке орыс спортшылары шықты: палуан И.Поддубный, коньки тебушілер Н.Струнников, П.Ипполитовтар, ескекші М.Свешников және т.б.

Дене тәрбиесінің біртұтас жүйесін жасау үшін халық талабына сай жағдай жасалды. Мұның өзінде біздің елімізде және шетелде жасалған прогрестік нәрсенің бәрі ескерілді.

Халық шаруашылығын қалпына келтіру жылдарында еңбекшілердің денсаулықтарын нығайтуға, оларды еңбекке дайындауға көп көңіл бөлінді. Бұл жылдары өз беттерімен әрекет ететін дене тәрбиесі үйірмелері, қоғамдары ұйымдастырылды. Ғылыми-зерттеу физкультура институттарын ашу дене тәрбиесі жүйесін жетілдіруге көмегін тигізді. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің кенестік жүйесін жасауда ғылыми қызметкерлер мен өдікерлердің үлкен тобы – Е.Г.Леви-Гориневская, М.М.Конторович, А.И.Быкова, Н.А.Метлов, Л.И.Михайлова және басқалар үлкен энтузиазм көрсетті.

Ұлы Отан соғысы жылдарында физкультура ұйымдарының барлық қызметі халықты Отан қорғауға жаппай әскери-денешынықтырушылыққа дайындық міндетіне бағындырылады.

Қазіргі кезде дене тәрбиесі жүйесінің халықтығы – оның мақсатының халықтық өмірі талабына сәйкестігінде. Біздің еліміз тұрғындарының денсаулықты нығайтудағы, денені дамытуды жақсартудағы табыстары жалпы еңбек өнімділігінің өсуіне, сондықтан да бүкіл халық игілігінің артуына бағытталады.

Біздің еліміздің барлық халқы дене жаттығуларымен және спортпен жүйелі түрде айналысуға тартылады. Бұл үшін қажетті жағдайлар жасалады: стадиондар, бассейндер салынады, гимнастикалық залдар жабдықталады, спорт жабдықтары, киімдері, аяқ киімдері және т.б. шығарылады.

Ғылымилық дене тәрбиесі жүйесінің сипатты белгісі болып табылады. Зерттеулер негізінде бірегей мемлекеттік бағдарламалар, оқулықтар, оқу құралдары жасалады және жетілдіріледі, физкультуралық құрал-жабдықтарға қойылатын талаптар анықталады, әрбір жас кезеңіне қарай және дамуының, дене өзіндігінің нормативтік көрсеткіштері жасалады.

Зерттеулер нәтижесінде алынған жаңалықтардың бәрі мемлекеттік мекемелердің, қоғамдық ұйымдардың және жанұялардың тәжірибесіне ендіріледі.

Дене тәрбиесі мәселелерін негіздеу жөнінде ғылыми зерттеулер жүргізуге жұмылдырылатын ғылыми-педагогика кадрларын даярлау жөнінде үлкен істер жүргізіледі.

Дене тәрбиесінің қызметі, негізгі ұғымдары. Дене тәрбиесі теориясында әр түрлі ұғымдар қолданылады: дене дамуы, дене өзіндігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, дене машықтығы, дене тәрбиесі білімі, дене

жаттығулары, спорт, дене тәрбиесі мәдениеті және т.б. әр түрлі құбылыстарды көрсете отырып, олар бір-бірімен тығыз байланыста болады.

Қазіргі кезде қолданылып жүрген ұғымдар қоғамның тарихи дамуының әр дәуірінде пайда болған. Олардың мазмұны дене тәрбиесі жөніндегі ғылымның және оның тәжірибе жүзінде жүзеге асырылуының дамуына қарай терсдеп, нақтыланып келеді.



Дене дамуы – адам ағзасы формалары мен қызметінің индивидуалды өмір барысындағы өзгеру үдерісі. «Дененің дамуы» термині ағзаның дамуы деңгейін білдіре отырып, тар мағынада қолданылады, ол бой, салмақ, кеуденің ауқымы (демді ішке тартқанда, дем шығарғанда, үзіліс жасағанда) өкпенің тіршіліктік сымдылығы, омыртқа иілістерінің сипаты мен көлемі, дене тұрпатының жағдайы, жауырын бұрыштары арасындағы қашықтық, табан күмбезін өлшеу көрсеткіштері,

оң және сол жақ қол басының бұлшық еттерінің күші, тұла ой күші, бастың көлемі т.б. антропометриялық және биометриялық көрсеткіштермен анықталады.

«Дене дамуы» терминін кең түсінікте қолданғанда оған дене қасиеттері де (шапшаңдық, оңтайлылық, икемділік, көзбен шамалағыштық, тең-теңдік сақтағыштық, күш, төзімділік) кіреді.

Дене әзірлігі – бұл қозғалыс дағдыларының, іскерліктің дене қасиеттерінің даму деңгейі.

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін денені жаттықтырудың барлық негізгі түрлері бойынша нормативтік көрсеткіштер және оларды орындаудың сапасына қойылатын талаптар («балабақшадағы тәрбие бағдарламасы») талдап жасалған.

Дене жетілуі – бұл дене дамуының тарихи шартты деңгейі және денсаулықтың, өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға жан-жақты дене дайындығының жоғары дәрежелігі.

«Дене жетілуі» ұғымының белгілері өскелең қоғамдық қажеттіліктер - өндіріс қажеттіліктері, сондай-ақ адамның өзінің ынта-ықпалы әсерінен өзгеріп отырады. Әр тарихи дәуір үшін дене жетілуінің өзіндік өзгеруі тән. Құлдық пен қанаушылықтан азат етілген елдерде дене жетілуінің мейлінше жоғары деңгейіне қоғамның барлық мүшелерінің қолы жете алады.

Кәсібі, жынысы, жасы әр түрлі адамдардағы дене жетілуінің өзіндік ерекшеліктері бар.

Дене тәрбиесі – тәрбиенің құрамды бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың, дене дамуының және дара әзірлігінің жоғары деңгейіне

жетілуіне бағытталған.

Бұл анықтама дене тәрбиесінің салыстырмалы түрде даралық ерекшелігін көрсетеді. Ол тәрбиенің басқа түрлері – адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек тәрбиелерімен байланысты.

Дене тәрбиесі білімі – дене тәрбиесі салаларының бірі; ол арнаулы білімді, қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктерді меңгеруін қамтиды.

Дене машықтығы дене тәрбиесінің дене әзірлігін талап ететін еңбекке немесе басқа бір қызметке деген қолданбалы бағыттылығы. Дене машықтығы нақты бір кәсіптің, белгілі бір қызметтің ерекшелігіне байланысты дене жаттығуларын жасаудың міндеттердің өзіндік ерекшеліктерімен, құралдары мен әдістемесімен сипатталады. «Жалпы дене дайындығы» термині дене тәрбиесінің әр алуан қызметте табысқа жетудің жалпы алғы шартын жасау үшін бағытталған үдерісін білдіреді. Арнаулы дене машықтығы кәсіптік және спорттық қызметке арнайы дайындалуға бағытталған.

Дене жаттығулары – бұл дене тәрбиесі міндеттерін шешу құралдары ретінде іріктеліп алынған қозғалыстар, қимыл-қозғалыс әрекеттері, сондай-ақ қозғалыстық қарекеттердің күрделі түрлері. Қозғалыстық қарекет деп адамның қозғалыс аппаратының белсенділігі өзіне тән компонент болып табылатын әрекеттің бірін айтады.

«Жаттығу» термині қозғалысты бірнеше рет қайталау үдерісін белгілеу үшін де қолданылады.

Спорт – бұл денені жаттықтырудың белгілі-бір түрінен жарыс барысында неғұрлым жоғары нәтижеге жетуге бағытталған арнаулы әрекет.

Дене тәрбиесі мәдениеті – жалпы мәдениеттің бір бөлігі қоғамның адам денесін жетілдіру саласында қоғамдық тарихи практика үдерісінде жиналған табыстарының жиынтығы. Материалдық игілікке спорт құрылыстары (стадиондар, спорт залдары, бассейндер және т.б.) құрал жабдықтар, арнайы киім, аяқ киім және т.б. кіреді. Рухани игілігі болып табылатындар: ғылым, өнер шығармалары (әдебиет, скульптура, кескіндеме, графика, музыка т.б.) жатады.

Дене тәрбиесі мәдениеті дене тәрбиесі теориясының барлық ұғымдарының ішіндегі ең кең ұғым. Ол жоғарыда қарастырылған ұғымдардың бәрінің мазмұнын қамтиды.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Дене тәрбиесі курсының пәні, міндеттеріне тоқталыңыз.
2. Дене тәрбиесі жүйесінің тарихы, алғы шарттары.
3. Дене тәрбиесінің қызметі, негізгі ұғымдарына сипаттама беріңіз.

3. Дене тәрбиесі ғылыми-әдістемелік зерттеу әдістері



Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі зерттейтін мәселелердің ауқымы кең. Сондықтан зерттеу кезінде педагогикалық әдістер ғана емес, шектес ғылымдарда – әлеуметтануда, психологияда, физиологияда, антропологияда, биохимияда т.б. пайдаланылатын әдістер де қолданылады.

Дене тәрбиесі теориясында теориялық талдау және талдап қорыту, педагогикалық зерттеу және эксперимент әдістері пайдаланылады.

Теориялық талдау және қорыту әдістері. Кез келген зерттеу

әдеби мәліметтерді оқып-біту, талдау мен қорытудан басталады. Бұл үшін зерттеуші библиографиямен танысады және өзі талдап шығу тиіс әдеби түп нұсқаларды іріктеп алады, оларды нақты мәселелер бойынша жүйелейді, содан соң әр мәселе ішінде материалдарды әр түрге (ағымдағы, шолу жасайтын, қорытындылық) бөледі.

Библиографияны іріктеген соң оны оқып игеру жоспарын жасау, жазба жұмыстар жүргізу және оларды талдау әдістемесін ойластыру керек.

Әдеби мәліметтерді талдау және қорыту теориялық, сондай-ақ эксперименттік зерттеуде де қолданылады. Теориялық зерттеуде бұл әдіс бірден-бір әдіс болуы мүмкін, оның көмегімен, мәселен, нақты тарихи жағдайларға байланысты белгілі бір қағидалар, көзқарастар қалайша дамығандығын аңғаруға болады. Эксперименттік зерттеулер жасау үшін қандай мәселелер зерттеліп қойғандығын, олардың әдебиетте қандай дәрежеде баяндалғандығын және олардың қайсысының эксперименттік тексеруді талап ететіндігін анықтау керек.

Дене тәрбиесі теориясы үшін маңызды көптеген мәліметтерді мектепке дейінгі мекемелер қызметкерлері құрастырған әр түрлі құжаттарды (мысалы, балаларға арналған дене жаттығуларын бір жылға таратып бөлу графигі, бір апталық жұмыстың календарлық жоспары, дене тәрбиесі сабақтарының, таңертеңгілік гимнастиканың, қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспекттері, тәрбиешінің күнделігі, педагогикалық мәжілістердің хаттамалары, денсаулық жағдайын, дененің дамуын дене әзірлігін т.б. есепке алу журналдары) талдау кезінде табуға болады. Осындай құжаттарды талдау нәтижесінде табылған мәліметтерді жұмыс жорамалы ретінде (эксперименттік зерттеулерден күтілетін нәтижелер) пайдаланыла алады.

Фактілер жинау үшін анкеталар және сұрақ-жауап парақтары пайдалануы мүмкін. Анкеталардағы сұрақтар «иә» немесе «жоқ» деген қысқа жауап аларлықтай етіліп қойылады. Сұрақ-жауап парағында жауаптар жайылықы

түрде беріледі мысалы, тәрбиешінің жасы, жұмысы, жұмыс стажы, білімі дене жаттықтыру сабақтары үшін жасалған жағдай сипаттамасы т.б. Біріншісінде де, екіншісінде де жауап жазба түрінде болуы тиіс. Анкеталар мен сұрақ-жауап парақтары көбіне зерттеу жұмысының бастапқы кезінде қолданылады және олар көмекші мәнге ие болады.

Зерттеушіні қызықтыратын материалдар әңгімелесу кезінде алдын ала жасалған жоспар бойынша жиналуы да мүмкін. Сұрақтар еркін түрде қойылып, нақты жауап алынуына ықпалы тиюі керек. Мысалы, тәрбиеші баладан: «Дұрыс тұра білесің бе? Қалай тұру керектігін көрсетші. Ал енді қалайша дұрыс тұруға болатынын айтшы», - деп сұрайды.

Педагогикалық талдап қорыту әдістері. Әдістердің бұл тобына педагогикалық бақылау енеді. Күнделікті бақылаудан мұның айырмашылығы – ол арнайы ұйымдастырылады, айқын тұжырымдалған міндеті, анық белгіленген бақылау заты, сондай-ақ бақылау дәлелдерді түйіндеу жүйесі болады. Мұның өзінде зерттеуші педагогикалық үдеріс барысына араласпайды. Ол дәлелдерді жинау, оларды түйіндеу жүйесінің бірізділігі көрсетілетін (жазба жұмысты жүргізудегі шартты белгілер т.б.) бақылау өткізу және өңдеу жоспарын алдын ала жасайды. Бақылау тапқыр, нақты (мысалы, түсіндіру сипаты, дене жаттықтыруды орындау сапасы т.б.) болуы керек.

Педагогикалық бақылаудың артықшылығы – ол объектілерді табиғи жағдайда зерттеуге мүмкіндік береді.

Педагогикалық бақылау дәлелдері объективті болып, зерттеушінің жеке басының қасиеттеріне тәуелді болмауы тиіс. Бақылау үдерісінде бақыланатын нәрсені дәл есепке алып отыру әдісін пайдалану керек. Мысалы, қозғалыс техникасын есепке алып отыру үшін фото түсіру, кино түсіру, циклография, көріністік-магнитофондық жазба т.б. пайдаланылады. Қозғалыстардың жеке параметрлерін тіркеу үшін әр түрлі аппарат (күшті өлшеуге арналған динамометрлер т.б.) қолданылады.

Эксперименттік әдістер. Эксперименттің мәні мынада: зерттеуші арнайы жағдай туғызып, жанама құбылыстарды жоюды, қажетті материалды жинақтауда кездейсоқтықтар мен кідірістерге жол берілмейді. Бұған қоса ол құбылыстар арасындағы себептік байланыстарды дәлірек анықтау үшін эксперимент шарттарын түрлендіре алады. Қажетті жағдайда, мәселен, дәлел жеткіліксіз болған кезде, эксперимент қайталанатын. Зерттелініп жатқан мәселеге тікелей қатысы жоқ жанама дәлелдер әсерін жою үшін эксперимент көбіне әдеттегіден басқаша жағдайда жүргізіледі.

Әдеттегі жағдайдың өзгеруіне қарай эксперимент табиғи және лабораториялық болып бөлінеді.

Табиғи эксперимент кезінде сабақтар көдіуші дене жаттықтыру сабақтары жағдайынан алшақ кету болмайтын күйде өткізіледі; алшақтаулар болғанның өзінде олар шамалы ғана болады.

Лабораториялық эксперимент жасанды жағдай туғыздан және жанама әсерлерді жоюдан тұрады.

Эксперименттер белгілі бір дәлелдерді немесе олардың тәуелділіктерін

(абсолютті эксперимент) анықтау мақсатында жүргізіледі.

Кейбір эксперименттер қайсыбір көрсеткіштерді (оқыту құралдарының өдістемелердің тиімділігі және т.б.) салыстыруға бағытталады. Мұндай эксперимент – салыстырмалы эксперимент деп аталады.

Эксперимент жүргізер алдында міндеттерді анықтау және зерттеулердің жоспарын жасау, жұмыс жорамалын қалыптастыру, эксперименттік сабақтардың өдістемесін, дәлелдерді тізімге алу және оларды өңдеу өдістемесін таппау жасау қажет.

Математикалық әдістер. Дене тәрбиесі теориясы жөніндегі зерттеулерде сыннан өтуінің әр түрлі көрсеткіштерін сипаттайтын материалдар алынады. Зерттеушінің міндеті – алынған көрсеткіштер арасындағы тәуелділікті анықтаудың тұралы. Осы мақсатпен шыққан қорытындылардың қауіпсіздігі тиісті екенін, оларды ұқсас жағдайлардың бәріне де тартуға болар-болмастығын анықтауға мүмкіндік беретін нәтижелерді математикалық өңдеу әдісі пайдаланылады.

Дене тәрбиесі теориясында қолданылатын ғылыми зерттеулердің әр түрлі өдістерінің біршама өзіндік ерекшеліктері бар. Дене тәрбиесі үдерісін бір зерттеуде жан-жақты біліп шығу өте жиі жүзеге асырылады. Осыған байланысты зерттеудің әр түрлі әдістері бір мезгілде пайдаланылады. Мұның өзінде бір әдіс екінші әдісті толықтырып отырады.

Зерттеу әдістері өзгереді, нақтыланады, жаңа мәліметтер алуға мүмкіндік береді және дене тәрбиесі теориясын дамытуға көмектеседі.

Дене тәрбиесі теориясы мен өдістемесінің басқа ғылымдарымен байланысы. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы мамандандырылған ғылыми пәндердің тұтас комплексімен байланысты. Олардың біреулері гуманитарлық сипатта болады (дене тәрбиесінің жалпы теориясы, жалпы педагогика, мектепке дейінгі педагогика, дене тәрбиесі мен спорт психологиясы, спорттың әр түрлерінің теориясы мен өдістемесі, денешынықтыру тарихы және ұйымдастыру, денешынықтыру социологиясы), денешынықтырудың дамуы мен ұйымдастырылуының әлеуметтік заңдылықтарын, дене жаттығуларының адам (бала) психикасына әсерін, сондай-ақ педагогикалық әсер ету құралдарын, формалар мен өдістерін қолдану заңдарын зерттейді. Басқа ғылымдар — биологиялық және шектес жаратылыс ғылымы пәндері (дене жаттығуларының физиологиясы мен биохимиясы, динамикалық анатомия, биохимия, медицина, педиатрия, дене жаттығулары гигиенасы, дәрігерлік-физкультуралық бақылау, емдеу физкультурасы) адамның (баланың) биологиялық даму үдерісін, оның жас өзгерісінің заңдылықтарын, дене жаттығуларының, сондай-ақ сыртқы органдың түрлі әсерлерінен болып жататын өзгерістерін зерттейді, бұған қоса адамның (баланың) қозғалыстарында көрініс беретін физикалық және биологиялық заңдарды зерттейді.

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының табиғи-ғылымдық негізін ғылыми пәндер комплексі құрайды, олардың міндеттері баланың биологиялық даму үдерістерін зерттеу болып табылады.

Ғылыми білімдердің бұл комплексі орыстың ұлы физиологтары И.М.Сеченовтың, И.П.Павловтың, В.М.Бехтеревтің және олардың ізбасарларының ілімі негізінде құрылды.

Ағза мен ортаның бірлігі туралы. Адам дүниеге келген сәттен оның сыртқы ортамен өзара әрекеттесуі басталады, бейімделу, тепе-теңдігін сақтау қабілеті пайда болады. И.П.Павлов осы тепе-теңдікті өмірдің негізгі заңы ретінде қарастырды.

Индивидуалдық бейімделу түрлері өте көп. Олар табиғи өмір жағдайында пайда болады және оларды адам арнайы, әдейі жасауы мүмкін.

Адам ағзасының қызмет ету мүмкіндігінің артуы немесе кенейіуі дене тәрбиесі үдерісінде ерекше маңызды болып табылады.

Баланың дене тәрбиесі белгілі бір ғылыми негізделген режиммен, ағзаны шынықтырумен, қозғалыс дағдыларын қалыптастырумен байланысты екені белгілі. Шынықтыратын процедуралармен (салқын сумен ысқылау, шайыну т.б.) үйлестірілген ертеңгі гимнастикамен жүйелі айналысу, дене шынықтыру сабақтары, ойындар, ауаның, судың температурасы төмен жағдайдағы спорттық жаттығулар — осының бәрі ағзаның сыртқы орта өзгерістеріне төзімділігін арттырады, нерв жүйесі, жүрек және өкпе жұмысын, бұлшық еттерінің жұмыс қабілетін жақсартады, жағымды эмоциялар тудырады.

Шынығу және дене жаттықтыру адам (бала) ағзасының қызмет ету мүмкіндіктерінің кенейіуіне көмек ететіні түсінікті бола түседі. Осының барысында шыныққандық және белгілі мөлшерде жаттыққандық әркімнің өзгеріп отыратын сыртқы ортаға индивидуалды бейімделуін көрсететін болады.

Адам ағзасының қоршаған ортаға бейімделуінде адам миының, жоғары жүйке жүйесінің қызметінің дамуы үшін жетекші мәні бар және оған себепші болатын әлеуметтік ортаны ерекше бөліп көрсеткен жөн.

Баланың айнала қоршаған әлеуметтік ортаға индивидуалды бейімделуіне әр түрлі дағдылар, пайда бола бастаған әдеттер, қалыптасқан тіршілік режимі және айнала қоршаған өмір талаптарына саналы қарым-қатынасқа негізделген барлық мінез-құлық тәртібі жатқызылуы мүмкін.

Дене тәрбиесі теориясы қоғамдық, жаратылыс және педагогика ғылымдарымен байланысы. Дене тәрбиесі теориясының жаратылыс ғылымдық негізі ғылыми пәндер комплексінен (анатомия, физиология, гигиена, биомеханика, биохимия т.б.) тұрады. И.М.Сеченовтың, И.П.Павловтың ілімі және қимыл-қозғалыс дағдыларының қалыптасу және дене қасиеттерінің даму заңдылықтарына үңілуге, оқыту мен тәрбиелеу үдерісін дұрыс құруға мүмкіндік беретін қазіргі заманғы жоғарғы жүйке қызметін зерттеу бұл комплексте маңызды орын алады.

Биомеханика дене жаттығулары техникасын оқып үйретуге, оларды орындау сапасын бағалауға, байқалған қателерді түзету өдістемесін белгілеуге және қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда мейлінше жақсы нәтижелерге жетуге көмектеседі.

Биохимия ағзада, атап айтқанда бұлшық еттерде дене жаттығуларын орындау әсерімен өтетін химиялық үдерістерді зерттей отырып, оларды өткізу

әдістемесін жетілдіруге мүмкіндік тудырады.

Сөйтіп, жаратылыс ғылымдары саласындағы ең жаңа жетістіктерді дене тәрбиесі теориясы қимыл-қозғалыстарды үйрету әдістерін, амалдарын іріктеп алуға негіздеуге, әр түрлі міндеттерді ойдағыдай шешу мақсатындағы сабақтар өткізу әдістемесін талдап жасауға пайдаланылады.

Дене тәрбиесі теориясы педагогикалық ғылымдар жүйесіне енеді, психология және педагогикамен, спорттың жекелеген түрлерінің (жеңіл атлетика, шаңғы, коньки т.б.) теориясы және әдістемесімен тығыз байланыста болады.

Адамның жас шамалық және индивидуалдық психологиялық ерекшеліктерін (елес, ес, ойлау, және т.б.) оқыту мен тәрбиелеу тәсілдерін дұрыс іріктеп алуға және дене жаттықтыру сабақтары үдерісінде жоғарғы нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі міндеттерін шешу кезінде оқыту мен тәрбиелеудің педагогика талдап жасаған әдістері мен тәсілдері қолданылады.

Дене тәрбиесі теориясы спорттың жекелеген түрлерінің жалпы және өзіндік заңдылықтарын спортпен айналысатындардың әр түрлі құрамындағылармен сабақтар оқу және өзіндік өткізу әдістемесін талдап жасау кезінде ескеріп отырады. Мәселен, спорттың жекелеген түрлері бойынша (шаңғы, коньки және т.б.) жүргізілген зерттеулердің мәліметтері мектеп жасына дейінгі балалармен сабақ өткізу әдістемесін талдап жасауға көмектеседі.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Дене тәрбиесі ғылыми-әдістемелік зерттеу әдістерін атаңыз.
2. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің басқа ғылымдарымен байланысы.
3. Қоғамдық және жаратылыстану ғылымдары саласындағы ғылыми зерттеулердің маңызын көрсетіңіз.

Екінші бөлім

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі

1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы



Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы - қоғамның болашақ құрылысы - баланың дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары жайындағы ғылым.

Балалар дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесінің жалпы теориясымен мазмұндас және оқып үйрену пәні бір болуымен қатар баланың барлық жас кезеңдеріндегі (туғаннан 6 жасқа дейін) дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді.

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы осыған сәйкес тәрбиелеу және оқыту үдерісінде баланың дамуын басқарудың жалпы заңдылықтарын танып-біледі.

Балалар дене тәрбиесінің теориясы әр жас шамалық кезеңнің ерекшеліктерін зерттейді, ғылыми мәліметтер мен іс-тәжірибені қорытып талдай отырып, дене тәрбиесі міндеттерін анықтайды, олардың мәнін, негүрлым тиімді құралдары мен әдістерін, дене тәрбиесінің бүкіл үдерісін ұйымдастырудың мақсатқа сай формаларын ашып көрсетеді.

Өз қимыл-қозғалысын жақсы меңгеретін дене жаттықтыруды сүйетін, оны айнала қоршаған ортадан өз бетімен бағдар таба білетін, мектепте оқуға және одан кейінгі жылдардағы белсенді шығармашылық қызметке қабілетті, дені сау, шымыр, шыныққан, шат-шадыман, ынталы баланы қалыптастыру - жан-жақты даму негізі ретіндегі дене тәрбиелеудің айрықша мәнін айқындайтын

маңызды міндет болып табылады.

Балалар дене тәрбиесінің теориясы ғылыми зерттеулердің негізінде сәби жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың психикалық-физиологиялық ерекшеліктерін: ағзаның жұмысқа қабілеттілік мүмкіндіктерін, жүре пайда болатын ынта мен қажеттіліктерін, көрнекілік-әрекеттік, көрнекілік-бейнелік және логикалық ойлау формаларын, іс-әрекеттің басым түрінің өзіндік ерекшелігін ескеріп отырады. Осыған сәйкес балалар дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесін ұйымдастырудың барлық формаларының мазмұнын құруға және оны іске асырудың тиімді педагогикалық жағдайларын жасауға бағыт береді.

Балалар дене тәрбиесі теориясы баланың әр жас кезеңінің ықтимал мүмкіндіктерінің заңдылықтарын танып-біле және ескере отырып дене тәрбиесінің бүкіл тәрбиелік-білім беру комплексі (қимыл-қозғалыс жасай білу және дағдылар, дене қасиеттері, кейбір элементарлық білім) ғылыми негізделген бағдарламасының талаптары перспективалы қарастырады. Мұны игеру балалардың дене әзірлігін мектепке баруға қажетті деңгейде қамтамасыз етеді.

Дене тәрбиесі жан-жақты тәрбие берудің маңызды компоненті болуымен бірге өз үрдісінде ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек тәрбиесінің міндеттерін комплексті түрде жүзеге асырады.

Балалардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың барлық формаларында (сабақ, қозғалыс ойындары, балалардың өзіндік әрекеттері және т.б.) тәрбиешінің назары ақылға сала ойлайтын, эмоциялы, өз жас шамасының мүмкіндігіне қарай саналы әрекет ететін, қозғалыс дағдыларын меңгеріп отыратын, айналаны бағдарлай білетін, өзіне берілген тапсырмалардың мәнін түсінетін, кездескен қиыншылықтарды жеңуді үйреніп отыратын, тәрбиешінің ықпалына, тілектесті басшылығымен өз іс-әрекетінде шығармашылық ізденіске деген талпыныс көрсетіп отыратын бала тәрбиелеп шығуға бағытталады.

Балалар дене тәрбиесінің теориясы бала денесін тәрбиелеудің сан алуан жақтарын, әсіресе оның қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды қамтитын зерттеулер арқылы алынған жаңа білімдермен дамылсыз дамып, байып отырады.

Балалар мекемелерінің жашпай тәжірибесінде тексеруден өткен зерттеу мәліметтері бүкіл тәрбиелік білім беру үдерісінің алға басуына үлес қоса отырып, сыннан өтеді, бағдарламаларға, оқу құралдарын, оқулықтарға және балалармен жүргізілетін тәжірибелік жұмысқа ендіріледі.

Сөйтіп мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы баланың даму заңдылықтарын танып-біле, ең елеулі және жаңашыл нәрселердің бәрін бөліп көрсете және негіздей отырып, дене тәрбиесінің бүкіл жүйесін жетілдіруге көмегін тигізеді, кедергісін тигізетін жаттаңды болған, қазіргі кездегі тәрбиелеу-білім беру міндеттеріне сәйкес емес нәрселердің бәрін бұлжытпай ауыстырып отырады және жоққа шығарады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының

дамуы. Балалар дене тәрбиесінің кеңестік теориясы қазіргі кездегі ғылыми зерттеулер мен озат тәжірибе негізінде дамиды.

Ұлы Октябрь революциясы біздің елімізде жаңа педагогиканың — жас ұрпаққа жан-жақты тәрбие берудің іргетасын қалады.

Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие беру жайындағы теорияның дамуына Н.К.Крупская баға жетпес үлес қосты. Н.К.Крупская кеңес өкіметінің алғашқы жылдарынан бастап қоғам міндеттерін ескере отырып, маркстік-лениндік ілім негізінде құрылған тәрбиенің жаңа теориясын жасау қажеттігін меңзеді. Ол баланы дамыту, тәрбиелеу және білім беру мәселелеріне педагогика, психология мен физиология саласындағы қазіргі кездегі ғылыми зерттеулерге сүйене отырып, нағыз ғылыми тұрғыдан қараудың міндет екеніне назар аударды. Н.К.Крупская тәрбиелеу және білім беру әдістемесін жасау кезінде баланың жас шамалық ерекшеліктерінің ескерілуі қажеттілігін атап көрсетті.

Н.К.Крупская баланың дене тәрбиесіне үлкен мән берді. Ол шымыр да шыныққан жас ұрпақ тәрбиелеу міндетіне байланысты денешынықтыруды айрықша маңызды деп санады. Дене жаттықтырудың бала ағзасына пайдалы әсерлерін атап өте отырып, Надежда Константиновна ағзаны тек шынықтыра нығайтып қана қоймай, тәрбие беру мақсатында да пайдалануға болатын ойындарды бөліп көрсетті. Ол ойынның ұжымды нығайтудағы, өзін-өзі ұстай білуге, ұйымдаса әрекет етуге, мінез қалыптастыруға тәрбиелеудегі маңызды ролін атап айтты.

Н.К.Крупскаяның мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі туралы айтқандардың жаңа қоғамдық-саяси құрылыс жағдайындағы дене тәрбиесі теориясы дамуының жаңа кезеңін айқындап береді.

Дене тәрбиесі туралы отандық ғылым, тамыры орыстың көп ғасырлық халықтық педагогикасына тереңдей сіңген өткен дәуір бай мұрасының әсерімен қалыптасты.

XVII ғасырдың екінші жартысында-ақ сол кездің аса білімді адамдарының бірі — Епифаний Славинецкийдің балалардың дене тәрбиесі жөнінде озық ойлар айтқанын тарихи материалдар дәлелдейді. Ол «Бала өдеттерінің азаматтылығы» деп аталатын тамаша құжат жасап шыққан. Бұл кітапта балалар ойынына ерекше тарау арналады және оның тәрбиелік-білім берудегі үлкен мәні көрсетіледі.

Бұдан кейінгі кезде прогресшіл қоғам қайраткерлері И.И.Бецкой, Н.И.Новиков, А.Н.Радищев дене дамуын ақыл-ой және еңбек тәрбиесімен тығыз байланыста қарастырған.

Орыстың революцияшыл демократтары А.И.Герцен, В.Белинский, Н.Г.Чернышевский, Н.А.Добролюбов, Д.И.Писаревтің айтқан пікірлерінің дене тәрбиесі мәселелерін талдап жасау үшін үлкен мәні болды. Олар дене тәрбиесінің жан-жақты тәрбие берудің бір бөлігі екенін анықтай отырып, оның ақыл-ой, еңбек, адамгершілік және эстетикалық тәрбиемен байланысын көрсетті. Олар дене тәрбиесінің мақсаты — жүйелі жаттығу, ойнау, серуендеу және ағзаны шынықтыру жолымен баланың дене күшін дамыту мен

денсаулығын нығайту деп білді. Мұның өзінде олар маңызды ролді еңбек пен демалыстың алмасып келуінен, ұйқының, тамақтанудың нормаландырылуынан көрінетін режимге бере отырып, мұны сергек рухты, адамның жарқын болашақ күресіне қабілетті болуы үшін қажетті дұрыс негіздеп санады.

Тамаша педагог К.Д.Ушинский ойынға, гимнастикаға, балалардың таза ауада жүруіне үлкен мән берді. Ол балалармен өткізілетін сабақ үстінде ықпалды қалпына келтіруге көмектесетін қысқа мерзімді қимыл-қозғалыстар орындау үшін шағын үзілістер жасауды ұсынды.

К.Д.Ушинский орыстың халықтық ойындарын қуатты құрал санай отырып, оларды кенінен пайдалануды ұсынды және педагогтарды осы ойындарды балалар үшін жинастыруға шақырды.

К.Д.Ушинскийдің пікірі бойынша, балаларда қоғамдық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыратын, «қоғамдық қатынастардың алғашқы ассоциациялары» түйін тастайтын ұжымдық ойындардың үлкен тәрбиелік құны бар. К.Д.Ушинский педагогтарға жоғары талап қоя отырып, балаға жетекшілік етуде үлкен қателіктер жібермеу үшін олар анатомия, физиология, психология, педагогика сияқты ғылымдарды білуге міндетті деп санады.

Прогреспіл қоғам қайраткерлерінің айтқандары, ғалымдардың дәрігерлердің еңбектері дене тәрбиесінің отандық теориясын жасауға алғы шарт болды.

Россияда дене тәрбиесінің өзіндік теориясын жасаушы П.Ф.Лесгафт болып табылады. Аса ірі ғалым-педагог, медицина және хирургия докторы П.Ф.Лесгафт өз заманының озық ойлы адамдарының қатарында болды.

П.Ф.Лесгафттың дүниетанымы XIX ғасырдың 60-жылдарында, революцияшыл демократтар Н.Г.Чернышевский мен Н.А.Добролюбовтың идеялары алдыңғы қатарлы интеллигенцияны (Лесгафт та осы интеллигенцияға жатады) баурап алған кезде қалыптасқан. Оған аса ірі физиолог-материалист И.М.Сеченовтың, көрнекті хирург және педагог Н.И.Пироговтың айтқан пікірлері етене жақын болған. Ол жас И.П.Павлов мектебінің жетістіктерін жоғары бағалаған.

П.Ф.Лесгафт ғылыми-материалистік көзқарастары оның педагогикалық жүйесінің іргетасы боп қаланды, онда дене шынықтыру білімі теориясы басты орын алған. П.Ф.Лесгафт балаларға арналған дене жаттығуларының біртұтас жүйесін жасады, оны автор дене тәрбиесімен өзара байланысты қарастырады (дене жаттығуларының гигиеналық және сауықтырушылық маңызы).

П.Ф.Лесгафт дене жаттығуларын іріктеуге балалардың анатомиялық-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін, жаттығуларды бірте-бірте күрделендіруді және түрлендіруді негіз етіп алған. Ол белгілі бір жаттығулар жүйесінің адам ағзасын жан-жақты дамуға және дұрыс қызмет етуге алып келуіне, оның дене күшінің бірте-бірте жаттығуына жәрдемдесуіне ұмтылды.

Дененің дамуын П.Ф.Лесгафт ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық дамумен, еңбек іс-әрекетімен өзара байланыста ғана мойындады. Лесгафт дене жаттығуларын орындау үрдісін рухани және дене жетілуімен тұтаса бір уақытта жүретін үдеріс ретінде қарастырған.

Лесгафт жаттығулары үйрету кезінде аз күш жұмсап үлкен жұмыс орындауға және кездесетін қиыншылықтарды жеңуге мүмкіндік беретін саналы көзқарас тәрбиелеуді негізгі міндет деп санаған.

Лесгафт бала санасына бағытталған, көрсетілген нәрсені сол қалпында қайталай салуға жол бермейтін сөздің мәнді болатынын атап көрсеткен.

П.Ф.Лесгафт мұғалімнен сабақтарға жүйелі әзірленуді талап етті. Үйрету үрдісінде мұғалім денеге түсетін ауыртпалықты бірте-бірте арттыруды, жаттығуларды ауыстыруды және түрлендіруді алдын ала қарастыруға тиіс.

П.Ф.Лесгафт қимыл-қозғалыс ойындары теориясы мен әдістемесін жасады. Ол қимыл-қозғалыс ойынын «бала соның көмегімен өмірге әзірленетін жаттығу» ретінде анықтайды. Осы ойындар үстінде ол дағдыларға, әдеттерге не болады, онда мінез қалыптаса бастайды. Ойындағы ережелердің заң ретінде маңызы бар, балалардың оған деген көзқарасы саналы және жауапты болуы тиіс. Оны орындау баршаның міндеті, сондықтан да оның үлкен тәрбиелік күші бар. Ойындар моральдық қасиеттерді — төртіпті, адалдықты, шыындықты, ұстамдылықты дамытады. П.Ф.Лесгафт ойынды жеке адамды тәрбиелеудің аса маңызды құралы ретінде қарастырды.

П.Ф.Лесгафт теориясы балалардың дене тәрбиесі туралы ғылымды одан әрі дамыту үшін берік іргетас болып табылды.

П.Ф.Лесгафттың шәкірті дәрігер-педиатр және гигиенист, профессор В.В.Гориневский өзінің дәрігерлік-педагогикалық қызметінде және баспа еңбектерінде П.Ф.Лесгафттың дене тәрбиесі туралы ілімін тереңдете түсті.

В.В.Гориневскийдің қызметі 80—90 жылдарды қамтыды және Ұлы Октябрь революциясынан кейін 20 жыл бойы жалғасты. Ол ғылыми зерттеулер базасында дене тәрбиесі, дене жаттығулары гигиенасы, ағзаны шынықтыру, емдік физкультура мәселелерін талдап жасады.

В.В.Гориневский дене жаттығулары мен спортпен айналысуды жүзеге асыруға дәрігерлік және педагогикалық бақылау жасаудың негізін салушы болып табылады. П.Ф.Лесгафттың жаттығулары іріктеу қағидасына сүйене отырып, В.В.Гориневский дене дамуының адам өмірінің әр жас шамалық кезеңіндегі өзіндік ерекшеліктерін эксперименттік жолмен анықтады. Оның «Белгілі бір жас шамасына сәйкес дене жаттығулары» атты таблицасы кенінен тарады. Дене тәрбиесі, гигиена және балаларды шынықтыру мәселелері жөніндегі көптеген ғылыми еңбектердің арасынан «Мектеп жасына дейінгілер физкультурасы» атты кітап көпшілікке айрықша өйгілі болды.

Егер П.Ф.Лесгафт Россиядағы дене шынықтыру білімі негізін салушы ретінде жас ұрпақ дене тәрбиесінің ғылыми негізін қаласа, оның ісін жалғастырушы — В.В.Гориневский қоғамның жаңа міндеттері мен талаптарын ескере отырып, дене тәрбиесінің жас шамалық өзгешелігін осы негізде дамытты.

П.Ф.Лесгафттың және В.В.Гориневскийдің идеяларын профессор, Педагогика ғылымдары академиясының толық мүшесі, педагогика ғылымдарының докторы, дәрігер-гигиенист Е.А.Аркин жалғастырды.

Кенес өкіметінің алғашқы күндерінен бастап Е.А.Аркин Халық ағарту

комиссариатының мектепке дейінгі бөлімінің Москва халық ағарту бөлімінің тұрақты кеңесшісі болды, балабақшалар дәрігерлерін біріктірді, тәрбиешілермен үнемі байланыста болды, оларды өзінің зерттеулеріне қатыстырды. Е.А.Аркин оларды жоғары жүйке қызметінің балалар тіршілігі режимінің және оны ұйымдастырудың заңдылықтары туралы И.М.Сеченов пен И.П.Павлов ілімінің негізгі қағидаларымен түсінікті де тартымды түрде таныстырды, балабақша мен жанұяның бірлесе жұмыс істеуінің маңыздылығын негіздеп берді. Оның мектепке дейінгі педагогика, анатомия, физиология және гигиена мәселелері жөніндегі еңбектері арасынан осы күнге дейін өз мәнін жоғалтпаған «Мектепке дейінгі жас» атты кітап ерекше ілтипатқа ие болды.

Мектепке дейінгі жас педиатриясы, педагогикасына профессор, медицина докторы Л.И.Чулицкая үлкен үлес қосты.

Л.И.Чулицкая аса көрнекті ғалым-педиатр И.П.Филатовтың бағытын дамытты және П.Ф.Лесгафтың және В.В.Гориневскийдің педагогикалық идеяларын тереңдетті. Мектеп жасына дейінгі балалардың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері жайындағы ғылыми мәліметтерге сүйене отырып, оларды тәрбиелеу мен оқытудың гигиеналық нормаларын анықтап берді және осы нормаларды балабақшаның тәжірибесіне ендіріп, Л.И.Чулицкая гигиена, шынықтыру мәселелері жөнінде мектеп жасына дейінгі балалардың ерекшеліктері туралы 50-ден астам ғылыми еңбек жазды. Оның «Мектеп жасына дейінгі балалар гигиенасы» атты кітабы көпшілікке кеңінен таныс.

Мектепке дейінгі балалар тәрбиесі саласында дәрігер және педагог Е.Г.Леви-Гориневскаяның үлкен ролі бар. Өз жолбасшыларының бағытын ұстана отырып, ол дене тәрбиесі теориясы мен практикасын дамытуға елеулі үлес қосты.

Оның жариялаған еңбектерінен А.И.Быковамен бірлесіп жазған «Бала ағзасын шынықтыру» атты кітабы, сондай-ақ оның «Мектеп жасына дейінгі балалардың негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту» атты соңғы еңбегі көпшілікке мейлінше кең тараған.

А.И.Быкова мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл-қозғалыс мәселесін қорытып талдай отырып, балаларды қимыл-қозғалысқа үйрету үдерісін, оның мәнін, мазмұнын, ұйымдастыру мен әдістерін негіздеді және ашып көрсетті. Ол үйретудің, оның өзіндік өзгешелігінің тәрбиелік сипатын атап көрсетті, мұны ол ойынмен, «балалармен өткізілетін сабақтарда ойын амалдарын кең қолданумен, оларды, эмоциялы өткізумен» тығыз байланыста қарады. А.И.Быкова мен Е.Г.Леви-Гориневскаяның бірлесіп жазған еңбегі мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі жүйесін дамытуға елеулі үлес қосты.

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесін дамытуға Н.А.Метловтың, М.М.Конторовичтің, Л.И.Михайлованың, А.И.Быкованың ғылыми-әдістемелік еңбектері айтарлықтай әсерін тигізді. Басқа авторлармен бірлесе отырып, олар балалардың дене тәрбиесі жөніндегі бағдарламаларда, педучилищелер үшін оқу құралдарын және мектепке дейінгі мекемелер үшін қозғалыс ойындарының

жинақтарын жасап шықты.

Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру жөніндегі алғашқы еңбектердің бірі — Д.В.Хухласаның 6—7 жастағы балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды үйретудің әдістемелік тәсілдерінің маңызы мен арақатынасын анықтаған зерттеуі болып табылады.

Балалар дене тәрбиесінің жскелеген мәселелерін дамытуға тәжірибелі қызметкерлердің (Н.Н.Кильмио, Н.Г.Кожевникова және т.б.) таңдаулы тәжірибелері елеулі үлес қосады. Педагогтардың, әдіскерлердің (В.И.Васюкова, Л.Тюрена, Г.Головенчик, Л.Урбанская, К.А.Павлидис және т. б.) «Допсольное воспитание» журналында жарияланған мақалаларында, дене тәрбиесі сабақтарында шынықтыруды, балаларға дене жаттықтыруды үйретуді жақсы ұйымдастырудың, қимыл-қозғалыс ойындарын, спорттық ойындардың элементтері бар ойындар және т.б. өткізу әдістемесінің шығармашылық ізденістері ашылып көрсетіледі.

Соңғы жылдарда балалар дене тәрбиесі саласында елеуір мөлшерде күн режимін ғылыми негіздеуге, сәби жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға, қозғалыс ойындарының және олардың ережелерінің тәрбиелік мәніне, кеңістікті бағдарлауды, шығармашылық белсенділікті, балалардың қозғалыс іс-әрекеттеріндегі дене қасиеттерін, жарыстың тәрбиелік ролін, негізгі қимыл-қозғалыстар мен спорттық жаттығуларды (жүзу, шаңғы тебу) т.б. үйретуге арналған ғылыми зерттеулер жүргізіліп, диссертациялар қорғалды.

Зерттеулерден шыққан нәтижелер балалар дене тәрбиесі теориясы мен іс-тәжірибесінің дамуына айтарлықтай әсер етеді және бағдарламада, жасалып жатқан оқулықтар мен оқу құралдарында өз бейнесін табады. Олардың авторлары ғылыми-зерттеу институттарының және жоғары оқу орындарының ғылыми қызметкерлері болып табылады.

Дене тәрбиесі үдерісінде үйретудің мазмұнын, ұйымдастырылуын, әдістерін жетілдіруге Э.И.Адашквичене, Л.М.Артемова, Е.Н.Вавилова, М.П.Голощекина, А.В.Кенеман, Л.М.Коровина, Л.В.Карманова, Н.П.Кочетова, Г.Л.Лескова, А.В.Листенева, Т.И.Осокина, Л.И.Пензулаева, Н.В.Потехина, Л.Н.Пустышниковна, Ю.Ю.Раушас, Г.В.Сенлек, И.И.Сергееня, Э.Я.Степаненкова, Е.А.Тимофеева, А.Д.Удалой, В.Г.Фролова, Г.В.Шалыгина, Д.В.Хухлаева және басқалардың зерттеулері арналды.

Отандық мектепке дейінгі дене тәрбиесінің дамуына М.Тұрыскелдина, С.Жиенбаева, Ә.Әмірованың еңбегі орасан.

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының қазіргі кездегі мәселелерін одан әрі дамыту қоғамдық өмір талаптарымен байланысты.

Өмірдің шапшаң қарқыны, ғылыми-техникалық прогресс, еңбектің алуан саласындағы сан түрлі шығармашылық іс-әрекет қабылдау, есте сақтау, ойлану үдерістерінің белсенділігін, дәл және тез бағдарлауға және түсіп жатқан информация тудыратын реакцияға деген қабілетті талап етеді.

Осыған байланысты сәби жастан бастап балалардың дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру, денсаулығын нығайту және жан-жақты дамыту, мектепке

және алдағы қоғамдық өмірге дер кезінде даярлауды жүзеге асыру маңызды болып табылады. Сондықтан балалардың дене тәрбиесі теориясы саласындағы мәселелер сан алуан және келелі. Олар баланың психо-физиологиялық дамуына және оның туған күнінен басталатын қимыл-қозғалыстарына қатысты заңдылықтардың аса маңызды мәселелерін: балалардың потенциалдық мүмкіндіктерін және олардың дамуын қамтамасыз ететін жағдай жасауды зерттеуді; барлық жас кезеңінде бүкіл тәрбиелеу-білім беру үдерісінің мазмұны мен әдістерін-ғылыми негізделген қозғалыс режимін, жүйке жүйесінің, шынығудың гигиенасын қорытып жасап шығуға комплексті қарауды; қажетті бағдар таба білуге тәрбиелеуді, адамгершілікті сана мен мінез-құлыққа, өзінше ойлауға, сабақтың алуан түрлерінде және ойындық іс-әрекетте шығармашылық белсенділікке, спортқа, еңбекке т.б. деген сүйіспеншілікке тәрбиелеуді қамтиды.

Аталып өткен мәселелерді шешу ғылыми мекемелер бастарын қосып біріктірген ғалым-педагогтардың, психологтардың, физиологтардың, дәрігерлердің бірлесе күш жұмсауымен жүзеге асырылады: СССР Педагогика Ғылымдары академиясының Мектепке дейінгі тәрбие институты (академик А.В.Запорожец, М.Ю.Кистяковская, Т.И.Осокина, Н.Т.Терехова, Е.А.Тимофеева, Е.Н.Вавилова, А. М. Фонарев, В.И.Добрейтер т.б.), Москва мемлекеттік сырттай оқу педагогика институтының (Д.В.Хухлаева), Ленинград (Г.П.Лескова және Н.А.Ноткина), Пермь (Л.Н.Пустышников), Славянск (А.И.Магусик және Г.В.Шальгина), Ленинка (О.Г.Аракелян), Клайпеда (Ю.Ю.Раудкис), Ульяновск (Н.В.Потехина), Горький (Н.Л.Кочетова) және т.б. педагогика институттарының мектепке дейінгі педагогика кафедралары; РСФСР Оқу министрлігінің Орталық мектепке дейінгі әдістеме кабинеті (Л.В.Руссакова) және сәби жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі саласында ғылыми зерттеулер жүргізетін басқа да мекемелер.

Ғылыми ақыл-ойды дамытуда және дене тәрбиесі саласындағы ғалымдарды біріктіруде Педагогика ғылымдары академиясы мен оқу министрліктері ұйымдастыратын конференциялардың маңызды мәні бар. Бұл конференциялар ғалымдардың белгілі бір кезеңдегі зерттеу жұмыстарының қорытындысын шығарады және алдағы ғылыми ізденістердің перспективаларымен, дене тәрбиесінің біздің еліміздегі қоғамдық мектепке дейінгі тәрбиенің дамуымен сәйкес туындайтын актуалды мәселелерді талдап қорытумен таныстырады.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы
2. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының дамуы.
3. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының Отандық дамуы.

2. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері



Дене тәрбиесі жүйесінің барлық буындарында бір мақсат — өмірге, еңбекке, Отан қорғауға даярлау жүзеге асырылады. Мектепке дейінгі балалық шақ дене тәрбиесінің міндеттері жалпы мақсаттық бағыты сақтай отырып, жас ерекшеліктерін ескере нақтыланады.

Мектепке дейінгі жаста дене тәрбиесінің сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттері жүзеге асырылады.

Сауықтыру міндеттері. Мектепке дейінгілер дене тәрбиесінің басты міндеті — өмір қорғау және денсаулық нығайту, балалардың ағзасын шынықтыру болып табылады.

Жақсы денсаулық барлық мүшелер мен ағза жүйелерінің нормаға сай жұмыс істеуімен анықталады. Денсаулық нығайту міндеттері бала ағзасының даму ерекшеліктерінен туа отырып, әр жүйе бойынша әлдеқайда нақты түрде анықталады: дұрыс және уақтылы сүйектенуге, омыртқа иілістерінің қалыптасуына, табан үзінгілігінің дамуына, байланыс-буындық аппараттың нығаюына көмектесу, дене бөліктерінің дұрыс арақатыста (пропорция) дамуына, сүйектердің өсуі мен салмағын реттеуге себепші болу; бұлшық еттердің барлық топтарын (кеуде, арқа, қарын, аяқ, қол, алақан, саусақ, табан, мойын, ішкі ағзалар, оның ішінде жүрек, қан тамырлары бұлшық еттерін дамыту, нашар дамыған иіп-жазғыш бұлшық ет топтарына айрықша көңіл бөлу; қанның жүрекке қарай ағуының күшеюіне, оның жиырылу жиілігінің және тұтқыылдан өзгерген жүкке бейімделу қабілетін жақсарту жәрдемдесу; тыныс

жолдары еттерін нығайту, кеуде клеткасының қозғалғыштығын дамыту, тыныс алудың тереңдеуіне, ауаны үнемді жұмсауға, тыныс ырғағының тұрақталуына, өкпенің ауа сыйымдылығын арттыруға себепші болу, мұрын арқылы дем алуды үйрету; ішкі ағзалардың (ас қорыту, тер, зәр шығару және т.б.) дұрыс қызмет етуіне көмектесу, теріні зақымданудан сақтау және оның дұрыс қызмет етуіне (жылуды реттеу және қорғаныс) жәрдемдесу; қозу және тежелу үдерістерінің тең қалыптйлығына, олардың қозғалмалығына, белсенді тежелістің дамуына, сондай-ақ қимыл-қозғалыстық анализатордың, сезім мүшелерінің (көру, есту т.б.) жетілуіне себепші болу.

Білім беру міндеттері. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі үдерісінде білім беру міндеттерін шешудің де маңызы аз емес: қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, денені түзу ұстау, гигиена дағдыларын бойға сіңіру, дене тәрбиесі туралы білімді игеру.

Жүйке жүйесінің икемділігі арқасында балаларда қимыл-қозғалыс дағдылары басқалармен салыстырғанда оңай қалыптасады. Олардың көпшілігін (еңбектеу, жүру, жүгіру, шаңғы тебу, велосипед теуіп ойнау т.б.) балалар күнделікті өмірде пайдаланады.

Қимыл-қозғалыс дағдылары қоршаған ортамен байланыс жасауды жеңілдетеді және оны танып-білуге көмектеседі: мәселен, еңбектеуді үйренген бала оны қызықтыратын заттарға өзі жақындайды да олармен танысады, шаңғы, велосипед тебе білетін балалар қардың, желдің қасиеттерін оңай танып-біледі, жүзу кезінде балалар судың қасиеттерімен танысады.

Дене жаттығуларын дұрыс орындау бұлшық еттердің, буындардың, бунақтардың, сүйек жүйесінің жетілуіне тиімді әсерін тигізеді. Мысалы «қолды артқа сілтей құлаштап лақтыру» әдісін дұрыс үйренген бала құлаш сілтеу мен лақтыруды кеуде, аяқ, қол қозғалысының үлкен амплитудасымен орындайды, бұл бұлшық еттер, буындар, бунақтардың тиісті топтарының жақсы жетілуіне жағдай жасайды.

Қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары баланың күш үнемдеуіне мүмкіндік береді. Егер бала жаттығуды оңай, қиналмай орындаса, онда ол жүйке қуатын аз жұмсайды. Осының арқасында жаттығуды көп рет қайталауға және жүрек-қан тамырлары, тыныс жүйелеріне әлдеқайда тиімді әсер жасауға, сондай-ақ дене қасиеттерін дамытуға мүмкіндік туады.

Нық қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдыларын пайдалану қимыл-қозғалыс және ойын іс-әрекетінің күтпеген жерден туатын міндеттерін ойландыруға мүмкіндік береді. Мәселен, жүгірген бетте ұзындықтан дұрыс секіруді үйренген бала, мысалы, «Жар астында қасқыр бар» ойынын ойнап жүргенде қалай секіру керек екендігі жайын ойламай, қасқырдан қалай құтылу жағдайын ойландырады.

Алты жасқа дейінгі қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары мектепте оларды одан өрі жетілдірудің іргетасын қалайды және алдағы уақытта спортта жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді. Көптеген атақты спортшылар (И.Тер-Ованесян, В.Брумель т.б.) дене жаттықтырумен үзбей айналысуды балалық шақтан бастаған.

Мектеп жасына дейінгі балаларда негізгі гимнастика жаттығуларын (сапта тұрып жаттығу, жалпы жетілу жаттығулары, негізгі қозғалыстар — жүру, жүгіру, теңдік сақтау, өрмелеу, жер бауырлап қозғалу, асып түсу, лақтыру, секіру), спорт жаттығуларын (шаңғы тебу, коньки, велосипед тебу, жүзу) орындауды қалыптастыру қажет. Мұнымен бірге балаларды спорттың элементтері бар ойындарды ойнай білуге үйрету керек (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол т.б.). Жас мөлшеріне қарай бөлінген топтар бойынша қалыптастырылатын қимыл-қозғалыс дағдыларының көлемі «Балабақшадағы тәрбие бағдарламасында» берілген.

Балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырумен қатар алғашқы күндерден бастап дене қасиеттерін (ептілік, шапшаңдық, күш, төзімділік, теңе-теңдік сақтау т.б.) дамыту қажет. Мұндай қасиеттерді дамытуға мүмкіндік бар екенін сандық көрсеткіштер дәлелдейді. Мысалы, күштің, шапшаңдық пен ептіліктің дамуымен бірге секіру биіктігі, ұзындыққа лақтыру алыстығы артады. Төзімділікті дамыту балаларға дене жаттығуларын шаршамай жасауға, ұзақ жол жүруге мүмкіндік туғызады. Лақтырғанда көздеген жерге тигізу, секіргенде діттеген жерге дәл түсу, жүргенде жүгіргенде бағдар сақтау — балалардың көзбен шамалау қабілетінің жақсы екендігін дәлелдейді.

Дене қасиеттерін дамытпайынша бала аса қарапайым жаттығуларды да орындай, қимыл-қозғалысты тиісті іс-әрекеттің алуан түрлерін жетілдіре алмас еді.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тұлғаны дұрыс ұстау дағдысына, яғни бала отырғанда, тік тұрғанда, жүргенде денені дұрыс қалыпта сақтай білуге тәрбиелеудің маңызы зор. Тұлға дұрыстығының барлық мүшелер мен ағза жүйелерінің нормаға сай қызмет етуі үшін үлкен мәні бар. Бірақ тұлғаның дұрыстығы — дер кезінде қалыптастырылуы тиіс дағды.

Бұл жаста жеке және қоғамдық гигиенаның бастапқы дағдыларын бойға сіңірудің (дене жаттықтырудың алдында қол жуу, мұрын тазалау, дәрет сындыру, костюмді, аяқ киімді күту, ойыншықтарды, физкультуралық құралдарды, бөлмені таза ұстау т.б.) үлкен маңызы бар. Балалардың денсаулығы көбіне осы дағдыларға, әдеттерге байланысты.

Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесіне байланысты қарапайым білімді хабарлаудың маңызы бар. Алған білім балаларға неғұрлым саналы түрде айналысуға және балабақша мен отбасында дене тәрбиесі құралдарын неғұрлым толық өз бетімен пайдалануға (гигиеналық жағдайды, табиғаттың жаратылыстың факторларын, қол еңбегін), тұлғаның дұрыстығын, қозғалыс техникасы, қимыл-қозғалыстың ойындардың ережелері туралы мағлұматты, сондай-ақ жеке және қоғамдық гигиена туралы қарапайым білімі болуға мүмкіндік береді.

Балалар дене мүшелерінің аттарын, қозғалыс бағыттарын (жоғары, төмен, алға, артқа, оңға, солға, артқа бұрылу т.б.), денешынықтыру жабдықтарының аттары мен атқаратын қызметін, оларды сақтау мен күту ережелерін, киімді, аяқ киімді күту ережелерін білулері тиіс. Дене тәрбиесіне қатысты білімдер

балалар өскен сайын кеңейе түседі.

Тәрбиелік міндеттер. Дене тәрбиесі үдерісінде кең ауқымды тәрбиелік міндеттерді шешудің маңызы үлкен. Балаларда күн сайын дене жаттықтырумен айналысуға деген қажеттілікті өдетті қалыптастыру, балалар мекемелерінде және үйде осы жаттығулармен өз бетінше айналыса білуді дамыту, неғұрлым қарапайым жаттығуларды өз құрдастарымен және біршама кіші жастағы баламен бірге өткізу қажет.

Балаларда спортқа деген сүйіспеншілікті, оның нәтижелеріне, спортшылардың жетістіктеріне деген қызығушылықты тәрбиелеу керек.

Дене тәрбиесі үдерісінде адамгершілік, ақыл-ой, эстетика және еңбек тәрбиесін жүзеге асыруға үлкен мүмкіндіктер болады.

Дене жаттығуларын орындаған кезде мінездің жақсы жақтарын және адамгершілік қасиеттерді (әділеттілік, адалдық жолдастық сезім, өзара көмек, ұжыммен жұмыс істей білу, денешынықтыру жабдықтарын күтіп ұстау т.б.) тәрбиелеу үшін, сондай-ақ ерік-жігер қасиеттерінің (батылдық, төуекелшілік, табандылық, ұстамдылық т.б.) көрініс беруі үшін жақсы жағдайлар жасалады.

Ақыл-ой және дене тәрбиесі өзара тығыз байланысты. Дұрыс дене тәрбиесі жүйке жүйесінің және барлық ағза мен жүйелердің қалыпты қызметі үшін мейлінше қолайлы жағдай туғызады, мұның өзі жақсы қабылдауға және есте сақтауға көмектеседі. Сонымен бірге балаларда тек дене тәрбиесіне қатысты ғана емес, іс-әрекеттің басқа түрлерінен (мысалы жануарлардың, құстардың, жәндіктердің мінез-құлықтары, табиғат және қоғам өмірі құбылыстары жайлы алған білім де бекемдене түседі. Балалардың барлық психикалық үдерісінде (қабылдау, көңіл аудару, слестету, ойлану, сөйлеу, ес, қиялдау т.б.), сондай-ақ ойлау үдерісі (бақылау, салыстыру, талдау, синтездеу, жинақтау т.б.) дамиды.

Балаларда алған білімдері мен дағдыларын белсенділік, дербестік, зейінділік, сиптілік, тапқырлық көрсете отырып, қимыл-қозғалыс іс-әрекеттерінде шығармашылықпен пайдалана білуді тәрбиелеу қажет.

Мектеп жасына дейінгі балаларда сергек, жайдары көңілді қамтамасыз ете отырып, жағымды эмоцияларды тәрбиелеу, сондай-ақ жағымсыз психикалық көңіл күйді тез және білуді дамыту өте маңызды. Бұл жағымды эмоциялардың барлық мүше мен ағза жүйелері жұмасына жақсы әсер ететіндігімен, қимыл-қозғалыс дағдылары қалыптасуының шапшаңдығы мен беріктігін қамтамасыз ететіндігінен де қажет.

Дене тәрбиесі эстетикалық тәрбиені жүзеге асыруға жақсы жағдай жасайды. Дене жаттығуларын орындау үдерісінде қимыл-қозғалыстың, дене түлғасының сұлулығын, өсемдігін, мөнерлігін, костюмдердің, физкультура жабдықтарының, айнала қоршаған бүкіл ортаның өдемілігін қабылдау, сезіну, түсіну және дұрыс бағалау қабілетін дамытуды қолдан отыру, эстетикалық жағынан лайықты мінез-құлыққа ұмтылысты, әрекеттердегі, сөздердегі, қылықтардағы дәрекілікке төзбеушілікті тәрбиелеу орынды.

Дене тәрбиесі үдерісінде еңбек тәрбиесі жүзеге асырылады. Еңбекке даярлаудың мәні мынада, балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын шапшаң

менгеру қабілеті дамиды және еңбекке қажетті дене қасиеттері тәрбиеленеді. Сонымен бірге балалар бөлмені, учаскені жабдықтаумен (секіруге арналған күм төгілген шұңқыр, қар белдеулерін жасау, сырғанақ жолдар, мұз айдынын күю, шаңғы сүрлеуін жасау т.б.), физкультура құралдарын әзірлеумен және жөндеумен байланысты (лақтыратын қапшықтарды тігу, нысаналарды бояу т.б.), спорттық киімдерді, аяқ киімдерді сақтауға және оларды күтіп ұстауға, бөлмені, ауланы сабаққа әзірлеуге (ауланы қардан тазалау, түскен жапырақтарды жинау, алаңға, жолдарға күм шашу, оларға су себу т.б.), денешынықтыру құралдарын сабақтар кезінде орын-орнына қоюға және жинауға байланысты еңбек дағдыларын меңгереді.

Сонымен бірге балалар денешынықтыру жабдықтарын күтіп ұстау жөніндегі еңбек дағдыларын бойға сіңіреді: қабырғадағы сатылардың, орындықтардың, тақтайлардың, доптардың таяқшалардың, шеңберлердің т.б. шаңын сүртеді, шаңғылардың қарын тазалайды, оларды май жағып, ысқылайды, орындарына қояды, конькилерді сүртіп жинастырады; шаналардың қарын сілкіп түсіреді; велосипедтің шаңын сүртеді т.б.

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің үдерісі осы айтылған міндеттердің бәрі бірдей шешілетіндей болып құрылуы тиіс.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Мектепке дейінгі жаста дене тәрбиесінің сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттерін жүзеге асыру.
2. Сауықтыру міндетіне тоқталыңыз?
3. Тәрбиелік міндетін көрсетіңіз?

2. Дене тәрбиесі құралдары



Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндеттерін шешу үшін гигиеналық факторлар, жаратылыстың табиғи күштері, дене жатығулары т.б. пайдаланылады. Толыққанды дене тәрбиесін не барлық құралдарды комплексті қолданған кезде қол жетеді, өйткені олардың әрқайсысы ағзаға әртүрлі әсер етеді.

Гигиеналық факторлар (сабақ, демалыс тамақтану және ұйықтау режимі, киім, аяқ киім, физкультуралық құрал-жабдықтар гигиенасы және т.б.) дене тәрбиесінің өзіндік ерекше құралдары болып табылады. Олар дене тәрбиесімен айналысушылардың ағзасына дене жағтығуларының тигізетін әсерін арттырады. Мысалы, нәрлі және уақтылы тамақтану кезінде дене жағтығулары сүйек және бұлшық ет жүйесінің дамуына жақсы әсерін тигізеді. Ұйқының қанық болуы тынығуды қамтамасыз етеді және жүйке жүйесінің жұмыс қабілетін арттырады. Бөлменің, физкультура құрал-жабдықтарының, ойыншықтардың, атрибуттардың, сондай-ақ балалардың киімінің, аяқ киімінің таза болуы аурулардың алдын алуға қызмет етеді.

Жеке және қоғамдық гигиена талаптарын орындау — балаларда жағымды эмоциялар тудырады және дене жағтығуларын игеруге неғұрлым жақсы жағдай жасайды.

Гигиеналық факторлардың дербес маңызы да бар. Олар барлық мүшелер мен жүйелердің қалыпты жұмыс істеуіне жәрдемдеседі. Мысалы, жүйелі түрде және сапалы тамақтану ас қорыту қызметіне жақсы әсер етеді және басқа мүшеге қоректік заттарды дер кезінде жеткізіп тұруды қамтамасыз етеді, баланың қалыпты өсуіне және дамуына септігін тигізеді. Жарықтың дұрыс болуы көз ауруларының (нашар көру т.б.) пайда болуын болдырмайды, балалардың кеністікте бағдар табуына неғұрлым қолайлы жағдай туғызады. Күн тәртібін қатаң сақтау ұйымшылдыққа, тәртіптілікке т.с. с. үйретеді.

Жаратылыстың табиғи күштері (күн, ауа және су) дене жағтығуларының ағзасына жағымды әсерін күшейтеді және адамның жұмыс қабілетін арттырады. Ауада немесе суда (жүзу) дене жағтығуларымен айналысу үдерісінде жеке мүше мен ағза жүйелерінің қызмет ету мүмкіндіктері артады (оттегі көп сіңіріледі, зат алмасу күшейеді т.б.).

Күн, ауа және су ағзаны шынықтыру үшін пайдаланылады, соның нәтижесінде адам ағзасы метеорологиялық әр түрлі өзгерістерге дер кезінде шымырқану қабілетіне ие болады. Оның үстіне жаратылыстың табиғи күштерін дене жағтығуларымен үйлестіру шынығу тиімділігін арттырады. Жаратылыстың табиғи күштері дербес құрал ретінде де пайдаланыла береді. Су денені кірден тазалауға, қан тамырларын кеңейтуге және тарылтуға, адам денесіне механикалық әсер етуге пайдаланылады. Орман, саяжай-бау парктердің құрамында ерекше заттары (фитонцидтер) бар ауасы микробтарды жоюға көмектеседі, қанды оттегімен байытады, адамның ағзасына жақсы әсерін тигізеді. Күн сәулесі тері астында D витаминінің жиналуына себепші болады, әр түрлі микробтарды өлтіреді және адамды аурудан (рахит т.б.) сақтайды.

Жаратылыстың табиғи күштерін пайдалану балаларда жағымды эмоциялар туғызады.

Ағзаға жан-жақты әсері тиісі үшін жаратылыстың табиғи күштерін мейлінше орынды пайдалана отырып қолдану керек.

Дене жағтығулары — дене тәрбиесінің негізгі өзіндік құралы. Дене жағтығулары адамға жан-жақты әсер етеді: олар адамның дене жағдайын

өзгертеді, адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық және еңбек тәрбиелерінің міндеттерін жүзеге асыруға, сондай-ақ психикалық қасиеттерді дамытуға себепші болады.

Дене жағтығуларымен бірге әр түрлі би, массаж қолданылады. Билер музыкамен сүйемелдене отырып, ағзаның барлық жүйесіне әсерін тигізеді, дене қасиеттерін (еңгілік, шапшаңдық т.б.) дамытады, сондай-ақ қимыл-қозғалыстардың жарасымдылығын, еркіндігін, мөнерлігін қалыптастырады. Массаж (сипау, сылау, уқалау, шапалақтау т.б.) теріге, бұлшық етке, сүйек жүйесіне әсер етеді, тыныс алуды күшейтеді, қан айналымын, зат алмасуын т.б. жақсартады.

Іс-әрекеттің алуан түрлері (еңбек, сурет салу, мүсін жасау, музыкалық аспаптарда ойнау т.б.) де қозғалыс, қимыл әрекеттері олардың компоненттері болып табылатындықтан адам ағзасына әсерін тигізеді. Бірақ еңбек үдерісінде жасалатын қозғалыстар, ең алдымен, нақты нәтижелерге жетуге бағытталады да, ал ағзаға әсер ету қосарлы фактор болып табылады. Сондықтан алуан түрлі іс-әрекеттерді ұйымдастыру кезінде денені дұрыс қалыпта ұстауды, денеге түсетін ауыртпалықты балалардың жас шамасын, жеке басының ерекшеліктерін, олардың денсаулық жағдайларын, денелерінің жетілуін және дене өзіндігін ескере отырып, мөлшерлеуді қатаң қадағалаудың маңызы зор.

Әр түрлі жас кезеңдеріндегі дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асырудың тиімділігі негізгі және қосымша құралдарды дұрыс үйлестірген кезде арта түседі. Мәселен, бала өмірінің алғашқы үш айында гигиеналық факторлардың және жаратылыстың табиғи күштерінің маңызы мейлінше мол, бұдан кейін дене жағтығуларының және алуан түрлі іс-әрекеттің рөлі артады.

Дене жағтығуларының пайда болуы. Дене жағтығулары адам алдағы тұрған еңбек әрекеттеріне (аң аулау, еңбектің әр түрлі құралдарын жасау т.б.) алдын ала дене өзіндігі қажет екендігін ұғынған кезеңде пайда болды. Тәжірибе адамға аң аулауға денені алдын ала өзіндігі мен оның нәтижелерінің арасындағы байланысты анықтауға және жиналған қимыл-қозғалыстың тәжірибені бір-біріне берудің маңыздылығын бағалауға мүмкіндік жасады. Мәселен, адам аң аулауға шығудан көп бұрын алдағы атқарылатын әрекетке машықтанды: аңның бейнесін (сурет, тұлпып т.б.) жасап соған дәл тигізуге талпынды. Осындай әрекеттерді көп рет қайталау үдерісінде адамда нысанаға дәл тигізе білушілік қалыптасты көзбен шамалау, күш және басқа дене қасиеттері дамыды. Сөйтіп дене жағтығулары алғашында еңбекте қолданылатын қимыл-қозғалыстардан тұрды.

Кейін дене жағтығуларының дамуына әскери істер, ғылым мен өнер елеулі әсерін тигізді.

Қоғамның және дене тәрбиесінің өзінің дамуымен бірге еңбек әрекеттері формалары мен дене жағтығулары формалары арасындағы ұқсастықтар жойылып кетті. Бұл қимыл-қозғалыстың күрделі әрекеттен жеке жағтығуларды бөліп алуға (әр түрлі қалыптыққа жүгіру, алысқа лақтыру, ұзындыққа секіру т.б.) және оларды дене тәрбиесі мақсатында қолдануға мүмкіндік берді.

Дене тәрбиесі теориясы мен тәжірибесінің дамуы үдерісінде

аналитикалық жаттығулар деп аталатын жаттығулар (бұлшық еттердің жеке топтары үшін затсыз және затпен, зат үстінде, гимнастикалық снарядтар т. б. үстінде жалпылай жетілдіру жаттығулары), сондай-ақ ойындар (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей т. б.) арнайы жасалды.

Қазіргі кезде сан алуан дене жаттығулары бар және олардың дамуы жалғаса бермек.

Дене жаттығуларының мазмұны мен формасы. Дене жаттығулары мазмұны жағынан да, формасы жағынан да бір-бірінен ерекшеленеді. Мазмұнға дене жаттығуларына енетін өрекеттерді, сондай-ақ жаттығулардың барысында ағзаға тарайтын және оның дене тәрбиесімен айналысушыларға тигізетін әсерін анықтайтын үдерістерді (психикалық, физиологиялық, биохимиялық, биомеханикалық т.б.) жатқызады. Дене жаттығуларын орындау (еркін қозғалыстарды) қимыл-қозғалыстардың қандай болатындығын шамалаумен, көңіл аударумен, ойланумен, ерік күштерімен, эмоциямен және тағы басқа да психикалық үдерістермен байланысты.

Әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ағзаның жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және басқа жүйелерінің жұмысында әр түрлі өзгерістер болады. Осындай ілгерілеушіліктер ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін тиісті дәрежеде өзгертеді және массаның ұлғаюы мен ағза құрылымының дамуына алып келеді.

Дене жаттығулары мазмұнын педагогикалық көзқарас тұрғысынан қарай отырып, олардың білім беру-тәрбиелеу міндеттерін іске асыру үшін маңызды анықтау (қимыл-қозғалыстық іскерліктер мен дағдылар, дене қасиеттерін дамыту т. б.) маңызды.

Дене жаттығуларының формасы оның ішкі және сыртқы құрылымын көрсетеді. Ішкі құрылым белгілі бір жаттығуды орындап жатқан кезде ағзадағы әр түрлі үдерістердің өзара байланысымен сипатталады. Сыртқы құрылым — форма көрінісі, ол қозғалыстың кеңістік, мезгілдік, динамикалық параметрлерінің арақатынасымен сипатталады.

Дене жаттығуларының мазмұны мен формасы өзара байланысты. Мазмұн формаға қатысты жетекші роль атқарады, мысалы, жүгіру шапшаңдығы артқанда адамның ұзындығы және дененің еңкею бұрышы өзгереді. Бірақ форма да мазмұнға әсер етеді: мәселен, алысқа лақтыруда құлаш сермеуді дұрыс орындау дене қасиеттерінің көрігіс беруіне әсерін тигізеді (лақтыру қашықтығы артады, мұның өзі бұлшық ет күшінің өзгергендігін дәлелдейді).

Дене жаттығулары техникасы — бұл қозғалыстарды орындау тәсілдері, олардың көмегімен қимыл-қозғалыстық міндеттер шешіледі.

Дене жаттығулары техникасы өзгеріп, жетіліп отырады. Жоғары нәтижелерге жетуге ұмтылу, дене тәрбиесімен айналысушылардың дене өзіндігін жақсарту, қозғалыстың биохимиялық заңдылықтарын ашу, неғұрлым жетілдірілген спорт жабдықтарын қолдану техниканы жетілдіруге, жаттығулардың жаңа формаларын жасауға әкеледі.

Дене жаттығуларын орындау (техникасы) әдістерінің тиімділігін бағалау критерийі сыртқы форма (конькимен мәнерлеп сырғанау) саңдық нәтиже

(секіру, жүгіру т.б.) немесе қимыл-қозғалыстық міндеттерді орындау (нысанаға тигізу) болып табылады.

Дене жаттығулары техникасында буындар мен детальдарды анықтайтын негізді бөлек алып қарайды.

Техника негізі — бұл қимыл-қозғалыстық міндеттерді шешу үшін қажетті жаттығудың басты элементтері. Техника негіздерінің белгілі бір элементтері болмаған кезде жаттығу орындалмайды немесе бұзылып орындалады.

Техниканың анықтауыш буыны — бұл белгілі бір қозғалыс техникасы негізінің мейлінше маңызды және шешуші бөлігі. Мысалы, жүгіріп келіп биіктікке секіру үшін техниканың анықтауыш буыны — екінші аяқтың алға қарай жоғары көтерілуімен жалғасып жататын бір аяқпен серпілсекіру, ал алысқа лақтыру үшін лақтыруға жұмсалатын соңғы күш болады. Жаттығуларда анықтауыш буынды орындау, әдетте, салыстырмалы түрде қысқа мерзімде етеді және бұлшық еттің көп күш жұмсауын талап етеді.

Техника детальдары — бұл жаттығудың екінші дәрежелі ерекшеліктері, олар техника негізін бұзбай өзгеріп отыру мүмкін. Мысалы, допты лақтырған соң теңдік сақтап қалу үшін дене тәрбиесімен айналысушылардың кейбіреулері аттап барып тоқтайды, ал енді біреулер артқы аяқты алдыңғы аяқ жанына қояды да екпінін тоқтатады. Техника детальдары адамның морфологиялық индивидуалды және функционалды ерекшеліктеріне және жаттығудың қандай жағдайда орындалатындығына тәуелді болады.

Дене жаттығулары бірінен соң бірі белгілі сәтте келіп отыратын фазалардан (немесе бөліктерден) тұрады.

Циклсіз жаттығулар (лақтыру, секіру т.б.) үш фазаға бөлінеді: дайындық, негізгі (басты) және соңғы фазалар. Бұл фазалардың бәрі өзара байланысты, біртұтас етеді және бір-бірімен шарттас келеді, бірақ олардың әрқайсысының тұтас жаттығуда атқаратын қызметіне байланысты ерекше орны бар.

Дайындық фазасы негізгі фазаны орындау үшін мейлінше жақсы жағдай болуды қамтамасыз етеді. Мысалы, допты алысқа лақтыруда құлаш сермеу кезінде қол мен кеуденің қозғалуы лақтырған кездегіге (негізгі фаза) қарама-қарсы болады. Мұның өзінде негізгі фазада күрт және қатты жиырылатын бұлшық еттер созылады. Қолдың қозғалыс жолын ұзарту доптың алысқа лақтырылуын қамтамасыз етеді.

Биіктікке секіру кезінде адам негізгі фаза орындалатын бағытқа қарай жүгіреді, бұл жоғары қарай серпілу күшін арттырады және биік кедергіден асып түсуге мүмкіндік береді. Негізгі фаза басты қимыл-қозғалыстың міндеттерді шешуге бағытталған. Мәселен, лақтырғанда допты қолдан шығаруға, секіргенде қатты серпілуге, кедергіні алуға бағытталады. Бұл фазада қозғалыс күштерін тиісті жерінде, бағытында және қажетті сәтінде орынды жұмсау маңызды.

Соңғы фазаның міндеті — қозғалысты тежеу және тепе-теңдік сақтап қалу — алысқа лақтырудан соң сызықтан асып кетпеу, жүгіріп келіп ұзындыққа секірген соң құламау.

Жаттығу элементтерге бөлінеді, мысалы, нысананы көздеп лақтыруда: бастапқы жағдайда көздеу, құлаштау, лақтыру.

Кеңістіктік сипат. Дене жаттығуларының бәрі кеңістікте орындалады. Кеңістіктік сипатқа жататындар: бастапқы жағдай, дене және оның мүшелерінің қозғалыстағы жағдайы, траектория.

Бастапқы жағдай — бұл жаттығу басталар алдында, салыстырма түрде айтқанда қозғалмай тұру, ол өрекет етуге әзірлікті көрсетеді. Дененің және оның мүшелерінің бастапқы жағдайын өзгертумен бірге жаттығудың күрделілігін өзгертуге, бұлшық етке түсетін салмақты арттыруға және ағзаға жағымды әсер етуге болады. Мысалы, орындықта отырып кеудені оңға, солға бұру қарын бұлшық еттерінің жұмысын күшейтеді; еденде жатып жаттығу дене салмағының омыртқаға түсіретін қысым күшін азайтады. Бастапқы жағдай жаттығудың дұрыс орындалу және келесі өрекеттердің нәтижелілігін қамтамасыз ету (мәреде тізені молаырақ бұғу, жүгіру жылдамдығын мейлінше арттыруға көмектеседі) үшін мейлінше тиімді жағдай туғызады.

Дененің немесе оның жеке бөліктерінің дене жаттығуларын орындау үрдісінде қозғалмайтын жағдайда болуына бұлшық еттердің статикалық ширығуы арқылы қол жетеді. Орындалатын дене жаттығуларының тиімділігі керекті қалып сақтауға, денені және оның мүшелерін мейлінше оңтайлы жағдайда ұстауға байланысты. Мәселен, коньки, шаңғы тебушінің тізені төменірек бұғуі, велосипедшінің отырысы ауа кедергісін азайтады, сөйтіп алға қарай шапшаң қозғалуға жәрдемдеседі. Жүгіру үдерісінде дененің алға-артқа еңкею бұрышын өзгерту арқылай оған жылдамдық қосуға болады.

Кейбір жаттығуларды орындау техникасында бастың белгілі бір жағдайда болуы маңызды. Мысалы, орындық, бөрене үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау үшін басты тік ұстау қажет.

Мәнерлеп сырғанауда, көркем және спорттық гимнастикада дене және оның жеке бөлшектері жағдайына арнайы эстетикалық талаптар қойылады: аяқтың басын тік ұстау, көкіректі қайқайту т. б.

Кейбір бастапқы және статикалық жағдайлардың өзіндік мәні де болады (тік тұру).

Қозғалыс траекториясы. Қозғалыстағы дене мүшесінің (немесе заттың) жолын траектория дейді. Траекторияның формасы, бағыты және қозғалу амплитудасы болады.

Формасы жөнінен траектория түзу сызықты және қисық сызықты болады. Түзу сызықты қозғалыстар дененің белгілі бір мүшесіне қысқа жолда (қылып шаңғу) мейлінше жоғары жылдамдық өрбіту қажет болғанда қолданылады. Қисық сызықты қозғалыстар жиірек қолданылады, өйткені қозғалыс инерциясын жеңу үшін қосымша бұлшық ет күші жұмсалынбайды (теннис добын соққан кездегі ракетканың ілмек төріздес қозғалысы).

Траектория формасының күнделілігі дененің қозғалыстағы массасына тәуелді болады: ол үлкен болған сайын форма қарапайымданады. Мысалы, қолдың қозғалысы аяққа қарағанда сан алуан.

Қозғалыс бағыты. Дене жаттығуларының жеке бұлшық еттердің

дамуына және қиымыл-қозғалыс міндеттерінің ойдағыдай орындалуына тигізетін өсерінің тиімділігі қозғалыстағы денеге, оның мүшелеріне немесе затқа берілетін бағытқа тәуелді.

Қозғалыс бағыты адамның өлі тұлғасына қатысы байынша (қолды алға созу) немесе сыртқы бағдар тұтағын нәрселермен (жіптен асыра лақтыру) анықталады. Мына төменгі бағыттар адам денесі қозғалысының негізгі бағыттары болып аталады: жоғары-төмен, алға-артқа, оңға-солға. Айналмалы қозғалыстардың бағытын дененің жазықтары бойынша, бүйірлік (алғы-артқы) жазықтықпен қозғалғанда (аяқ-қолды бауырға бүгіп алға, артқа домалағанда («алға», «артқа» терминдерін қолдана отырып), беттік жазықтықпен қозғалғанда (мысалы, бір жағына қарай төңкеріліп түсу) — «оңға қарай», «солға қарай», горизонтальдық жазықтықпен қозғалғанда (мысалы, оңға, солға бұрылу) «оңға», «солға» терминдерін қолдана отырып анықтайды.

Сондай-ақ екі аралық бағыттарда (мысалы, жартылай солға т.б.) қолданылады.

Қозғалыс бағытын бақылауда, кеңістікті бағдарлауда көру жетекші рөл атқарады. Осыған байланысты, бағыт тез қатты өзгерген кезде, бас дененің басқа мүшелерінен гөрі біршама бұрын қозғалады.

Қозғалыс амплитудасы — бұл тербелісті қозғалыстың аралы-берілі ауытқу құлашы (дененің немесе оның мүшелерінің теңдік қалпынан мейлінше ауытқуы).

Қозғалыс амплитудасы бұрыштық өлшемдермен (градустармен), сызықтық өлшемдермен (адмның ұзындығы) және шартты белгілермен (жартылай отыру) немесе сыртқы нәрселерді бағдар тұтумен (еңкейгенде қолды еденге тигізу), өз денендегі бағдарлармен (еңкейгенде қолды тізеге тигізу) анықталуы мүмкін.

Қозғалыс амплитудасы буындар құрылысына, сіңір және бұлшық еттерінің икемділігіне тәуелді болады.

Бұлшық еттерінің белсене жиырылуынан пайда болатын буындар қозғалғыштығын белсенді қозғалыс деп атайды. Самарқау қозғалыс сыртқы күштердің (партнер) өрекетінен туады. Самарқау қозғалыстың ауқымы белсенді қозғалыс ауқымынан үлкен.

Өмірде және дене тәрбиесі практикасында әдетте қозғалыстың максималды, анатомиялық мүмкін амплитудасы қолданылмайды. Максималды амплитудаға жету үшін антагонист-бұлшық еттер мен байланыс аппаратын шегіне жеткенше созуға бағытталған қосымша бұлшық ет күші талап етіледі. Егер амплитуда шамадан тыс ұлғаятын болса, онда бұлшық еттер мен сіңірдің зақымдануы мүмкін. Мұнымен бірге үлкен амплитудалы қозғалысты атқарған соң оның бағытын жайлап өзгерту қиын.

Кейін тез және қатты жиырылуы тиіс бұлшық еттерді алдын-ала созу талап етілгенде — сондай-ақ қысқарған бұлшық еттерді созу, икемділікті арттыру, тұлға кемшілігін түзету, аяқтың үзінділіктерін нығайту қажет болғанда буындарда қозғалғыштықтың толық ауқымы пайдаланады. Өр түрлі амплитудалы қозғалысты белгілеу үшін «кең құлашты» және «тар құлашты»

деген терминдер қолданылады. Үлкен амплитудалы қозғалысты — кең құлашты, кіші амплитудалы қозғалысты — тар құлашты деп атайды. Қозғалыстың бағыты немесе амплитудасы алға қойылған қимыл-қозғалыс міндетіне сай келмейтін қозғалыс — бұрыс қозғалыс аталады.

Кеңістік-уақыттық сипаттамалар. Қозғалыс жылдамдығы дененің немесе оның мүшесінің жүріп өткен жолы өлшемінің (ұзындығының) сол жолға жұмсалған уақытқа қатысымен анықталады. Жылдамдық м/секундпен өлшенеді. Егер шапшаңдық жолдың барлық нүктелерінде де тұрақты болса, онда қозғалыс бір қалыпты, егер ол өзгеріп отыратын болса, өзгермелі деп аталады. Жылдамдықтың белгілі бір уақыт ішінде өзгеруі үдеу деп аталады. Ол он да, теріс те болуы мүмкін.

Қозғалысты орындау үдерісінде жылдамдық та, үдеу де өзгеруі мүмкін. Егер қозғалыс жылдамдығы күрт өзгермей жай үдеумен орындалса, ондай қозғалысты бір қалыпты қозғалыс деп атайды, бірдеп үлкен жылдамдықпен басталатын қозғалысты — күрт қозғалыс дейді, сондай-ақ біркелкі үдемелі және біркелкі баяулайтын немесе кілт тоқтайтын қозғалыстар болады.

Тұрақты жылдамдықты немесе тұрақты үдемелі қозғалыстар аз кездеседі. Жақсы орындалған дене жаттығуында, әдетте, жылдамдықтың тұтқиылдан, күрт өзгеруі болмайды.

Дене жаттығуларын орындағанда бүкіл дененің қозғалыс жылдамдығын және дененің жеке мүшесінің шапшаңдығы бөлініп алынады. Бүкіл дененің қозғалу жылдамдығы дененің жеке мүшелерінің шапшаңдығына және басқа факторларға (аяқ-қолдың ұзындығына, сыртқы орта кедергісіне т.б.) тәуелді болады.

Жылдамдықты оптималды және максималды деп бөледі. Жылдамдық ұлғайған сайын нәтиже де жоғары болады. Дегенмен мейлінше жақсы нәтижеге жету үшін максималды емес, қозғалыс жылдамдығының әр адам үшін оптималды болуының маңызы зор.

Қозғалыс жылдамдығы ықтиярлы (тауға шыққанда) және ықтиярсыз (таудан түскенде) болуы мүмкін.

Дене тәрбиесі үдерісінде айналысушыларды қозғалыс жылдамдығын оны өзгерте отырып менгеруге үйрету өте маңызды («жылдамдықты сезінуді» дамыту, белгіленген жылдамдықты ұстау).

Уақыттық сипаттамалар. Уақыттық сипаттамаларға жаттығуды және оның элементтерін, жеке статикалық жағдайларды орындау ұзақтығы мен қарқыны жатады. Дене жаттығуларын орындаған кезде техниканың жеке элементтері әр түрлі ұзақтықта атқарылады (лақтыру кезінде құлаштау лақтырудан жайырақ орындалады). Жеке статикалық жағдайларды (тік тұру) және дене мүшелерінің қозғалыстарын орындауға әр түрлі уақыт бөлінуі мүмкін. Жаттығудың, оның жеке элементтерінің ұзақтық өлшемін біле отырып, түсетін салмақтың жалпы ауқымын анықтауға және оны реттеуге болады.

Қарқын — уақыт бірлігінде қозғалыс циклдерін немесе қозғалыс санын қайталау жиілігі (жаяу жүру қарқыны минутына 120—140 адымға тең). Қозғалыс қарқыны дененің қозғалатын бөліктерінің массасына тәуелді

(мысалы, қолдың саусақтары секундына 8—10, ал кеуде 1—2 қозғалыс жасай алады). Қарқынның өзгеруіне қарай көбіне қозғалыстың барлық құрылымы сапалық өзгеріске ұшырайды. Мысалы, қарқын белгілі шектен асса, жүріс жүгіріске айналады (минутына 180—200 адым). Қозғалыс қарқынының өзгеруі денеге түсетін жүктің артуына немесе азаюына әкеледі.

Әр адамның қозғалысты атқаруының индивидуалды қарқыны бар. Бұл ағза ерекшеліктеріне (бой, салмақ, жүйке жүйесінің типі) тұтас алғанда жеке адамдық қасиетке (жалпы белсенділік т.б.), сондай-ақ сол бір қозғалысты менгеру деңгейіне тәуелді. Дене жаттықтырумен жүйелі айналысу нәтижесінде қозғалысты орындаудың индивидуалды қарқынын өзгертуге болады.

Ырғақтық сипаттама. Ырғақ — бұл қозғалыстың күшті, айрықша бөліктерін, әлсіз, сылбыр бөліктерімен уақыт жүзінде үйлестіру. Қозғалыстың айрықша, күшті бөлігі бұлшық ет күшін мейлінше көп жұмсаумен орындалады, содан соң қозғалыс біраз уақыт инерция бойынша, сылбыр жүріп жатады (шаңғы таяқтарын бір мерзімде таяна серпілу және қос аяқтап сырғанау). Айрықша кезең интенсивті болған сайын қозғалыстың сылбыр бөліктері соғұрлым толық пайдаланылады.

Бұлшық еттің шырғауы мен босаңсуын дер кезінде кезектестіріп отыру дене жаттығуларын дұрыс орындаудың, қимыл-қозғалыс міндеттерін шешудің үнемді тәсілдерінің бірі болып табылады. Ырғақты қозғалыс оңай орындалады, сондықтан ұзақ уақытқа дейін шаршатпайды. Қимыл-қозғалыс ырғағы игерілген қозғалыстарда, әдетте, тұрақты сипатқа ие болады, бірақ жағдай өзгерген кезде ырғақ та өзгереді (бет бедері әр түрлі жерде шаңғымен жүргенде).

Қимыл-қозғалыс ырғақтарын адам сапалы және ықтиярлы түрде қалыптастырады және реттейді. Жаттығуды орындаған кезде әр адамның өзінің индивидуалды ырғағы болады, бірақ оның белгілі бір қозғалыстың рационалды құрылымы анықтайтын шектен шықпауына талпыну керек. Дене жаттығуларымен айналысу әсерімен қозғалыстың белсенді және сылбыр бөліктері ұзақтығының арақатысын өзгертуге болады.

Динамикалық сипаттама. Адам денесінің қозғалысына әсерін тигізетін күштер ішкі және сыртқы болып бөлінеді. Ішкі күштерге жататындар: тірек-қозғалыс аппаратының сылбыр күштері (бұлшық еттерінің серпінділігі, тұтқырлығы т.б.), қозғалыс аппараттарының белсенді күштері (бұлшық еттерінің тарту күші), реактивті күштер (үдемелі қозғалыс үдерісінде дене буындарының өзара әрекеттесуі кезінде пайда болатын қайта тебетін күштер).

Сыртқы күштерге адам денесіне сырттан әсер ететін күштер жатады: өз денесінің салмақ күші, сүйеніп реакция күші, сыртқы орта (су, ауа, құм) кедергілерінің күштері және сыртқы дене (күрестегі қарсылас, акробатикадағы әріптес), сыртқы ауырлық (нығыздалған доп, штанга) күштері адам орнынан қозғайтын денелердің инерциялық күштері.

Адамның қимыл-қозғалыс әрекеті бұлшық еттік тарту күштерінің басқа ішкі және сыртқы күштермен өзара әрекеттесуінің қосымшасы ретінде қарала алады. Дене жаттығуларын орындаған кезде кедергі жасайтын күштерді

азайтумен бірге қозғалқыш күштердің бәрін мүмкіндігінше толық пайдалануға талпыну керек.

Қозғалысты дұрыс меңгергендерде өзара әрекеттес күштердің арақатысы орынды, тиімді, үнәмді болады.

Дене жаттығуларының жіктелуі. Жіктеу дене жаттығуларын белгілі бір белгілерге сәйкес топ және шағын топ бойынша бөлуді білдіреді. Әр түрлі дене жаттығуларының көптеген жалпы белгілері болады. Жаттығуларды топтарға бөлетін басты белгіні табудың маңызы зор. Бұл белгі педагогикалық жағынан алғанда елеулі болуы тиіс. Әр түрлі белгілер бойынша құрылған жіктеулер көптеген дене жаттығулары ішінен бағдар табуға және оларды алға қойылған міндеттерге сәйкес іріктеп алуға көмектеседі.



Едәуір жаңы жіктеулердің бірінің негізіне дене тәрбиесі құралдары мен оларды қолдану әдістерінің тарихи қалыптасқан жүйелері алынған: гимнастика, ойындар, спорт және туризм. Бұл топтардың әрқайсысының өзіндік мәні бар және бұдан да майда жіктелген шағын топтарға бөлінеді.

Гимнастика дене тәрбиесінің кеңестік жүйесінде айтарлықтай орын алады. Гимнастиканың өзіндік ерекшелігі мынада: дененің әр түрлі бөліктеріне, жеке буындарға, бұлшық ет топтарына тіпті олардың әрекеттері мен жағдайының әр жағына арнайы сайлап өсер

степіндігі (бұлшық еттерін босаңсыту, созу т.б.), жүк салмағын дәл мөлшерде түсіру, жаттығуларды музыканың сүйемелімен өткізу. Гимнастиканың осы ерекшеліктері оны сабақтарда дене өзіндігі және денсаулық жағдайы әр түрлі барлық жас шамасындағы адамдарға пайдалануға мүмкіндік береді.



Қозғалыс ойындары дене жаттығуларының басқаларынан айналысушылардың әрекетін ұйымдастыру және оған басшылық ету ерекшеліктерімен айрықшалаынады. Балалардың ойындағы әрекеті кенет өзгертін ситуациялық жағдайларда мақсатқа жетуді алдын ала қарастыратын

образды сюжет немесе ойындық тапсырмалар негізінде ұйымдастырылады. Ойын әрекеті комплексті сипатта болады және әр түрлі қимыл-қозғалыс әрекеттерінің үйлесуінен тұрады (жүгіру, секіру т.б.). Ойында қимыл-қозғалыстық дағдылар нығаяды, денелік, сондай-ақ моральдық-еріктік қасиеттер дамиды.



Спорт аса жоғары нәтижелерге жетуге, жарыстарға қатысуға бағытталған жүйелі түрде айналысуды қарастырады. Спорт адамның дене және рухани күштеріне деген жоғары талаптар қояды, сондықтан оған жас шамалық дамудың белгілі кезеңіне жеткенде ғана және тиісті өзіндігі болған жағдайда қол жетеді.

Мектеп жасына дейінгі балалар әр түрлі спорттық жаттығуларды ғана (шаңғы, коньки, шана, велосипед, жүзу т.б.) пайдаланады. Осындай әлдеқайда жеңіл спорттық жаттығулар техникасының негізін қалыптастыра отырып, балалар дене тәрбиесінің олардың жас ерекшеліктері ескерілетін басты міндеттерін шешеді.



арықтан секіру, жіппен секіру, доппен жаттығу қозғалыс ойындары т. б.).

Туризм қимыл-қозғалыстық дағдыларды нығайтуға және дене қасиеттерін табиғи жағдайларда дамытуға мүмкіндік береді. Мектеп жасына дейінгі балаларға жүрудің түрлі әдістері пайдаланылатын серуендер ұйымдастырылады (жаю, шаңғымен, велосипедпен т.б.). Жолда, аялдаған жерлерде әр түрлі дене жаттығулары қолданылуы мүмкін (мысалы, ағаш түбіртегінен секіру,

Келтірілген жіктеу тіптен жалпылама, сондықтан қазіргі кезде жаттығуларды дене қасиеттерін дамыту үшін мәні басым белгілер бойынша (сипілік, шалшандық, икемділік, күш, төзімділік т.б.) жіктеу қолданылып жүр. Жаттығулар бір мерзімде дене қасиеттерінің барлығының дамуына әсер-әрекетін тигізеді, бірақ көп дәрежеде белгілі біреуін дамытады. Мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіру көбіне жылдамдықты, алысқа жүгіру — төзімділікті дамытады.

Жаттығулар құрал-жабдықтардың және заттардың пайдаланылуы бойынша бөлінуі мүмкін (гимнастикалық орындықта, бөренеле, қабырғаға қойылған сатыда атқарылатын жаттығулар, таяқтар, доптармен атқарылатын жаттығулар т. б.).

Жаттығулар анатомиялық белгілер бойынша топтарға бөлінеді (иық, қол, аяқ, кеуде т.б. бұлшық еттеріне арналған жаттығулар).

Құрылымдың белгі бойынша құрылған жіктелу қолданылады. Циклді, циклсіз және аралас типті жаттығулар. Циклдік қозғалыстар (жүру, жүгіру, жүзу, шаңғы тебу, коньки тебу т. б.) циклдерінің заңды бір ізділігімен және циклдегі қозғалыс элементтерінің байланысымен сипатталады. Циклсіз қозғалыстарда (лақтыру, секіру т. б.) әр жаттығу аяқталған әрекет болып табылады. Аралас қозғалыстарда (жүгіріп келіп секіру) циклді жаттығулар циклсіз жаттығулармен жалғасады.

Биомеханикада жаттығуларды үдемелі (тұрған жерден ұзындыққа секіру т.б.) және айналмалы (диск лақтыру т.б.) деп бөлді. Физиологияда — қуаты әр түрлі жаттығулар.

Сонымен бірге жаттығулар табиғи және абстрактылы болып (еркін, аналитикалық) бөлінеді. Табиғи жаттығулар (жүру, жүгіру, велосипед тебу т.б.) күнделікті өмірде және еңбектің кейбір салаларында қолданылады. Абстрактылық жаттығулар дене тәрбиесі міндеттерін шешу үшін арнайы жасалған. Оларға бұлшық еттерінің жеке топтарына, дененің кейбір бөліктеріне арналған жаттығулар және қалпы өзгертілген табиғи қозғалыстар (бір орында тұрып жүгіру, жүру т. б.) жатады.

Жаттығулар динамикалық және статикалық болып бөлінеді. Динамикалық жаттығулар кеңістікте орын алмастырумен байланысты. Статикалық жаттығулар бұлшық еттерге бір қалыпта тұрып күш түсіруге негізделген («тік тұру», қолмен тік тұру).

Дене жаттығуларын зерттеумен бірге олардың жіктелуі нақтыланады. Дене тәрбиесі теориясында қабылданған дене жаттығуларының алуан түрлерімен қоса қозғалыс ойындары, спорт ойындарының элементтері бар ойындар (городки, бадминтон, стол теннисі), спорттық жаттығулар (шаңғы, коньки, шана, велосипед тебу, жүзу).

Дене жаттығуларында қабылданған жіктелуі оқу құралдарында қолданылады және керекті жаттығудың сипаттамасын тез тауып алуға мүмкіндік көбейеді.

Дене тәрбиесі бағдарламасына сипаттама. Бағдарлама туғаннан бастап 6 жасқа дейінгі жас шамалық топтардың бәрін қамтиды. Әр жас

шамалық топта балалардың сипаттамасы берілген, сауықтыру, білім, тәрбие беру міндеттері тұжырымдалған.

"Сабақтар" бөлімінс сапта тұрып орындайтын жаттығулар, бұлшық еттердің жеке топтарына арналған затсыз, затпен және заттың үстінде орындалатын жалпылай жетілдіру жаттығулары, негізгі қозғалыстар ендірілген.

Бағдарламада спорттық жаттығуларға көп орын беріледі.

Қозғалыс ойындары оның ішінде спорт ойындарының элементтері бар ойындар. "Сабақтар" бөлімінде ғана емес, "Ойындар" бөлімінде де беріледі. Ертеңгілік серуенде және сәскеліктен соң ұйымдастыруға ұсынылатын қозғалыс ойындарының тізімі келтіріледі.

"Музыкалық тәрбие" бөлімінде билер, өңдетіп жүріп ойнайтын ойындар көрсетіледі, олар дене шынықтыру сабақтарында қолданылуы мүмкін.

"Топ тіршілігін ұйымдастыру және балалар тәрбиесі" бөлімінде әр жас шамалық топ үшін режим, мәдени-гигиеналық дағдылар тізімі келтіріледі және шынығуға, ертеңгілік гимнастиканы өткізуге нұсқаулар беріледі.

Балаларға деген сандық көрсеткіштер мен талаптар жас шамасына қарай бірге-бірге ұлғайып отырады.

Бір жасқа дейінгі балалармен атқарылатын жұмыста шартсыз рефлексдерді жетілдіруге көп орын беріледі: тері-бұлшық еттік рефлексер және дене жағдайының рефлексер. Массаждың әр түрін пайдалану ұсынылады: сипау, сылау, ұқалау, шапалақтау, сілкілеу. Осы жас шамасында бұлшық еттердің жеке топтары үшін затпен және затсыз атқарылатын самарқау және белсенді элементарлық жалпылай жетілдіру жаттығулары, еңбектеу, тәйтәйлау, үзеңгіге, төбешікке, сатыға шығып түсу, доп домалату және оны нысанаға көздеп тастау өткізіліп тұрады. Сонымен бірге өте қарапайым ойындар, сондай-ақ бидің өте қарапайым элементтері қолданылады.

Бір жастан үш жасқа дейінгі балаларға бұлшық еттерінің жеке топтарына арналған затсыз, затпен зат үстінде орындалатын әлдеқайда күрделірек жалпылай жетілдіру жаттығулары, негізгі қозғалыстар пайдаланылады. Сонымен бірге шеңбер жасай тұру, бір қатарға тізіле тұру, бір қатарға иықтаса тізіліп тұру, сондай-ақ шанамен сырғанау, үш аяқты велосипед тебу, өткеншек тебу, шаңғы тебу, жүзуге дайындалу жаттығулары беріледі. Қозғалыс ойындары мен би элементтері мол орын алады.

Үш жастан алты жасқа дейінгі балалар үшін затсыз, затпен, зат үстінде, қабырғаға қойылған гимнастикалық саты жанында орындалатын неғұрлым күрделірек жалпылай жетілдіру жаттығулары, сапта тұрып орындалатын жаттығулар, едәуір күрделі негізгі қозғалыстар: жүрудің, жүгірудің әр алуан түрі, тұрған жерінен және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, биіктікке тұрған жерінен және жүгіріп келіп секіру, алысқа және көздеп лақтыру өрмелеу, еңбектеу, бір нәрсенің астынан өту, асыл түсу, әр түрлі тапсырмалары бар тепе-теңдік сақтау жаттығулары ұсынылады.

5—6 жастағы балаларға көркем гимнастика элементтері, спорттық жаттығулар пайдаланылады.

Қозғалыс ойындары, спорт ойындарының элементтері бар ойындар мол

орын алады. Мұнымен бірге алуан түрлі билер пайдаланылады.

Балабақшадағы дене тәрбиесі жөніндегі бағдарлама мектептің I сыныбының бағдарламасымен сабақтастықты көздейді. Балабақшада денсаулық, дене жетілдіру және әзірлігі негіздері қаланады - бұл мектепте ойдағыдай оқуды қамтамсыз етеді. Мектептің бірінші сыныбының бағдарламасы балабақшада игерілген қозғалыс дағдыларын нығайту, сапта тұрып орындайтын едәуір күрделі жаттығуларды, жалпылай жетілдіретін жаттығуларды, негізгі қозғалыстарды, спорттық жаттығуларды, қозғалыстық ойындарды пайдалану енеді.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Гигиеналық факторларды атаңыз?
2. Дене жаттығуларының жіктелуі.
3. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі бағдарламаларына тоқталыңыз.

4. Мектеп жасына дейінгі бала ағзасының дамуы



Баланың алғашқы алты жылы барлық ағзалар мен жүйелердің қарқынды дамуымен сипатталады. Бала белгілі бір туа бітетін биологиялық қасиеттермен, оның ішінде негізгі жүйке үдерістерінің типологиялық ерекшеліктерімен де туады. Бірақ бұл ерекшеліктер бұдан кейінгі дене және психикалық дамудың негізі ғана болып табылады, ал өмірдің алғашқы айларынан бастап баланы қоршаған орта мен тәрбие анықтағыш фактор болып саналады. Сондықтан баланың сергек, жағымды эмоциялық қалыпта, дене және психикалық дамуының толыққанды болуын қамтамсыз ететіндей жағдай жасаудың және тәрбие ұйымдастырудың маңызы өте зор.

Морфологиялық құрылымының және ми қабыршағының функционалдық дамуының аяқталмауы-баланың алғашқы жылдардағы өміріндегі орталық

жүйке жүйесінің ерекшелігі болып табылады. Ол бұдан кейінгі жылдарда сыртқы және ішкі қоздырғыштардың әсерімен жүзеге асады.

Туа біткен шартсыз рефлексдер негізінде жоғары жүйке қызметі дамиды. Бала өмірінің алғашқы апталарынан бастап-ақ көру және есту қоздырғышына, сондай-ақ алуан түрлі сыртқы қоздырғыштарға шартты рефлексдердің пайда болуы мүмкін. Жас артқан сайын шартты рефлексдердің пайда болуы шапшаңдай түседі.

Егер сыртқы қоздырғыштардың бірін белгілі бір ізділікпен ұзақ қолданса, онда реакцияларға жауаптың біртұтас жүйесі-динамикалық стернотип құрылады. Дұрыс тәрбиелеген жағдайда балада көптеген әр түрлі стернотиптерді қалыптастыруға болады, ол сыртқы жағдайлардан әсер алуы айтарлықтай жеңілдетеді, жүйке клеткаларын жұмыс қабілетін арттырады. Мысалы бүкіл күн режиміне, уақтылы ұйықтауға, ұйқыдан соң ертеңгі гимнастиканы міндетті түрде орындауға, содан соң жуынуға, стереотип жасауға болады. Дегенмен балаларда айнала қоршаған дүниеден саналы түрде әсер алу қабілетін дамыта отырып, баланың жасының, жағдайлардың өзгеруіне байланысты кейбір стереотиптерді өзгерту мақсатында баланың жүйке жүйесін жаттықтыруды сақтықпен жүргізу керек. Мәселен, екі жасқа аяқ басқан бала қозғалысының даму ерекшеліктерін ескере отырып, балалар кәдімгі жүрісті игергеннен кейін дене шынықтыру сабақтарына күрделендірілген жүрісті ендіру керек. Бала жаңа қозғалысқа қызыға, оны орындауға ұмтыла отырып, оған ұсынылған тапсырманы оңай меңгереді. Соның нәтижесінде тек жаттығуларды орындау кезінде ғана емес, күнделікті өмірде де қозғалыс дағдыларын жетілдіру жүріп жатады.

Орталық жүйке жүйесінің дамуы және тармақтануына қарай статикалық және қимыл-қозғалыстық функциялар пайда болады. Бұл функциялардың пайда болуы мен нығаяуы ішкі де, сыртқы да факторлармен анықталады. И.М.Сеченов жана туған баланың скелеттік бұлшық еттер саласындағы инстинктивтік қозғалыстардың аз мөлшеріне ғана ие екенін атап көрсеткен. Ал ықтиярлы қозғалыстар деп аталатындардың бәрі баланың өмірі барысында сыртқы әрекеттер әсерімен қалыптасады. Мұның өзінде айналадағы орта әсерлерін қабылдайтын сезіну мүшелері жай-күйінің елеулі мәні болады.

М.Ю.Кистяковскаяның зерттеулері арқылы қимыл-қозғалыстық және басқа анализаторлар арасында байланыс құрылуының белгілі бір ізділігі анықталады. Өмірдің екінші айында кинестетикалық және сезім мүшелері анализаторлары арасында байланыс орнайды, бұл баланың әр түрлі жағдайларда: етпетінен, шалқасынан жатқанда, тік тұрғанда басын көтеру және ұстау қозғалыстарынан көрінеді. Жас шамасының осы кезінде қолдың кинестетикалық анализаторы мен еріннің, ауыз қуысының сілекей қабығында және қолдың терісінде рецепторлары бар дене түйсігі анализаторлары аралығында байланыс пайда болуы мүмкін. Бұл қолдың ауызға бағытталуынан, саусақ сорулан сырттай көрініс береді. Кейінірек қолдың кинестетикалық анализаторы арасында байланыс орнайды, сол кезде бала қолын бетінен жоғарырақ көтереді және оған көз тоқтатып қарайды. Төртінші айдың соңы мен

бесінші айдың бас кезінде әлдеқайда күрделірек көру кинестетикалық байланыстары пайда болады соның арқасында бала көзге түскен затқа қол созады және оны ұстайды.

Пайда болып жатқан рецептор аралық байланыстар күрделі функционалдық жүйелер құрайды, мұның көріністерінің бірі-алуан түрлі қозғалыс болып табылады. Мұның өзінде тиісті сенсорлық нәтижемен аяқталатын қозғалыстар бұрын тұрақтанады. Балалардың күнделікті тіршілігінде қажетті жабдықтар мен құралдардың болуы, сондай-ақ жүйелі айналысу қозғалыс дағдыларын жетілдіруге көмектеседі.

Мектеп жасына дейінгі балаларда қимыл-қозғалыс анализаторының тез дамитындығы байқалады. Бұл жас шамасында шартты рефлекстер тез қалыптасады, бірақ тұрақтанбайды да баланың дағдылары алғашында тұрақсыз болады. Қозу және тежеу үдерісінде ми қабыршағында оңай тарқап кетеді, сондықтан балалардың назар сала қарауы тұрақсыздау, жауап реакциялары эмоциялық сипатта болып келеді және шаршайды. Мұның үстіне мектеп жасына дейінгі балалардың қозу үдерістерін тежеу үдерісінен басымдау болады.

Сөйтіп, белгілі бір қимыл-қозғалыстық дағдылардың құрылуы және олар шартты рефлекстер ретінде тұрақтауы, яғни қимыл-қозғалыстық стереотиптің құрылуы үшін қоздырғыштарды қолданудың белгілі бір шамада қайталанғыштығы және бірізділігі талап етіледі. Белгілі жоспар бойынша өткізілетін дене жаттығулары осындай қоздырғыштар болып табылады.

Арнаулы сабақтарды өткізген кезде балалардың еркін қимыл-қозғалыстық әрекетіне жағдай жасау орталық жүйке жүйесінің неғұрлым дұрыс және уақтылы дамуына, демек баланың психикалық және қимылдық жағынан дамуынан көмектеседі.

Бір жасқа қараған бала жүру сияқты күрделі қимыл-қозғалыс актіні меңгереді, ал осы жылдың аяғына таман бала жүгіре бастайды. Бір жаста және екі жаста тәрбиелеу және үйрету әсерімен өрмелеу, лақтыру күрделіленеді және саласы жетіле түседі. Екі жастағы кезінде секіруге дайындық қозғалыстары көрініс береді, ал осы жылдың соңында балалар алға қарай секіре алатын болады. Төрт жасқа тола бала негізгі қозғалыстардың барлығын дерлік меңгереді және ең маңыздысы-оларды еркін іс-әрекетінде жүзеге асыра бастайды. Төрт-алты жаста игерілген іскерліктер мен дағдылар негізінде жатқан шартты байланыстар бекемдене түседі де, олар одан әрі дамып, жетіледі, бұл көбіне балаларды өсіп келе жатқан жас шамалық мүмкіндіктеріне сай оқытып-үйретумен қамтамасыз етіледі.

Дене жаттығуларымен жүйелі айналысқан, бұлшық етке түсетін күшті арттырған кезде 4-тен 6-ге дейінгі балалардың қимыл-қозғалыс қасиеттері қарқынды дамып, дене өзіндігі деңгейі көтеріле түседі.

Сәби және мектепке дейінгі жаста дененің жетілуі негізгі көрсеткіштердің бойдың, салмақтың, бас, кеуде ауқымының дамылсыз өзгеріп отыруымен сипатталады.

Баланың бойы өмірінің алғашқы жылында шамамен 25 сантиметрге дейін

өседі-бұл мектепке дейінгі кезең ішіндегі ең мол қосу. 5 жасқа таянғанда баланың бойы туғандағы бойымен салыстарғанда екі есе өседі.

Баланың салмағы өмірінің алғашқы жылында үш есе артады ал бір жастан кейін салмақтың бір қалыпты-жылына 2-2,5кг қосылып отыратындығы, 5-6жас шамасында баланың бір жастағы салмағы екі еселенетіндігі байқалады.

Кеуде ауқымы да біркелі өзгеріп отырмайды, ол әсіресе алғашқы жылы тез өзгереді, бұл кезде кеуденің ауқымы 12-15 сантиметрге дейін артады. Мектепке дейінгі кезеңнің бүкіл қалған мерзімі ішінде ол осы бір жастағы шамада артады. Кеуде ауқымының көлемі баланың толықтығына, оның денесінің дамуына және дене өзіндігіне байланысты болады.

Сәби шақта бас ауқымының өзгеруі негізінен алғанда ми массасын артумен анықталады, бірақ бас сүйегінде рахит салдарымен өзгеріс болуы мүмкін скенін естен шығаруға болмайды.

Дене жаттықтырудың игі әсері балалар денесінің даму деңгейінен ғана емес дене құрылысының жақсаруынан да көрінеді.

Балалар сүйек жүйесі үлкендердікіне қарағанда шеміршек тканьге бай. Сондықтан да баланың сүйектері жұмсақ, солқылдақ, жеткілікті түрде қатпаған, оңай майысады және қолайсыз сыртқы факторлардың әсерінен дұрыс емес формаға енеді.

Екі-үш жастан бастап солқылдық құрамды қалыптасқан сүйек ткані құрыла бастайды. Скелеттің сүйекке айналу үдерісі бүкіл балалық шақ бойына бірте-бірте жүреді. Омыртқаның, мойын, арқа және бел бөліктерінде физиологиялық иілістердің қалыптасуы алғашқы жылдан басталады да мектепке дейінгі кезеңнің бүкіл бойына созылады. Балалардың омыртқасы қозғалғыштығымен ерекшеленеді, оның физиологиялық иілістері тұрақты болмайды және бала жатқан кезде тегістеліп кетеді. Скелеттің жұмсақ массасы оның формасын өзгертетін әсерлерге оңай бейімделгіш келеді: отырған, тұрған, жатқан кезде дененің дұрыс жағдайда болмауы, жұмсақ және дұрыс төселмеген төсеніп, баланың бойы мен дене пропорциясына үйлеспейтін мебель. Мұндай кезде дене қалпын дұрыс ұстамау әдетке айналады, тұлға түрі бұзылады, мұның өзі қан айналу, тыныс алу қызметіне теріс әсерін тигізеді, сүйек дұрыс өспейді.

Табан күмбезінің қалыптасуы бір жастағы кезден басталады, әсіресе жүре бастағанда қарқынды өтеді де мектепке дейінгі шақта одан әрі жалғаса береді. Сондықтан мектепке дейінгі шақта сай келетін аяқ киім таңдап алуға, табан күмбезінің нығаюы және дұрыс қалыптасуы үшін жаттығулар пайдалануға ерекше назар аудару қажет.

Скелеттің жедел жетілуі бұлшық еттерінің, сіңірлердің және буын-сіңірлері аппаратының жетілуімен тығыз байланысты. Кішкентай балалардың буындарының үлкендермен салыстырғанда айтарлықтай қозғалыш болатындығы олардың бұлшық еттерінің, сіңірлерінің бунақтарының әлдеқайда солқылдақ екеніне байланысты. Шамадан тыс қозғалғыштық-буындардың былқ-сылқ етіп тұруы-рахит белгілерінің бірі болып табылады.

Кішкентай баланың бұлшық ет жүйесі ересек адаммен салыстырғанда әлі жеткілікті дамымаған болады және бұлшық еттік масса бүкіл дене салмағының

25% -ін құрайды, ал ересектерде ол орта есеппен 40-43%-ке тең.

Бала қозғалыстарының дамуына қарай бұлшық ет тканінің массасы және жиырдылғыштық қабілеті артады. Бұлшық еттер күшінің артумен дене жаттығулары кезінде ширығуды, бірте-бірте өсіре түсумен анықталады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың жазылдырғыш бұлшық еттері жеткіліксіз және едәуір нашар дамыған, сондықтан баланың тұру қалпы көбіне дұрыс болмайды – бастың салбыранқылығы, жауырынның қушықтығы, арқаның бүкіреюі, кеуденің солыққылығы. Бес жасқа таман ет массасы айтарлықтай артады, өсіресе аяқ еттері өсе түседі, бұлшық еттердің күші және жұмыс қабілеті артады. Бұлшық ет күштерінің көрсеткіштері жас мөлшеріне қарай даму ерекшеліктерінде, сондай-ақ дене пынықтырумен айналысу өсерін де көрсетеді. Саусақ бұлшық еттерінің күші 3-4 жаста 3,5 килограмнан 4 килограмға дейін, 6 жасқа таяғанда 13-15 килограмға дейін артады. 4 жастан бастап ұлдар мен қыздардың күш көрсеткіштерінде айырмашылық байқала бастайды. Кеуде бұлшық еттерінің күші алты жасқа таяғанда 2 есе дерлік, 3-4 жаста 15-17 килограмнан 33-34 килограмға дейін артады.

Бұлшық еттердің статикалық жағдайып – бұлшық еттік тонус деп атау қабылданған. Бұлшық еттік тонус орталық жүйке жүйесінен келіп түсетін импульстармен сүйемелденіп отырады. Баланың алғашқы жылында аяқ-қолдардың бүгілдіргіш бұлшық еттердің тонусы жазылдырғыш бұлшық еттердің тонусынан басым болады, бұл емшектегі балаға төн дене қалпының сақталу шарты болып келеді. Қол бұлшық еттерінің тонусы әдетте 2,5-3 айлығына таман, аяқ бұлшық еттерінің тонусы 3-4 айлыққа қарай төнеледі. Ауырған кезде бұл мерзімдердің өзгеруі мүмкін. Кішкентай балалардың бұлшық еттік тонусы тыныш қалыпта жатқанда массаждың және гимнастиканың өсерімен азаяды.

Мектепке дейінгі жаста бұлшық еттік тонус жағдайының тұлғаны дұрыс қалыптастыру үшін мәні бар. Табиғи "тұлға қалыптастырғыш" жасайтын кеуде бұлшық еттері тонусы ерекше мәнге ие болады.

Өскен сайын жота және қарын бұлшық еттері ширығу тонусының артуы байқалады, бұл тек орталық жүйке жүйесінің реттегіш қызметінің жақсаруы ғана емес, дене жаттықтырумен айналысудың игі өсерінің де нәтижесі болып табылады.

Бұлшық еттік тонустың қалай жақсаратындығына қарай бұлшық еттердің жеке топтарының босану және ширығуының рефлекторлық реттелуі жетіледі, ол денені белгілі бір қалыпқа келтіреді, баланың тұлғасы қалыптасады.

Үстіміздегі жүзжылдықта өтіп жатқан бойдың өсуі мен даму акселерациясы мектеп жасына дейінгі балаларға да ықпалын тигізді: бұл жастағы балалар анатомиялық және функционалдық жағынан да өздерінің бұрынғы жылдардағы құрдастарының ересек сияқты көрінеді. Егер, мәселен, бұдан 50 жыл бұрын 3-тен 6-ге дейінгі балалар 22,2 см өсетін болса, бұдан 10 жыл бұрын -27,1 см өсті. Сүт тістердің тұрақты тістермен ауысуы ертерек болып өтеді. Егер бұдан бірнеше ондаған жылдарда бұрын тұрақты тістер 6 жас

2ай - 6 жас 4 айда шыға бастайтын болса, қазіргі кезде 5 жастың өзінде балалардың 40% - ке жуығында 1-4 тұрақты тіс шығатын болды.

Бірақтар функционалдық көрсеткіштер бойынша да біршама ересектану байқалады. Балалар өсейген сайын олардың жүрек соғысы мен тыныс алуының жиілігі кеми түсетіні белгілі. Егер бұрын бес жасар балаларға жүректің бір минутта 98-100 соғуы төн болса, енді соғудың орташа жиілігі -97. Алты жаста бір минутта орта есеппен 26 рет ішке дем тартады деп есептелініп келсе, енді ол – 23. Кейбір мәліметтер бойынша жүректің соғуы мен тыныс алу жиілігі бұдан да әлдеқайда сиретірек.

Осыған сәйкес қимыл-қозғалыстық қасиеттерінің даму көрсеткіштері де өте түсті. Мәселен, егер бес жасар балалардың елуінші жылдардағы 30 метрге жүгіру жылдамдығы секундына 3,55 м болса, енді ол 1968-1970 жылдарда секундына 3,7 немесе 4,0 м болды.

Бір акселерацияға тәуелсіз-ақ мектеп жасына дейінгі балалардың функционалдық мүмкіндіктері бұрын ойлағандағынан жоғары. Балалардың оптималды дамуын, оны жасанды жолмен желдетпей және тежемей қамтамасыз ету үшін, мұны ескеру керек.

Мектепке дейінгі кезеңде жүрек қан тамырлары және тыныс алу жүйелері өрекетін қызмет етудің әлдеқайда үнемді және тиімді деңгейінде қайта құру айқын өтіп жатады, соған байланысты балалардың бұлшық еттік өрекет орындау кезіндегі функционалдық мүмкіндігі ұлғаяды.

Өмірінің алғашқы жылында баланың жүрек қан тамыр жүйесі айтарлықтай морфологиялық және функционалдық өзгерістерге ұшырайды. Балалардың жүрегінің салмағы 3-4 жас кезіндегі 70,8 грамнан 5-6 жаста 92,3 грамға дейін артады, соның арқасында жүректің жұмыс қабілеті артады.

Артериялық қысым жас өскен сайын артады: өмірдің алғашқы жылында ол 80-85/55-60 мм сынап бағанасы деңгейінде болады, 3-6 жаста ең көбі 80-нен 110мм с.б. дейін, ең азы -50-70 мм с.б. болып өзгеріп отырады. Осымен бірге жүректің жұмыс қабілеті артады, денеге түсетін жүкке үйрену қабілеті жоғарылайды: бұлшық етке түскен стандарттық күшке жауап ретінде жүрек-қан тамырлары жүйесінің көрсеткіштері көлемі төмендейді, қайта қалыпқа келу кезеңі қысқарады.

Жас шама өзгеріс және бұлшық етке түсетін жүкке тыныс алу қызметінің бейімделу сипаты байқалады. Тыныс алу жиілігі өскен сайын кеми түседі: бір жастың соңына таман ол минутына 30-35-ке, үш жастың соңына қарай -25-30-ға, ал 4-6 жаста - 26-22-ге тең болады. Өсумен бірге тыныс алу тереңдігі және өкпе желдеткіштік 2-2,5 есе, оттегін жұту -2 есе дерліктей артады. Осы мәліметтер балалардың функционалдық мүмкіндігінің мол екендігін дәлелдейді. Жаттығу үдерісінде тыныс алу жүйесінің жауап реакциялары жетіледі. Бұлшық етке жүк түскен кезде өкпе желдеткішінің артуы тыныс алудың жиілеуінен емес, оның тереңдеу есебінен болып жатады. Өкпе желдеткіші аз болып тұрған кезде де оттегі жұту осы көлемде қамтамасыз етіледі.

Мұнымен бірге негізгі қуат бергіш жүйелердің - жүрек қан тамырлары

және тыныс алу жүйелерінің әлдеқайда үнсіздік әрекет етуі байқалды, бұл жас ерекшеліктерімен ғана емес, сондай-ақ дене жаттықтырумен айналысқан кезде функционалдық мүмкіндіктердің артуымен де анықталады. Мәселен, жұмыс бірлігіне жұмсалатын жүректің соғуы 4-тен 6- жасқа дейінгі балаларда 2 есе, ал жаттыққан балаларда 2,5 есе, осыған сәйкес 1кг жұмысты оттегімен қамтамасыз ету –1,5 және 1,8 есе төмендейді. Ағзаның негізгі жүйелерінің морфологиялық және функционалды деңгейінің артуын балалар денесі жұмыс қабілетінің өсуі де қамтамасыз етеді.

Үзіліссіз жұмыс істеуге қабілеттілік 10 минуттан 25–30 минутқа дейін артады, мұның өзінде жұмыстың жалпы көлемі шамамен алғанда 2,5 есе, 800 кгм-тен 2300 кгм-ге дейін артады. Төрттен алты жасқа дейінгі балалар денесінің іске қабілеттілігі сатымен жоғары өрмелеп жаттығу кезінде 2 есе дерліктей артады.

Балалар денесінің жұмысқа қабілеттілігі дене тәрбиесі ерекшеліктеріне де тәуелді. Өз қарқыны жөнінен әр түрлі қимыл-қозғалыстық режимдер балалар денесі жұмыс қабілеттілігінің әр түрлі деңгейі мен өсуін қамтамасыз етеді.

Дене жаттығуларын қолдану болса, ол ағзамен барлық негізгі жүйелер әрекеттерін едәуір үдетуі және үйлестіруді талап етеді, сондықтан әрбір жас кезеңінде даму ерекшеліктерін осыған сәйкес ұйымдастырып, денеге түсірілетін жүкті қатаң түрде мөлшерлеп отыру қажет.

Балалардың әрбір жас кезеңіндегі морфологиялық – функционалдық дамуының ерекшеліктерін білу бала ағзасын жетілдіру үшін дене тәрбиесі құралдарын әлдеқайда тиімді пайдалануға және оның ақыл-ой және дене қабілетін арттыруға мүмкіндік береді.

Бір жасар баланың дене тәрбиесі. Бұл жастағы балаларды тәрбиелеу кезінде күн режимін ұйымдастыруға дұрыс гигиеналық күтім әдістемесіне көп көңіл аударылуы тиіс. Бұрын аталып көрсетілгендей, баланың бір жасар шағында дамудың жоғары қарқындылығы, қысқа мерзім ішінде дене дамуының және жүйке-психологиялық дамудың тез өзгеріп отыруы байқалады. Орталық жүйке жүйесінің сыртқы ортамен үнемі өзара әрекеттестік кезінде дамуы барлық сезім мүшелерінің дамуына, жағымды эмоциялардың тууына және жетілуіне, негізгі қозғалыстарды меңгеруге, тіл өзінділігі кезеңдерінің дамуына көмектеседі. Мұның өзінде ересек адам үлкен роль атқарады.

Бір жасар баланы тәрбиелеу кезінде оның жағымды эмоциялық жағдайда болуын қамтамасыз етудің маңызы өте зор. Жайдары, шаттықты көңіл күйі теңдік және жүйке-психологиялық дамудың дұрыс және өз уақытында өтуінің, денсаулықтың жақсы болуы шарттарының бірі болып табылады. Бала өмірінің алғашқы айларында шаттанып, күледі, көптеген қимыл-қозғалыс жасайды талпынудың неше түрін көрсетеді, бұл қол, кеуде қозғалыстарының одан әрі дамуының негізі болып табылады.

Балалардың негізгі қозғалыстарды өз уақытында және дұрыс меңгеруі бойдың өсуіне, негізгі ағзалар мен жүйелер әрекетіне игі ықпалын тигізеді, өзін-өзі айтарлықтай меңгеруді қамтамасыз етеді де, сол арқылы психикалық

даму мүмкіндігін кеңейтеді.

Қозғалыстардың даму қарқыны мен бірізділігі тәрбие жағдайына және ересек адамның ықпалына, сондай-ақ баланың жеке ерекшеліктеріне тәуелді.

Орталық жүйке жүйесінде және тірек-қозғалыс аппаратындағы жас мөлшеріне қатысты өзгерістер әрбір жас кезеңінде белгілі бір қозғалыстардың дамуы үшін алғы шарттарды тудырады. Дегенмен бұл алғы шарттар тиісті жағдайлар бар кезінде жүзеге мейлінше тиімді асырылады.

Арнайы мақсатты бағытта әсер ету жолымен әр нәрсеге икемділікті, дағдыларды қалыптастыруға, сол арқылы бүкіл ағза дамуының әлдеқайда жоғары деңгейіне жетуге көмектесуге болады. Керісінше, дер кезінде қолға алынған дұрыс тәрбие мен үйретудің болмауы дамудың мешеу калуына алып келеді, мұның орнын толтыру қиын болады.

Тәрбиелеудің ең негізгі қағидалардың бірі - белгілі бір дағдының, икемділіктің, психикалық іс-әрекеттің өзінен-өзі пайда болуын күтіп отыра бермей, ағзасының нақты бір кезеңде жүйке жүйесінің тиісті орталықтарының толысуы арқылы пісіп жетілетін функцияларының көрініс беруіне белсене көмектесу. Оның үстіне тәрбиелік әрекеттер жаңа функцияны қолдағандай болады, оның көрініс беруіне жағдай туғызады. Статикалық және қимыл-қозғалыстық функциялардың дамуына әр күн сайын жәрдемдесу, баланың жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес күн тәртібін ұйымдастыру балалардың дұрыс және үйлесімді дамуына қамтамасыз етудің, дене дамуындағы және денсаулық жағдайындағы ауытқушылықты болдырмаудың қуатты факторы болып табылады.

Сәби жаста күн режимін орынды ұйымдастыруға, гигиеналық шарттарға дене тәрбиесінің құралы ретінде ерекше мән беріледі. Әрбір жас кезеңінде сергектіктің, ұйқы мен тамақтанудың алмасып отыруы қажетті бірізділік қамтамасыз етіледі. Жасына қарай тамақтандыру, ұйықтау және сергек болу сағаттары анықталады. Бөлмені жақсы желдету, таза ауа қатты, төтті ұйықтауды қамтамасыз етеді. Мұндай жағдайларда бала сергек жүрген сағаттарда тыныш әрі белсенді болады. Бір жасар балалар таза ауада 4-6 сағат болуы тиіс.

Балалардың денсаулығын нығайту үшін, сондай-ақ күн режимінде шынықтыру мақсатымен, табиғаттың жаратылыстық факторларын пайдаланудың маңызы зор.

Күн режимін жүзеге асыру кезінде балалардың бойына гигиеналық дағдылар мен әдеттерді сіңіру қажет. Дене тәрбиесінің ең негізгі құралдарының бірі - гимнастикалық жаттығулар және массаж жасау болып табылады. Бір жасар балалардың қимыл-қозғалыстарын жетілдіру үшін дене жаттықтыру мен массажбен айналысудың ұйымдастырылған формалары пайдаланылады, сондай-ақ еркін қимыл-қозғалыс әрекетінде болуды қамтамасыз етудің де маңызы зор.

Өз бетімен қимыл-қозғалыстық әрекет етудің физиологиялық маңызы- балаға төн қозғалысқа қажеттілікті қанағаттандыру: бала өз ыңғайымен қозғалады және өзінің қалауы бойынша қозғалысты, жату, отыру, тұру қалпын

алмастырады, қозғалысты дем алумен кезектестіріп отырады. Сондықтан да өз бетімен жасалған әрекет-балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің барлық түрлері ішінде ең аз қажытатын әрекет.

Бала өмірінің алғашқы апталарынан бастап оның қимыл-қозғалыс белсенділігі үшін оптималды жағдайлар жасаудың маңызы зор.

Бір жарым айдан алты айға дейінгі шамада балалар әрекет үстіне болу сағаттарының бәрін көлемі жеткілікті мөлшердегі жасына сай ойыншықтармен жабдықталған манежде өткізеді. Балалардың киімі олардың қимылдарына кедергі жасамайды.

Жеті айлық кезінде балаларды еденге жіберу ұсынылады. Бұл үшін бөлменің бір бөлігін биіктігі 40—45 см кедергімен қорғайды, жылы болуы үшін түкті одеял төсейді. Бөлменің бұл бөлігін «едендегі манежді» — балаларды белсенді қимылға ынталандыратын құралдармен жабдықтайды. Еденді манежге сапылы және сырғанақты шағын төбешікті, дөңгелеткішті, жүретін көпіршені, үлкен доптарды қояды. Баланың киімі жасына сай ауыстырылады және оның қимыл-қозғалысына кедергі жасамайды.

Бір жастың алғашқы ширегінде балада басын тік тұрғанда ұстай білуді және етпетінен жатқанда басын көтеріп ұстай білуді жетілдіру керек. Мұндай жағдайда жатып бас көтеру кезінде омыртқа иілістері қалыптасады, мойын және арқа бұлшық еттері бекемденеді, мидың қан айналымы жақсарады. Үш айдан соң бала басын еркін көтереді, жотасын қайқайтады, нық тірейді. Осы кезге таман бала ойыншықты әр түрлі жағдайдан алуды меңгереді. Тәрбиеші бұл икемділікті әр түрлі қозғалыстарды дамытуға пайдалануы тиіс. Осы кезеңде қол қимылын дамытуға көп көңіл бөлу керек.

Үш-төрт айлық шамада бала қолтығынан сүйегенде тұра бастайды. Ересек адам күніне бірнеше рет баланы киіндірген кезде қолына алып тік тұрғызуы, қатты жерге тұрғызып көруі, аяқты ырғақ ыңғайымен бүгіп-жазып — билей басуына мүмкіндік беруі тиіс. Бұл баланың көңіл күйін көтеріп, шаттандырады, ересек адамның сөзі мен жымысоына әрекет қимылмен жауап қатуға мүмкіндік береді, бұлшық еттерін нығайтады, аяғының буындарын бекиндірседі, аяқ тіреудің жақсы дамуына жағдай жасайды.

Төрт-бес айлығында бала манеж ішінде ойыншықтармен ойнап жатып, шалқасынан жатқан күйінің бір қырындап, етпеттеп жағуға ауысуды, етпетінен жатып қол тіреуді, басын жақсылап көтеруді меңгерс бастайды. Егер бала етпеттеп ұзақ уақыт жататын, солай жатып ойыншыққа қол созатын болса, тезірек еңбектейді, содан соң отырады және бір нәрсеге сүйеніп тұра бастайды.

Жеті-сегіз айлығында бала төрт тағандап тұра және еңбектеп жүре алады. Еңбектеу — бала қозғалысы дамуының маңызды кезеңі, бұлайша жүргенде ол жаңа сенсорлық әсерлер алады.

Балаларды моторлық функцияларды еңбектеуді, кедергі қоршауды бойлай аяқ басуды дамыту маңызды.

Баланың өзі үйренбейінше оны отырғызуға және тұрғызуға болмайды.

Өз бетімен отыру және тұру дағдыларын меңгеру омыртқа иілістерінің қалыптасуына, кеуде және аяқ бұлшық еттерінің нығайтуына көмегін тигізеді,

дененің үйлесімді дамуына игі әсер етеді. Баланың психикалық даму мүмкіндігі кеңейеді. Ол ойыншықпен отырып ойнап алады және айналадағылардың бәрін көреді.

Сегіз-тоғыз айлығында бала қоршауды айнала аяқ басып, қозғалады, төбешіктің сатысына шығады, бөренеден асып аунайды-мұның бәрі оның қабылдау ауқымын едәуір кеңейтеді және жүйке-психологиялық дамуға көмектеседі.

Бір жасқа таяғанда бала өз бетімен жүре бастайды, міне осы жерде тәрбиешінің жүруге үйретудегі, баланы өз қозғалысына қуандырып, көңіл күйін көтерудегі ролі зор. Тәрбиеші балалар қуанышты, қимылдағыш, жайдары болуы үшін олармен көбірек сөйлесуі тиіс.

Тәрбиеші күн сайын балалар әрекет үстінде жүрген кезде, қимыл-қозғалысты дамыту үшін сол қозғалыс қалыптасып бекігенше әр баламен сабақ-ойын өткізеді.

Әр жас шама кезеңде белгілі бір міндеттер шешімін табады. Алғашқы үш айда ересек адам аймалау, аялау арқылы баланың алуан түрлі талпыныстарымен қолдайды, қол қимылдарын жетілдіреді.

Алғашқы жарты жылдықта еңбектеуге өзіндік көмектесу керек: етпетінен жата білуді, шалқасынан жатқан жерінен аунап түсіп етпетінен жата білуді қалыптастыру қажет. Бұл үшін ойыншықтар, ересектер көмегі пайдаланылады. Екінші жарты жылдықта негізгі міндет балалардың еңбектеуін және аяқ басып тұруын дамытудан тұрады. Алғашында бұл қозғалыстар ересектердің етпет көмектесуімен атқарылады. Мәселен, еңбектеуге үйрету кезінде бала аяғын тіреуі үшін табанына алақан тосуға, ұмтылып жетуі үшін алдына ойыншық қоюға болады.

Аяқ басып тұратын кезде баланы алғашында екі қолынан, кейінірек бір қолынан ұстап демеуі, содан соң қадам жасауға итермелейді.

Дене жаттығуларымен және массажбен арнайы айналысу да қозғалысты дер кезінде дамытуға, статикалық және динамикалық қозғалыстардың сапасы мен дәлдігін жетілдіруге жәрдемдеседі.

Сәби жастағы балалардың гимнастикалық жаттығулардағы қимыл-қозғалыстарының дұрыстығы мен дәлдігі тәрбиеші-сестралардың қолдарымен немесе арнаулы құралдармен қатаң түрде шартты болады, гимнастикамен айналысу балалардың қозғалыс белсенділігінің басқа формаларынан осы арқылы да ерекшеленеді.

Тыйым саларлықтай себеп жоқ болса, 1-1,5 айлық кезден бастап дене жаттығулары, массаж жасау белгіленеді және оларды күн режиміне ендіреді. Балаларды қимыл-қозғалыстарға үйрету әдістемесі белгілі бір талаптарға сай болуы тиіс: біріншіден, ыңғайлы жаттығулар, яғни, баланың жас шамалық және функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін жаттығулар іріктеліп алынады, екіншіден, балаларды жаттығуларды орындауға ынталандыратын әдістеме жас шамасына сәйкес болуы тиіс.

Бала өмірінің алғашқы жарты жылында белсенділікті ынталандыру үшін туа біткен шартсыз рефлексдер - тері содан соң вестибулярлық рефлекстері

пайдаланылады. Бүгілдіргіштер мен жазылдырғыштар тонусын теңестіруге көмектесу үшін жазумен байланысты рефлекстер пайдаланылады. Екінші жарты жылдықта жаттығуларды орындау белсенділігі - көру, қозғалыс есту-шартты қоздырғыштарды қолдану арқылы ынталандырылады. Мұның өзінде сөз комплексті қоздырғыштың әлі де нашар компоненті болып табылатын скінші жарты жылдық барысында ол міндетті түрде көру қоздырғышымен және ең қуатты қоздырғыш-қозғалыс қоздырғышымен үйлестірілуі тиіс. Егер тәрбиеші балаға «отыр, отыр» дейтін болса, бала оның нұсқауын әрқашанда орындай бермейді, бірақ бұл нұсқау ересек адамның бала қолын жай ғана төмен тартқылаумен үйлесе келсе, ол нұсқауды оңай орындайды.

Бала өмірінің алғашқы жылында гимнастиканың бәсең түрі ретінде массаж жасауға мол орын беріледі, ол бүкіл бұлшық ет топтарын қамтиды.

Үш-төрт айлығында рефлекторлық жаттығулардан бөлек ересек адамдар көмегімен атқарылатын бәсең жаттығулар пайдаланылады. Алғашқы жарты жылдықтың соңына таман олар белсенді-бәсең жаттығулармен алмастырылады, сөйтіп бала бір жасқа толар шамада негізімен белсенді жаттығулар пайдаланылады. Мейлінше мол физиологиялық тиімділікке және бұлшық етке түсер жүкті қатаң мөлшерлеу үшін мына төмендегі талаптарды сақтау қажет:

1) жаттығулар барлық бұлшық ет топтарын — қол, иық белдеуі, арқа, кеуде, аяқ, табан бұлшық еттерін қамтуы тиіс;

2) дене жаттығуларын оның алдында атқарылатын массажбен кезектестіріп отыру керек;

3) жаттығулармен айналысу үдерісінде әр түрлі бұлшық еттік топтарға арналған жаттығуларды кезектестіру қажет;

4) жаттығуларды бастар кездегі қалыпты — шалқалап, етпеттеп қырын жатып, отырып, тұрып бастау қалыптарын кезектестіріп отыру керек;

5) әлдеқайда жеңіл жаттығулардан бастап, бірте-бірте күрделісіне көшу және қайтадан едәуір жеңілімен аяқтау қажет;

6) жаттығулар дем алумен «үзіліспен» кезектесіп отыруы тиіс, массаж да осындай демалыс болып табылады, өйткені ол бұлшық еттердің мейлінше босануын қамтамасыз етеді;

7) денеге күш түсіруді: жаттығуды қайталауды жиілету себебінен, массаж жасауды 3—4-тен 6—8-ге дейін жиілету, айналысу мерзімі ұзақтығын алғашқы жарты жылдықтағы 5—6 минуттан жыл аяғында 8—10 минутқа дейін созу себебінен бірте-бірте арттырып отыру қажет.

Бір жасқа дейінгі балалардың дамуының жас шамасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен сәйкес дене жаттығулары комплекстерін құрастырғанда 5 кезенді басшылыққа алады. I—1,5 айлықтан 3 айлығына дейін; II—3 айлықтан 4 айлығына дейін; III—4 айлықтан 6 айлығына дейін; IV—6 айлықтан 9 айлығына дейін; V—9 айлықтан 12 айлығына дейін.

1,5 айлықтан 3 айлығына дейінгі кезең қол-аяқтар бүгілуінің анық физиологиялық гипертониясымен сипатталады. Осыған байланысты бұл жастағы балаларда бәсең қимылдар болмайды.

Массаж жасау — сипау кең қолданылады, ол бүгілдіргіштердің босануына көмектеседі.

Белсенді қимылдар туа біткен рефлекстердің болатындығына — тері-бұлшық еттік жағдайларда негізделеді. Комплекстерге рефлекторлық жаттығулар деп аталатын жаттығулар ендіріледі. Олар бұлшық еттердің белсене шымырқануын, анық байқалатын қозғалыстық жауап реакциясын туғызады және бұлшық еттерге күш түсуді қатаң мөлшерлеп, отыруға мүмкіндік береді. Мысалы: омыртқаның рефлекторлық жазылуын баланы қырынан жатқызып, құйрықтан жоғары иыққа қарай екі саусақпен сипау арқылы жүргізеді, бұл омыртқаның белсене, жазылуын тудырады және арқа, мойын еттерін нығайтады. Балада белгілі бір шартсыз рефлекснің жоқ болуы немесе сылбыр көрініс беруі кезінде, рефлекторлық қозғалыстың пайда болмауы мүмкін шақта тиісті қозғалыстарды қолдануды уақытша тоқтата тұрып, аяқ, қолды, қарын және арқаны сипаумен шектелу керек, бұл тыныс алуды, қан айналымын және тканьдік алмасуларды жандандырады.

3—4 айлық шақ қол бұлшық еттерін бүгілдіргіштердің физиологиялық гипертониясының жоғалуымен, кейбір ықтиярлы қозғалыстардың — дене қалпын өзгерту көрініс беруімен сипатталады. 3 айлық шаққа таман қолтығынан ұстап сүйеген кезде аяғын жақсы басып тұру байқалады, бала етпетінен жатып басын жақсы ұстай алады және иық тірейді. Бұл мойын етінің, арқа бұлшық еттерінің нығайтуымен сабақтас болып келеді. Дене жаттығулары комплексіне сипау массажынан басқа сылау және аяқ-қолдарды керіп-созу енеді.

Қолдардың бұлшық еттер бүгілдіргіштері мен жазылдырғыштары тонусының теңесуі орнығумен байланысты қолға арналған бәсеңдеу жаттығулар ендіріледі. Бәсең жаттығуларды жасау кезінде жүйке орталықтары мен бұлшық еттердің тиісті топтары арасында рефлекторлық байланыс пайда болады. Жаттығуларды қайталағанда шартты рефлекторлық байланыстар нығаяды және белсенді қимылдардың жетілуі үшін негіз болып табылады. Бәсең жаттығуларды қолдану қозғалысты дәл де дұрыс етіп шығаруға, қажетті күш салуға, бұлшық ет әрекеті үстінде тиісті физиологиялық өсер алуға көмектеседі.

Бұл жаста шартсыз рефлекстер әлі де анық байқалады, жаттығулар комплексіне, сондай-ақ рефлекторлық сипаттағы тиісті жаттығулар ендіріледі. Баланың белсене қатысуымен орындалатын қозғалыстың осы түрінің үлкен физиологиялық құны бар екенін атап өту керек, өйткені ол қимыл-қозғалыстық функцияны, сондай-ақ баланың барлық мүшелері мен жүйелері функцияларын жандандырады. Мысалы омыртқаны және аяқты жазу. Баланы бір қолымен төсінің астыңғы жағынан ұстап, екінші қолмен созыған аяғынан ұстап жоғары көтеру, баланы үстел үстінен жоғары көтеру, мұндайда ол рефлекторлық түрде жотасын жазады және басын көтереді. Осы белсенді қозғалыс арқа, мойын бұлшық еттерін нығайтады. Рефлекторлық сипаттағы жаттығуларды шартсыз рефлексстер анық байқалып тұрғанға дейін пайдалана беру қажет.

Шартты қимыл-қозғалыстық реакцияларды дер кезінде демеу және

мейлінше жетілдіру дамыту мақсатымен, сондай-ақ тыныс алу, жүрек-қан тамырлары және басқа жүйелердің функциясын күшейту үшін комплекске тиісті белсенді-бөсең жаттығулар ендіріледі. Мысалы, шалқасынан жатқан жерінен қарнына аунату, аяқ бастыру т.б. Бұл қозғалыстар ересектер көмегімен болса да баланың белсене қатысуымен орындалады. Бұл комплекс біріншісінің табиғи жалғасы болып табылады. Оның ұзақтығы –5–6 минут.

4 айдан 6 айлыққа дейінгі шақ аяқ бұлшық еттерінің бүгілдіргіштері мен жазылдырғыштары аралығында тендік орнатумен, мойынның алдыңғы жағындағы бұлшық еттерді нығайтумен сипатталады. Бала бұл шағында шалқасынан жатып кеудесін көтеруге, яғни отыруға талпынады. 4 айлық шағында бала екі қолынан ұстап демесе, ал 5 айлығында бір қолынан демесе отыра алады. Қолтығынан ұстап демеген кезде аяғын тік басып тұрады, екі қолынан ұстап демегенде тұра бастайды. Тік тұрғанда қимылдап-қозғалу көрініс береді 5 айлығына таман қолтығынан демеген кезде бала аяқ басуға талпынады, ал 6 айлыққа таман аяғын жап-жақсы баса алады. 6 айға таяғанда етпетінен жатқан жерінен шалқасынан аунап түседі, қолын тіреп ойыншыққа қарай еңбектеуге талпынады.

Жаттығулар комплексіне аяққа арналған бөсең жаттығулар ендіріледі, белсенді рефлекторлық жаттығулар қолданылады: қолда көтеріп ұстап тұрып кеудені бүгіп, жазу. Ересектер көмегімен атқарылатын белсенді жаттығулар ендіріледі: қолынан ұстап отырғызу, қолтығынан, қолынан демеп тәй-тәйлау. Жаттығуларды санап тұрып орындау кең пайдаланылады, осы арқылы баланың ырғақты қозғалысы қамтамасыз етіледі.

Комплекске аяққа және қолға, арқаға, қарынға, кеудеге, табанға арналған массаж ендіріледі. Сипау, сылау, уқалау тәсілдері пайдаланылады. Дененің жекселеген мүшелеріне массаж жасаудың әр түрі әрқашанда сипап-сылаумен басталып, сонымен аяқталады. Жаңа дене жаттығулары және массаж жасау тәсілдері комплекске бірте-бірте, баланың жетілуіне және оның алда өткен жаттығуларды игеруіне қарай ендіріледі. Комплексінің ұзақтығы –6–8 минут, 6–9 айлық шақта. Бұл кезеңде балаларда ықтиярлы қозғалысқа деген қабілеттілік шапшаң артады, қимыл-қозғалыстар барған сайын сараланып, үйлесімді бола түседі. Мәселен, 6 айлығында бала етпетінен жатқан жерінен өз бетімен шалқасынан аунап түседі, 7 айлығында төрт тағандап тұрады және еңбектей бастайды, 8 айлығында өздігінен отырады және қоршауға жармасып орнынан тұрады т.б. Сонымен бірге тиісті тері-бұлшық еттік рефлекстердің және қалыптық рефлекстердің көмегімен болатын қимыл-қозғалыстар оларда көмескі көрініс береді немесе тіпті көрініс бермейді. Тері бұлшық еттерді едәуір ұзақ ширақ ұстауға және денені белгілі бір қалыпта ұстауға деген қабілеттілік байқалады. Статикалық функциялар дамиды: сүйенбей отыру және сүйеніп тұру.

Осыған байланысты комплекстерге арқа және аяқ бұлшық еттерін нығайтатын жаттығулар қосылады, еңбектеуге жаттықтыру ендіріледі. Бала неғұрлым ерте еңбектесе және көп еңбектесе, кеуде, аяқ, иық бұлшық еттері соғұрлым жақсы нығаяды, бұл отыру, тұру, жүру дағдыларын жетілдіру үшін

маңызды.

6 айлығынан бастап балада заттарды қолында ұзақ уақыт ұстау қабілеті көрініс береді, бұл қол басы және саусақтардың майда бұлшық еттерінің жақсы жиырылғыштық қабілетімен сабақтас келеді. Бұл шығыршықтармен жаттығуға мүмкіндік береді.

Екінші жарты жылдықта сөзді түсіну дамиды, осыған байланысты сөздік нұсқаулар енгізіледі, ол көру және қозғалыс сигналдарымен толықтырылады.

Бұл жаста қол массажы жасалмайды, аяқ массажы аяқтың бұлшық етін нығайту қажет жағдайда қалдырылады, арқа, кеуде, қарын массажы міндетті түрде болады. Массаждың барлық түрлері: сипау, сылау, уқалау пайдаланылады.

9 айдан 12 айлыққа дейінгі шақ. Бұл шақта бір қолынан демегенде тұрады, жатқан жерінен бас көтеріп отырады және отырған күйінен қисайып жатуға ауысады. Бала қозғалатын заттың артынан жылжып алымдайды, қаз-қаз тұрады, бір қолынан демегенге жүреді, өз бетімен алғашқы адым жасауға талпынады. 12-13 айлығында өз бетімен жүре бастайды, сүйенішсіз тұрады, тізе бүгеді және тұрады, заттарды көтере бастайды.

9–12 айлық шақтағы балаларда оларды өз бетімен тұруға және жүруге әзірлейтін белсенді, үйлесімді қозғалыстардың едәуір жетілгендігі байқалады. Осыған байланысты кейбір тұрып орындайтын дене жаттығулары беріледі.

Бала кейбір дене жаттығуларын ересек адамның сөзі бойынша орындай алады. Баланың белсенділігін және оның ынтасын едәуір көтеру үшін қарапайым құралдары – шығырларды, таяқшаларды пайдалану керек.

Бұл шақта массаждың негізгі түрлері жасалмайды, бірақ қарын және арқа массажын қалдырған жөн.

Дене жаттығуларымен айналысу балаларда заттар және әрекеттер және осы заттар мен әрекеттер аттары арасындағы байланысты дамытуға көмектеседі, сондықтан сөзбен нұсқау беруді кең пайдалануға болады.

Бұл шақтағы балалар үшін ересектердің аздаған көмегімен немесе өз беттерімен айналысатын белсенді жаттығулардың, яғни қозғалыстардың санын арттыра ендіріп отыру керек: қолды айналдыра қозғау, аяқты тік ұстап көтеру, шығырды ұстап тізе бүгіп отыру, қарынымен немесе төрттағандап еңбектеу т.б.

Дене жаттығуларымен айналысқан кезде тәрбиеші баламен сөйлесуі, онда күлкі, үіл тудыруға талпынуы керек. Балалардың белсенді қозғалыстарын көтермелеу үшін әр түрлі жарқын түсті және дыбыс шығаратын ойыншықтарды көрсетуі, тиісінше сөзге ынталандыруды қолдануы керек. Тәрбиеші дене жаттығуларымен айналысудың бүкіл барысында баланың белсенді қалыпта болуына ұмтылады. Шарпаудың алғашқы белгілері кезінде-ақ баланың тұру қалпын өзгерту немесе тыныс алу жаттығуларын сипап сылау массажын жасау қажет. Егер бала мазасызданатын, жылайтын болса, айналысуды тоқтатып, оның тынышталуын күту керек. Дене жаттығуларымен айналысқан уақытта, жазда, баланың үстінен барлық киімін шешіп тастайды, ал жылдың суық кездерінде оның кей киімдерін шешеді.

Дене жаттығуларымен және массажбен айналысу тәрбиешінің балаларды

түгел көріп тұруы, ал манеждегі балалар оның даусын естуі және сондай-ақ оның қимылдарын байқап отыруы үшін топқа арналған бөлме ішінде өткізіледі. Бұл бөлмені алдын ала жақсылап желдету керек. Үй ішінің температурасы 22°-тан төмен болмауы тиіс. Жазда, температураның жылылығы 22°-тан астам және жел жоқ кездерде сабақты ашық ауада, көлеңкеде өткізу ұсынылады.

Сабақты белгілі бір сағатта, дұрысы, баланың белсенді де көңілді шағында, түске дейін, бірақ, тамақтанған соң кем дегенде жарты сағаттан кейін өткізген жөн.

Массаж бен жеке сабақтар үстіне жұқалап мақта төселіп арнаулы үстел үстінде өткізеді. Сабақ кезінде үстел үстін әр бала үшін жеке ақ жамылғы немесе жаялықпен жабады. Мұндай үстел орнына қажетті жағдайда ағаш немесе фанер қалқанды қолдануға болады. Қалқанды баланы жаялыққа орайтын үстел үстіне немесе екі қабырғасы жоғары көтеріліп, жақсы бекітілген бала төсегінің үстіне көлденең қояды да үстін жұмсақ одеялмен жабады.

Әр баламен айналысар алдында тәрбиеші қолын жылы сумен мұқият сабындап жуып алуы керек. Баланы суық қолмен ұстау жағымсыз түйсік және жағымсыз әсер тудырады. Тәрбиешінің тырнақтары тұқылданып алынуы тиіс, айналысқан кезде ол сақина, сағат т.б. алып тастауы қажет, киімінде ілгекті заттар т.б. түйреуіш, ине болмауы керек.

Массаж жасаған кезде бала терісіндегі тері көздерін бітеп тастамау үшін тальк, вазелин қолданбау керек. Бұған басқа амал жоқ болғанда, тәрбиешінің қолы тым дымқыл немесе құрғақ болған кезде ғана оның өзінде сабақтан соң бала жылы сумен жуынып-шайынатын жағдайда ғана жол беріледі.

Екі жасқа аяқ басқан балалардың дене тәрбиесі. Екі жасқа аяқ басқан балалар дене тәрбиесіндегі басты міндет негізгі қимыл-қозғалыстарды (жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру) дамыту және жетілдіру, теңдік сақтауды қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту болып табылады.

Екі жасқа аяқ басқанда күн режимі дене тәрбиесінің басты құралы болып қалады.

Күні бойы балалардың іс-әрекетін (ұйқы, сергектік, тамақтану) дәлме-дәл алмастырып отыру олардың 4-5 сағат бойғы белсенді іс-әрекеттік жағдайын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Мұның өзінде баланың таза ауада болуы 5 сағаттан кем түспеуі тиіс.

Ұйықтауды верандаларда, егер ондай мүмкіндік жоқ болса, терезені немесе есік, форточканы ашып ұйымдастырған жақсы. Қыста, баланы ұзақ киіндіріп-шешіндіруге тура келетін кезде мұндай серуенді үй ішінде ұйымдастыруға болады. Балаларға спорттық немесе жүн костюм кигізеді, топ бөлмесінің температурасын есікті, форточкаларды ашып + 14°-қа дейін төмендетеді. Балалардың қимыл-қозғалыс ойындарын ұйымдастырады немесе өз беттерімен жеткілікті түрде іс-әрекет етуін қамтамасыз етеді. Сөйтіп таза ауада болу уақыты кемімейді. Күн режимінде шынықтыру мақсатымен ауаны, суды және күнді пайдаланалы.

Екі жасқа аяқ басқан балалардың қимыл-қозғалыстарының дамуы ойындық іс-әрекеттерді дұрыс ұйымдастыру үдерісінде, өз бетімен қимыл-

қозғалыстық әрекет етуде және дене шынықтырумен айналысу кезінде өтеді.

Екі жасқа аяқ басқан шақта жүрудің дұрыс автоматтануын, теңдік сақтауды сезінуді нығайтудың, қимыл-қозғалысты үйлестіруді, тұлғаны дұрыс ұстауды тәрбиелеудің, аяқты дұрыс ұстауды қалыптастырудың маңызы зор. Бұл үшін топ бөлмесінде және учаскеде балалардың еркін қимылдауына жағдай жасаудың маңызы үлкен. Бөлме іші кең болуы тиіс, бұған балалардың бойларына сәйкес іріктеліп алынатын мебельді дұрыс орналастыру арқылы қол жетеді. Топ бөлмесінде әр түрлі қимыл-қозғалыстарды дамыту үшін арнаулы дене шынықтыру жабдықтары болуы тиіс: төбешікке, сатыға шығу, сырғанақ үстіне шығу және одан түсу, өз жүрісінді айнала қоршаған заттармен сәйкестендіру т.б. Топ бөлмесінде балаларды әр түрлі қимыл-қозғалыстарға итермелейтін ойыншықтар жиынтығы болуы қажет: доптар, шығырлар, секірмектер т. б.

Аула мен ойын алаңы арнаулы құралдармен (ұзын орындық, басқыш, бөрене т.б.) жабдықталуы керек. Балаларды тек тегіс жермен ғана емес, кедір-бұдыр жермен, қоғалмен, құмның үстімен жүруге де үйрету керек. Тәрбиешінің балалардағы қимыл-қозғалысқа қажеттілікті белсене ынталандырып отыруының маңызы үлкен: оларды қимыл-қозғалысты ойындарға тарту, дұрыс қимыл-қозғалысқа үйрете отырып, өз бетімен іс-әрекет жасауға итермелеу (сатыға қалайша дұрыс шығу және түсу, доп лақтыру т. б.), еліктеу жаттығуларын пайдалана отырып («қоянша ырғиды», «күстай ұшады» т. б.) балалардың қимыл-қозғалыстарын жетілдіру.

Балалардың неғұрлым еркін қимылдап-қозғалуын қамтамасыз ету үшін оларға комбинезон немесе көйлек пен шалбар (ұлдарға да, қыздарға да) киізген жақсы. Аяқ киім аяққа шақ, 0,5 см өкпесі болуы қажет.



Қимыл-қозғалыс ойындары дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады. 1,5 жасқа дейін ойындар негізінен балалардың әрқайсысымен жеке немесе шағын топ болып (3-4 адам) өткізіледі. Ойындар балалардың өз беттерімен іс-әрекет жасап жүрген сағаттарында ұйымдастырылады және тәрбиеші әр баланың күні бойы ойынға қатысуын («Ит қуалау», «Поезд», «Жасырынбақ», «Төбешіктен домалату») қадағалап отыруы тиіс. Бір жарым жастан кейін қимыл-қозғалысты ойынға 8—10 бала қатыстырылуы мүмкін.

Қимыл-қозғалыс ойындарды өткізу кезінде балалар ұжым ішінде әрекет етуге, белгілі бір тапсырманы орындауға талпынуға тәрбиеленеді, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру, еліктеу сезімі дамиды, қимыл-қозғалыстардың негізгі түрлері қалыптасады. Тәрбиеші көрсету, түсіндіру жолымен балаларды жаңа қимыл-қозғалыстарға баулиды. Қайталау санын реттей, белгілі бір қозғалысты

орындауға қиындығы әркелкі ойындарды іріктей отырып, тәрбиеші денеге жүктің белгіленген мөлшерде түсуін қамтамасыз етеді.

Бір жарым жастан асқан балалар бірқатар ойын тәртібін орындаулары тиіс: белгілі бағытпен жүгіру, сигнал бойынша топтау. Балаларды ойын кезінде бір-біріне кедергі жасамауға топырласпауға үйрету керек. Бұл шақта балаларды ойнар алдында арнайы сапқа тұрғызудың қажеті жоқ, бірден ойындық іс-әрекетке қосу керек. Тәрбиешінің өзі ойынға араласып, өзі жетекшілік рөлді алуы, нені қалай жасауды көрсетуі қажет. Оның көңілді де белсенді күйі балаларға беріледі.

Қимыл-қозғалыстың ойындар өзінше өткізіліп қана қоймай, бір жарым жастан екі жасқа дейінгі балалардың дене шынықтыру сабақтарына да ендіріледі.



Дене шынықтыру сабақтары екі жасқа аяқ басқан балалар дене тәрбиесінің маңызды формасы болып табылады. Ұйымдастырылған сабақтарда балаларды қимыл-қозғалыстарға үйретудің мақсатты бағыттағы міндеттері шешімін табады. Бұл орайда сабақтарға негізгі қимыл-қозғалыстарды дамыту мен жетілдіруге, олардың сапасын арттыруға тұлғаны және аяқ басып тұруды дұрыс қалыптастыруға

көмектесетін жаттығулар, бұлшық еттердің барлық топтарын нығайтатын жаттығулар енгізіледі.

Баланың осы шағында жүру және теңдік сақтауға көп орын беріледі. Осы мақсатпен сабақтарға кәдімгіше тік жүріс, екі жаттығу барысына қарай 30-дан 10 сантиметрге дейін азайтылатын ұзын орындық бойынша күрделенген жүріс, ойлы-қырлы тақтай бойынша жүріс т.б. жаттығулары енгізіліп отырады. Теңдік сақтау сезімі күрделенген жүріс кезінде, сондай-ақ кедергі арқылы (таяқтар, кубиктер т.б.) аттап өту кезінде тәрбиеленеді. Сабақтар кезінде сондай-ақ еңбектеу (шығыр інінен еңбектеп өту, керілген жіптің астынан еңбектеп өту), өрмелеу (басқышқа шығу және түсу), лақтыру (кішкене және үлкен доптарды алысқа лақтыру) жаттығулары пайдаланылады. Балалардың шамасы келерліктей бұлшық еттерінің барлық топтарын жалпы жетілдіретін жаттығулар да міндетті түрде қарастырылады (кол және иық, аяқ және табан, кеуде бұлшық еттерін жаттықтыру). Бұл жаттығулар әр түрлі қалыпта — тұрып, отырып (еденде, ұзын орындық, кішкене орындық үстінде), еденде етпетінен, шалқасынан жатып өткізіледі. Бұл жаттығуларды балалардың дұрыс орындауы үшін тәрбиеші түру қалпын тексеруі, егер қажет болса, қимыл-қозғалысты орындауға көмектесуі керек.

Сабақтарға бір немесе екі негізгі қимыл-қозғалысты және жалпы

жетілдіру жаттығуын ендіреді. Сабақтарды топтанып жүру мен жүгіруден бастайды, содан соң 2—3 жалпы жетілдіретін жаттығу және негізгі қимыл-қозғалысқа үйрету өткізіледі де сабақ жүрумен аяқталады. Бір жарым жастан 2 жасқа дейінгі балалармен сабақтар жалпы қабылданған кесте бойынша (кіріспе, негізгі және қорытынды бөлім) өткізіледі.

Сабақтың *кіріспе бөлімінің мақсаты* — балаларды ұйымдастыру және оларды негізгі бөлімде жаттығуларды орындауға әзірлеу, оған жалпы жетілдіру жаттығулары, негізгі қимыл-қозғалыстарды, қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту жаттығулары енеді. Қорытынды бөлімінде тыныс алуды тереңдететін жаттығулар және жүріс беріледі, олар түскен салмақты бәсеңдету үшін қажет.

Бұл шақта балалар қимыл-қозғалысты дәлме-дәл шығара алмайды, сондықтан сабақтарда жеке құралдарды (таяқтар, шығырлар, кегельдер т. б.) пайдалануы керек. Құралдар балаларға қимыл-қозғалыстарды әлдеқайда дұрыс және кең құлашты орындауға көмегін тигізеді (мысалы: кегельді жоғары көтеру — оған қарап, еденге аяқтың жанына қою). Сабақтарда дене шынықтыру құралдары қолданылады: тақтайлар, жөшіктер, гимнастикалық орындықтар, басқыш-үзенгі, үсті ойлы-қырлы тақтай. Бұлар қимыл-қозғалыстарды мақсатты бағытта орындауды қамтамасыз етеді, балаларға жаттығуларды саналы түрде жасауға жәрдем етеді және баланың сабаққа деген ынтасын көтереді.

Тәрбиеші қозғалыстарды қалай орындау керек екенін ұғындырады, қажеті болса көмектеседі, баланың өз қатесін түсінуіне және қозғалысты орындап шығуына күш салады. Ол балалардың табысына қуанады, қимыл-қозғалысты орындап шықса көтермелеп қошеметтейді, өз күшіне деген сенімділікке баулиды.

Балалардың белгілі бір қимыл-қозғалысты игеруіне қарай оны едәуір қиын қимыл-қозғалыспен алмастырады немесе күрделендіре түседі. Мысалы, балалар еденде жатқан таяқтан аттап өтуге үйренген соң оларға еденнен 5 см, бұдан кейін 10 см жоғары көтерілген таяқтан аттап өту ұсынылады.

Бұл шақтағы балалардың ерекшеліктерін — тез шаршайтындығын, сонымен қатар тез күш жинап алуға қабілеттілігін ескеру керек. Сондықтан сабақтарға демалыс элементтерін енгізу керек: балалардың бәрі орындайтын жаттығуларды басқа балалар тұрған немесе отырған күйінде, дем алатын кезде жеке тапсырмалармен алмастыру керек. Балалардың сабаққа деген ынтасы басылмауы үшін дем алу 1 минуттан аспауы тиіс. Демалыс ретінде балаларды орындық үстінде ұзақ отырғызуға болмайды, өйткені отырған кездегі статикалық шымырқану балаларды шаршаттып тастайды.

Сабақта денеге жүк түсіру оның ұзақтығымен, әр жаттығуды қайталау жиілігімен және олардың қиындығы дәрежесімен реттеліп отырады. Жүк түсіру сабақтың бастапқы жағынан ортасына таман артады да соңында бәсеңдетіледі.

Дене шынықтыру сабақтары аптасына 3 рет, ұзақтығы 10—15 минут болып өткізіледі.

Бір жарым жастағы балалармен түскі астан екінші ұйқыға дейінгі кезеңде, бір жарым жастан екі жасқа дейінгі балалармен ертеңгі астан соң 30 минут өткеннен кейін өткізіледі.

Бір жарым жасқа дейінгі балаларды жыл басында 2—3 адамнан тұратын топтарға, содан кейін 5—6 адамға дейін біріктіреді, бір жарым жастан 2 жасқа дейінгі балаларды 6—8 адамнан біріктіреді. Балаларды қосымша топтарға бөлген кезде тек жас шамасын ғана емес, қимыл-қозғалыстардың даму деңгейін де ескеру керек (мысалы, қимыл-қозғалыстарының дамуы артта қалған балалар жасы едәуір кіші балалардың шағын топтарына қосылуы тиіс).

Балалардың бір шағын тобымен сабақ өткізе отырып, тәрбиеші басқалардың өз беттерімен ойнауы үшін жағдай туғызады. Бұл үшін ол бөлменің екінші жағында байсалды ойындар ұйымдастыруы және балаларды ойыншықтармен жабдықтауы, ал күтуші тәрбиешінің тапсырмасы бойынша олардың ойынына бағыт беруі тиіс. Сабақтар гигиеналық талаптарға сай келетін топ бөлмесінде өткізіледі, сабақ басталар алдында еден жуылуы, бөлме желдетілуі, ауаның температурасы 18—20°-қа жеткізілуі қажет. Жазғы уақыттарда сабақ ашық ауада, ауаның температурасы 20°С-ден кем емес кезде өткізілуі тиіс.

Балалар труси мен майка киіп, жазда — трусимен, аяғына тапочка (немесе жалаң аяқ) киіп айналысулары тиіс.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Бір жастағы балаларды тәрбиелеу кезінде күн режимін ұйымдастыруға дұрыс гигиеналық күтім жасау.
2. Екі жасқа аяқ басқан балаларды тәрбиелеу ерекшеліктері.
3. Қимыл қозғалысқа сипаттама беріңіз?

5. Дене тәрбиесі үдерісінде баланы үйрету, тәрбиелеу және дамыту



Қимыл-қозғалыстарға үйрету өзінше тұтас тәрбиелеу-білім беру үдерісі болып табылады. Ол тәрбиешінің тікелей үйретуімен және оның бақылауымен балалардың өз беттерінше іс-әрекет етуімен жүзеге асырылады.

Қимыл-қозғалыстың әрекеттерді үйрену барысында баланың танымдық, еріктік және эмоциялық дамуы және оның практикалық қимыл-қозғалыс

дағдыларының қалыптасуы өтіп жатады. Қимыл-қозғалыстарға үйрету баланың ішкі әлеміне — оның сезіміне, ақыл-ойына, бірте-бірте қалыптасып келе жатқан көзқарасына, адамгершілік қасиеттеріне мақсатты бағытталған әсерін тигізеді. Мұнымен бірге балалар орындайтын қимыл-қозғалыстың әрекеттер денсаулық және дененің жалпы дамуы үшін пайдалы.

Дене жаттығулары, сонымен қоса бағдарламаға сәйкес іріктеліп алынған қимыл-қозғалыстық ойындар үйрету мазмұнын құрайды. Үйрету кезінде ересек адам балаға алғашында қимыл-қозғалыстардың тууына, ал бұдан кейінгі кездерде дамуына және жетілуіне көмектесе отырып қимыл-қозғалыстарды игерудегі қоғамдық-тарихи тәжірибені береді. Мектепке дейінгі жастағы баланың дене дамуы мен психикалық дамуының ерекшеліктерін ескере, оның мүмкіндіктеріне сүйене отырып, ересек адам (ата-аналар, тәрбиеші) оның алдына үнемі жаңа қимыл-қозғалыстың міндеттерді қойып отырады. Бұл балалардың жас ерекшеліктерін ескерген және қимыл-қозғалыстық дағдыларды қалыптастыруға бағытталған дене тәрбиесі бағдарламада бірте-бірте арта түсіп отырған талаптарында нақты көрінісін табады.

Жаңаны игеру баладан белгілі бір дәрежеде дене күші психикалық күш жұмсауды, қиындықтарды жеңуді талап етеді. Әрбір жеке жағдайда жаңа бағдарламалық талап (ал бала үшін жаңа неғұрлым күрделі міндет) қимыл-қозғалыстар дамуының нақты деңгейіне, қол жеткен қимыл-қозғалыстық іскерліктер мен дағдыларға қарама-қайшы болып табылады. Дегенмен осы қарама-қайшылықты жеңу дамудың қозғаушы күшін құрайды.

Баланың жаттығулар үдерісінде жаңа қимыл-қозғалыстық міндеттерді бірте-бірте шешуі және осыған байланысты туған мол мүмкіндіктер қимыл-қозғалыстардың сипаты мен сапасын өзгертеді. Осы жас кезеңінің бастапқы кезі үшін тән болған нәрселер жаңаны үйрену үдерісінде шегерілгендей болады да қимыл-қозғалыстар жаңа сапаға ие болады. Мәселен, баланың екі жасқа аяқ басқан және екі жасқа толар кезіндегі жүрісі мүлдем әр түрлі болады. Бұл құбылыс барлық дамудың объективті сәті, қозғаушы бастамасы болып табылатын ескіні жаңаның диалектикалық жоққа шығаруындай көрінеді және пайда болған қайшылықтардың шешімі болып табылады. «Ешбір салада өзінің бұрынғы тіршілік формаларын жоққа шығармайтын даму бола алмайды». Дамудың мұндай күрделі үдерісі сыртқы және ішкі жағдайлардың өзара байланыстылығымен анықтала отырып, дамылсыз өтіп жатады.

Қиындықтарды жеңу және жаңа міндеттерді шешу балада эмоционалдық жағымды көңіл күй тудырады. Ол мақсатқа жетуден қанағаттанудан, жаңа бұлшық еттік түйсіктерден, тәрбиешінің тиісті бағасынан туындайды. Баланың көріне бастаған күш-жігерін нығайта түсу бұдан да үлкен жетістіктерге ұмтылыстың пайда болуына көмектеседі. Бұл күрделі үдеріс үнемі тәрбиеші бақылауында болуы тиіс. Бір жағынан, баланың жаңа қимыл-қозғалыстық міндетті ұғынуын қамтамасыз ету, екінші жағынан, оны қолда бар нақты қимыл-қозғалыстық мүмкіндіктер мен пайда болған ықылас-ынта, эмоция негізінде шешуге дербес әрекет жасауын және күш жұмсауын тудыру қажет.

Тәрбиеші дене жаттығуларына үйрену үдерісінде балаларға қажетті

элементарлық білімнен хабар береді, айнала қоршаған дүниесі жайлы ұғымын нақтылайды, қиялын дамытады, ақыл-ойды жандандырады.

Мәселен, кішкентайлар тобындағы балаларға жаттығуларды үйрету кезінде: «Өзіміздің көгілдір жалаушаларымызды бәрі: қуыршақтар да, қонжықтар да, барлық ойыншықтарды да көрінетіндей етіп жоғары, ете биікке көтерейік, ересектер тобында: «Алдымен оң қолымызды жоғары көтереміз, содан соң оң аяғымызды жақсылап бүгеміз де тіземізді алақанмен соғып, «соқ дейміз», даярлық тобында: «Қазір сендер қолдарыңды, алақанды төмен қаратып, қарсы алдарыңа көтересіңдер, содан кейін қолдарыңды солға-артқа қарай бұрасыңдар, өз саусақтарыңның ұшына қарайсыңдар, беттеріңді маған қарай бұрып, қолдарыңды екі жаққа жаясыңдар да «түсір» дегенде төмен түсіресіңдер», — дейлі.

Келтірілген мысалдарда тәрбиеші балалардың кеңістікті (жоғары-төмен, солға-оңға, қарсы алдына), уақытты (алдымен, содан соң, содан кейін) бағдарлауын дамытады, олардың өзінің дене мүшелері туралы білімдерін анықтайды. Тәрбиеші мұнымен бірге тәжірибелік іс-әрекетпен байланысты балаларға гимнастикалық терминологияны хабарлайды және игеруге жәрдемдеседі. Мысалы, тәрбиеші былай дейді: «Біріннен соң бірін тізіліп сапқа тұрыңдар» және балалар сапқа тұрып болғаннан кейін «Міне, осылай» деп қосып қояды. Немесе: «Беттеріңді маған қаратып сапқа тұрыңдар» — дейді де, «Жақсы» деген баға береді.

Үйрету баладан назар жинақылығын, түсінік нақтылығын, ақыл-ой белсенділігін, есте сақтауды: егер үйрету үдерісі ынтаны және сонымен байланысты эмоциялық үн қосу тудырса, эмоциялық есте сақтауды; тәрбиеші қимыл-қозғалысының көрнекі үлгісін қабылдау және балалардың жаттығуларды орындау кезінде — бейнелік есте сақтауды, міндетті ұғыну және жаттығулардың барлық элементтерінің орындау ретін, қимыл-қозғалыс ойындарда мазмұны мен әрекеттерді және өз бетімен орындауды есте сақтау кезінде — сөздік-логикалық жаттығуларды балалардың өздерінің тәжірибе жүзінде орындауымен байланысты — қимыл-қозғалыстың — могорлық жаттығуларды саналы, өзіңше орындаудың бірден-бір шарты — ықтиярлы есте сақтауды дамытуды талап етеді.

Балаларды баулу адамгершілікті тәрбиелеумен, баланың моральдық сезімдері мен санасын қалыптастырумен, оның моральдық-ерік қасиеттерін — ақ көңілділікті және өзара көмекті, адалдықты, өділдікті дамытумен тікелей байланысты. Дұрыс қимыл-қозғалысқа үйретудің бүкіл үдерісі балаларды эстетикалық сезімге тәрбиелейді. Қимыл-қозғалыстардың әсемдігі, балалар бірте-бірте менгеретін сапқа тұру ширақтығы, ойындық бейнелердің олардың шама-шарқына сай шығармашылық мәнерлілігі, ойындарда, ойындық бастамаларда, санамақтарда өлең сөздерді қолдану — осылардың бәрі балалардың эстетикалық талғамын тәрбиелеу міндетіне қызмет етеді. Балалардың және тәрбиешінің денешынықтыру киімдерінің, денешынықтыру құралдардың т.б. сыртқы безендірілулерінің де зор мәні бар. Үйрету үдерісін

ұйымдастыру — балаларды олардың шама-шарқы жетерлік еңбек әрекеттеріне жаттықтыруға мүмкіндік береді.

Сөйтіп, қимыл-қозғалыстарға үйрету үдерісінде балаларда ақыл-ой қабілеті, адамгершілік және эстетикалық сезім дамиды, өзінің іс-әрекетіне деген саналы қозғарас және осыған байланысты әрекеттің мақсаттылығы, ұйымшылдығы қалыптасады. Осының бәрі өзара байланыса отырып, үйрету үдерісінде комплексті тұрғыдан қарауды жүзеге асыру болып табылады, бұл жеке адамның жан-жақты дамуын қалыптастыруға жәрдемдеседі.

Қимыл-қозғалыстарды үйретуге дидактикалық қағидаларды қолдану. Дене тәрбиесі және үйрету үдерісінде жалпы педагогикалық қағидалар — жүйелілік, саналылық және белсенділік, көрнекілік, ұғымға жеңіл болу, индивидуалдандыру және талаптарды бірте-бірте арттыру қағидалары қолданылады. Олар педагогиканың неғұрлым маңызды қағидалары болып табылады және тәрбиелеу мен үйретудің бірегей педагогикалық үдерісінің әдістемелік заңдылықтарын білдіреді.

Жүйелілік қағида. Бұл қағида дене тәрбиесі мақсатында пайдаланылатын шараларының бүкіл комплексі үшін (режим шынықтыру, қимыл-қозғалыстық дағдыларды қалыптастыру) жетекші, міндетті қағида болып табылады. Жүйелілік — мектеп жасына дейінгі кезеңнің бүкіл бойында дене тәрбиесі үдерісінің үздіксіздігінде, реттілігінде, жоспаршылығында; ағза үшін жүк түсіру мен дем алдыруды алмастыру, міндетті дене шынықтыру сабақтарының ширақ реттелуінде, олардың сабақтастығының, мазмұндарының әр түрлі жақтарының өзара байланысының бір ізділігінде болады.

Сипаты жөнінен әр түрлі дене жаттығуларын (ертеңгі гимнастика, дене шынықтыру сабақтары, серуендегі қимыл-қозғалыстық іс-әрекет т.б.), сондай-ақ шынықтыратын шараларды жүйелі түрде күн сайын белгілі бір уақытта орындап тұру балаларды белгіленген денсаулық сақтау-тәрбиелеу режиміне әдеттендіреді.

Дене жаттықтырумен үнемі айналысу әсерімен ағзада әр түрлі жүйелердің, мәселен, жүрек-қан тамырлары жүйесінің және т.б. жақсы ыңғайда қайта құрылуы жүріп жатады.

Жүйелі айналысуды тоқтатқан, үзіліс кезде қол жеткен функционалдық мүмкіндіктер деңгейінің төмендеуі, ал кейде белсенді бұлшық еттік тканьның меншікті салмағының азаюынан, оның құрылымдық компоненттерінің өзгеруінен және басқа жағымсыз құбылыстардан көрінетін регресс те байқалады.

Сөйтіп, дененің толық дәрежеде жетілуі үшін алдағы сабақтар тудырған жақсы өзгерістердің дамуын қамтамасыз ететін дене тәрбиесі үдерісінің үзіліссіздігін сақтау және оларды бұдан кейінгі сабақтарда (дене шынықтыру сабақтары, ертеңгі гимнастика, ойындар және жаттығулар) бекемдендіре түсу қажет.

Дене тәрбиесі қалыптасатын қимыл-қозғалыстық дағдыларды қайталауды талап етеді. Қимыл-қозғалыстық динамикалық стереотиптер көптеген қайталаулар кезінде ғана қалыптасады.

өмір үшін маңызды функцияларына тікелей әсер етеді және денеге күш түсіруді шамадан тыс арттыру денсаулық жағдайына жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Шамаға лайықты болудың оптималды мөлшері баланың жас мүмкіндігі және тапсырмалар қиындығы дәрежесінің сәйкес келуімен анықталады. Бағдарламаның нормативтік талаптары барлығына қарамастан баланың индивидуалдың әл-қуатын және оның әлдеқайда жоғары талаптарға әзірлігін есепке алу қажет. Баланың мүмкіндіктері мөлiмeттердi — дене әзірлігі нормативі бойынша сынақтан өткізу, дәрігерлік зерттеулер, тікелей педагогикалық бақылау мөлiмeттерiн қоса отырып анықталады.

Шамаға лайықты болу қиыншылықтардың болмауын емес, керісінше, оларды баланың дене және психикалық күш жұмсауы жолымен ойдағыдай жеңуі мүмкіндігін ойластырады.

Шын мәніндегі шамаға лайықтылықтың тексерілуі пульсометрияларды, хронометрияларды және т.б. қолданған жүйелі дәрігерлік-педагогикалық бақылаумен мақұлданады немесе жоққа шығарылады.

Шамаға лайықтылықтың негізгі шарттарының бірі — дене жаттығуларының біртіндеп күрделендіру және сабақтастығы болып табылады. Сабақтастық қимыл-қозғалыстардың әр түрлі формаларының өзара байланысынан, олардың өзара әрекеттесуінен және құрылымының жалпылығынан көрінеді. Тәжірибе жүзінде бұған сабақтарда материалды дұрыс таратумен қол жетеді. Барған сайын неғұрлым қиынырақ тапсырмаларға көшу кезінде бірте-біртедікті сақтаудың да маңызы аз емес. Осыған байланысты көптеген қимыл-қозғалыстың дағдыларды меңгеру үшін алдын ала әзірлеу, жетелеу жаттығуларын пайдаланған жөн.

Индивидуалдандыру — дене тәрбиесі үдерісін құру, сабақтардың құралдарын, әдістері мен формаларын таңдау кезінде баланың индивидуалды типологиялық ерекшеліктерін есепке алу болып табылады.

Әр баланың өзіндік функционалдық мүмкіндіктері бар. Қимыл-қозғалыстарды игеру үдерісі әр түрлі өтеді, ағзаның денеге түскен ауыртпалықтан алатын әсері әр түрлі, бейімделу динамикасы әр түрлі.

Дене тәрбиесі жүйесін құрған кезде индивидуалдандыру проблемасы өзара байланысты екі бағытта — жалпы және мамандандырылған дайындық бағыттарында шешімін табады.

Балабақша, мектеп, жоғары оқу орындары т.б. бағдарламасы бойынша жалпы дене тәрбиесі өмір үшін маңызды, міндетті қимыл-қозғалыстық дағдыларды, білімді игеруге және дене қасиеттерін дамытуда бір деңгейге жетуге бағытталған. Мұндайда индивидуалдандырудың мәні — жалпы бағдарламалық талаптарды орындаудың индивидуалдандыратын қосымша құралдарды пайдалануда және үйрету мен тәрбиелеу әдістерін іріктеуде.

Мамандандырылған бағыт (мысалы, ересектердің спорттық мамандандырылуы) мамандандыру жетілдіруді қарастырады. Мұнда сабақтардың бар мазмұны индивидуалдық дарындылықты есепке ала отырып құрылады.

Индивидуалдандыру белгілі бір баланың типологиялық ерекшеліктерін есепке алуға ғана тәуелді емес: оларды оптималды үйрету және тәрбиелеу мақсатында ескермей кетуге болмайды, дегенмен бәрін анықтаушы да олар емес. Міндет туа біткен нышандарды күшейте түсуден, жаңа жағымды қасиеттер, қабілеттер тәрбиеленуден, қажет болған жағдайда жүйке жүйесінің типологиялық ерекшеліктерін мақсатты бағытта өзгертуден тұрады.

Талапты біртіндеп көтеру қағидасы. Бұл ереженің негізгі шарттарының мәні — бала алдына барған сайын қиын тапсырмалар қойылуында, мұны оның орындауында және ауыртпалық көлемі мен қарқынын бірте-бірте арттырып отыруда.

Алуан түрлі, өмір үшін маңызды іскерліктер мен дағдыларға орындайтын жаттығуларды жанартып, өзгертіп отырғанда ғана қол жеткізуге болады. Жаттығуларды жанарту үдерісінде қимыл-қозғалыстық іскерліктер мен дағдылар көлемі кеңейеді және байи түседі, бұл баланың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің жаңа формаларын игеруге, бұрын меңгергендерін жетілдіре түсуге көмектеседі.

Баланың әр түрлі қимыл-қозғалыс үйлесімдерін және қиыншылықтарды жеңуді бірте-бірте игеруі кезінде онда бүкіл қимыл-қозғалыстық іс-әрекеттерді үйлестіру және жетілдіру қабілетінің өзі дамиды.

Қимыл-қозғалыстық іс-әрекет формаларын күрделендірумен бір мезгілде баланың әлі келерліктей жүк түсіруді бірте-бірте өсіруге қажет. Бұл дене қасиеттерін — балаға шақталған күшті, төзімділікті, жылдамдықты дамыту заңдылығымен сабақтас болады.

Ағзада дене жаттығуларының әсерімен өтіп жататын игі өзгерістердің дәрежесі ауыртпалық көлемі мен қарқынына сәйкес келеді. Зерттеулер сөз осы ауыртпалық шамадан тыс болмаса және шаршатпайтын болса, онда көлем артқан сайын икемделе түсудің күштірек болатынын, ал ауыртпалық қарқынды болған сайын қалыпқа келтіру үдерістері күшейетіндігін көрсетті. Ауыртпалық шамасының бірегей болуына қарамастан ағзаның жауап реакцияларының өзгеріп отыратындығын атап көрсету керек: белгілі бір ауыртпалыққа бірте-бірте икемделу одан туатын биологиялық ілгерілеушіліктер азайтады, энергия жұмсау төмендейді, өкпенің жел үруі, жүректің минуттық көлемі, оның жиырылу жиілігі және қан қысымы азаяды, қан құрамындағы биохимиялық және морфологиялық ілгерілеушіліктер азая түседі. Өзгермейтін жұмысқа икемделу нәтижесінде ағзасының өсе түскен функционалдық мүмкіндіктерін, оған сол жұмыстың өзін әлдеқайда үнемді, функцияларға көп күш түсірмей атқарып шығуға мүмкіндік береді. Ауыртпалыққа икемденудің биологиялық мәні міне осында. Бірақ бұл ауыртпалық әдетке айналса, онда ол ағзадағы игі өзгерістер факторы болудан қалды. Бұдан былай да функционалдық мүмкіндіктерді арттыра түсу үшін ауыртпалықты жүйелі түрде жанартып отыру, олардың көлемі мен қарқындылығын өсіріп отыру керек. Дене тәрбиесі үдерісінің негізгі бір заңдылығының мәні міне осында.

Талапты арттыру онымен байланысты ауыртпалық баланың шамасы келерліктей болып, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінен аспайтындай

(жас және индивидуалдық ерекшеліктерге сай) болғанда ғана жақсы нәтижелерге жеткізеді.

Жүйелілік, үздіксіздік және жұмысты демалыспен кезектестіру де міндетті шарт болып табылады. Жаңа, неғұрлым күрделі жаттығуларға көшу бірте-бірте, қалыптасып келе жатқан дағдылардың нығаюына және ауыртпалыққа икемделуге қарай өту керек. Машықтанудың жаңа жоғары деңгейіне жетуге мүмкіндік туғызатын икемденудің болып өтуі үшін белгілі уақыт талап етіледі.

Қаралған қағидалардың бәрі өз мазмұны жөнінен өзара кірігіп және ішінара сәйкес келіп жатады. Олардың бәрі тегінде біртұтас болып табылатын бір үдерістің белгілі бір жақтары мен заңдылықтарын көрсетеді. Шартты түрде ғана жеке-жеке алып қарастырылады. Сондықтан аталып өткен қағида бәрі олар өзара байланысатын жағдайда ғана жүзеге аса алады.

Үйрету әдістері мен тәсілдері. Дене тәрбиесінің барлық әдістерінің ішіндегі басты негіздердің бірі «ауыртпалықты реттеудің таңдап алынған әдісі мен оны демалыспен үйлестіру тәртібі» болып табылады.

Мектепке дейінгі жаста баланың жүйке жүйесі және бүкіл ағзасы тұтас алғанда тым икемді, сыртқы әсерлерге бейім келеді. Сондықтан ауыртпалық көлемі мен қарқынын орынды мөлшерлеу, оны демалыспен үнемі кезектестіріп отыру бала ағзасының оптималдығын анықтайтын, қалыпқа келу үдерістерінің дер кезінде қамтамасыз ететін және жұмыс қабілетін арттыратын болады. Ауыртпалық, бір жағынан, дене жаттығуларының ағзаға әсер ету көлемімен және оларды орындау қарқынынан көрінеді, бұл ағзаның функционалдық үдерістерін арттырады, екінші жағынан, баланың ақыл-ой іс-әрекетінен көрініс беретін психикалық функциялардың динамикасы әсерінен, жаттығуларды түсіндіру және көрсету кезінде баса назар аудару мен қабылдаудан, тапсырманы ойластыруынан, оларға жауап реакциясының дәлдігінен т.б. көрінеді. Мектеп жасына дейінгі балалармен сабақ өткізу кезінде баланың психикалық және дене күштерін жұмсауға кететін уақыт пен бұдан кейін дем алуға кететін уақыттың дұрыс қатынаста болуы тәрбиешінің басты міндеті болуы тиіс. Дидактиканың басты мәселесі ойдағыдай үйрету заңдылығын ашу болып табылады.

Дидактика танымның материалистік теориясына сүйенеді. Дидактика оқыту үдерісін ұйымдастырылған танымдық іс-әрекет ретінде қарастырады, онда таным үдерісін оның бастапқы сәті — білімсіздіктен әлдеқайда дәл, толық және жетілдірілген білім бағытында жүзеге асырылады және кеңейеді. Танымның бұл үдерісінде сезімдік қабылдау, абстрактілі ойлау мен тәжірибе міндетті компоненттер болып табылады.

Осыған байланысты үйрету үстінде балада қимыл-қозғалыс туралы едәуір толық және нақты ұғым пайда болуы үшін қажетті сезініп қабылдау мен қимыл-қозғалыстың түйсіктердің жақындығын қамтамасыз ететін, оның сенсорлық қабілеттерін белсендіре түсетін көрнекілік әдістер; балалардың санасына бағытталған, оның алдына қойылған міндеттерді ойластыруға және қимыл-қозғалыстың жаттығуларды саналы түрде орындауға көмектесетін,

жаттығулардың мазмұны мен құрылымын игеруде, оларды әр түрлі жағдайларда өз бетімен қолдану үлкен рөл атқаратын сөйлесу әдістері, балалардың тәжірибелік қимыл-қозғалыстың іс-әрекеттерімен байланысты, қимыл-қозғалыстардың қабылдаудың дұрыстығын өздерінің бұлшық еттік-қимылдың түйсіктерінде әрекетті тексерілуін қамтамасыз ететін тәжірибелік әдістер пайдаланылады. Тәжірибелік әдістер толық немесе ішінара уақыт жөнінен шектелуімен, жаттығуларды ойындық түрде (бейнелі) өткізумен, жарыс элементтерін пайдаланумен сипатталады.

Қимыл-қозғалыстың әрекеттерді немесе олардың жеке элементтерін көп рет қайталағанда жаттығуларды уақыт жөнінен шектеу қажет. Оған қимыл-қозғалыстардың бірізді болуы, жұмыс пен дем алудың нормалануы, олардың белгілі бір дәрежеде кезектесіп келуі тән. Мұның бәрі қимыл-қозғалыстық іскерліктер мен дағдыларды жақсы игеруге, ағзаның және бала психикасының оптималды функционалдық жағдайының сақталуына көмектеседі.

Тәжірибелік әдістер түрінің бірі — мектеп жасына дейінгі балалардың жетекші іс-әрекетіне жақып, олармен атқарылатын жұмыспен етене және эмоциялық жағынан тиімді көрнекі-бейнелі және көрнекі-әрекетті ойлау элементтерін ескеретін ойындық әдіс болып табылады. Ол әр түрлі қимыл-қозғалыстың дағдыларды, өзіндік әрекетті, өзгеріп жатқан жағдайға тез жауап реакцияны, шығармашылық ынта көрсетуді бір мерзімде жетілдіруге мүмкіндік береді.

Ойын әрекеттері үдерісінде балаларда моральдық-еріктік қасиеттер қалыптасады, таным күші жетілді, ұжым әрекеті жағдайында тәртіп сақтау және бағдар табу тәжірибесі пайда болады.

Кішкентайлар тобында балаларды қимыл-қозғалыстарға үйрету кезінде қимыл-қозғалыс сипаты жайлы ұғымды эмоциялық-бейнелік жағынан жетілдіре түсуге көмектесетін ойындық тәсілдер кең қолданылады (мысалы, «Тышқан сияқты аяқтарыңды жеңіл басып, үн шығармай жүгіресіңдер», «Қоянша орнып секіру керек»).

Тәжірибелік әдістерге сондай-ақ жарыстық әдіс те жатады. Мектеп жасына дейінгі балаларды үйрету үдерісінде ол педагогикалық жетекшілік болатын жағдайда қолданылады.

Бұл әдіс көбіне бұрын меңгерілген қимыл-қозғалыс дағдыларын пайдаланылады (бірақ бірінші орын үшін тартыс болмайды). Жарыстың міндетті түрдегі шарты — оның балалар шамасына шакталуы, моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу, сондай-ақ қойылатын талапқа саналы қарау негізінде өзінің және басқа балалардың жетістіктерін дұрыс бағалау. Әсіресе басқалардың табысына қуану мүмкіндігін анықтайтын, қызғаныш пен жамандық тілеуге жол бермейтін ұжым сезім тәрбиелеу ерекше маңызды болып табылады. Сапа немесе ойын, жаттығу тапсырмасын жылдам орындауға жарысу үдерісінде балада сәтсіздік кезінде ренжу пайда болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда тәрбиешінің оның жағымсыз эмоцияны жағымды эмоцияға айналдыра білуінің рөлі үлкен. Бұған балаларды жарыс үдерісін қабылдауға алдын ала әзірлеумен, ал сәтсіздіктер сәтінде бала санасына нанымды пікірлер

арқылы әсер етумен және жағымсыз эмоцияларды алға қойылған міндеттерге жету ынтасына айналдырумен қол жетеді.

Басшылық дұрыс болса, жарыс қимыл-қозғалыстық дағдыларды жетілдіруге, тәндік қабілеттерді дамытуға, жеке адамның моральдық-еріктік қасиеттерін тәрбиелеуге көмектесетін тәрбиелік құрал ретінде ойдағыдай пайдаланыла алады. Балаларды әр түрлі қимыл-қозғалыстарға үйретудің жоғарыда көрсетілген әдістерін қолдана отырып, біз олардың сезініп қабылдауына, ойлау әрекетіне және тәжірибелік іс-әрекетіне (нақты жаттығуларды орындау) сүйенеміз.

Балалармен тәжірибелік жұмысты үйрету әдістері бір мезгілде комплексті түрде пайдаланылады.

Жаттығулар мазмұнын, балалардың жас мүмкіндіктері мен ерекшеліктерін ескере отырып, тәрбиеші бір жағдайда үйретудің бастапқы кезінде көрнекілікті — баланың қимыл-қозғалыс үлгісін түсіндірумен үйлестіре қабылдауын, екінші жағдайда — сөзді, жаттығулардың мазмұнын мен құрылымын түсіндіруді пайдаланады. Дегенмен екінші жағдайда педагог балаларда бұрыннан бар өмір тәжірибесіне және қимыл-қозғалыс туралы нақты мағлұматына сүйенеді. Көрнекілік және сөйлесу әдістерінің ізін баса балалардың тәжірибелік әрекеттері — қимыл-қозғалыстарды тәрбиешілердің жетекшілігімен, өз беттерімен орындауы керек.

Балалардың дене тәрбиесі үдерісінде аталып өткен әдістерден басқа мәселелік оқыту және тәрбие әдістері де қолданылады, ол балаларға сөзбен, көрнекілік және тәжірибелік басшылық кезінде қолданылады. Мәселелік оқыту әдістерін пайдалану кезінде балалардың алдына нақты міндет қойылады, оны бұлар өз беттерімен шешеді.

Мәселелік оқыту әдістері ересек балалар топтарында балалар дене шынықтыру саласынан біршама білім алып, белгілі бір дәрежеде қимыл-қозғалыстық іскерлік пен дағдыларды меңгерген, өз беттерімен жаттыға және ойнай алатын кездерінде қолданылады. Оқытудың мәселелік әдістерін қолдану балалардың өз беттерімен атқаратын іс-әрекеттерін бақылайтын және реттеп отыратын және олардың ұсынылған әр түрлі тапсырмаларды орындауы кезінде шығармашылық ізденістерін ынталандырып және қолдап отыратын тәрбиешінің ілтипатты басшылық жасауын талап етеді.

Балаларды қимыл-қозғалысқа үйретудің әдістемелік тәсілдері. Әрбір жеке әдістің міндетін жалпылығымен және шешу жолдарының бірегейлігімен бірігіп жататын тұтас комплексті тәсілдері болады.

Тәсіл — әдістің бір бөлігі, оның деталі, әдісті толықтырушы, нақтылаушы.

Алға қойылған оқу-тәрбие міндеттеріне сәйкес әр түрлі тәсілдерді тәрбиешінің кеңінен, шығармашылықпен қолдануы үйрету үдерісін байытады, оны жекелендіреді, ортадан аулақ болуға мүмкіндік береді.

Балаларды қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету үдерісінде әдістемелік тәсілдер әрбір жеке жағдайда міндеттерге және қимыл-қозғалыс материалының мазмұнына сәйкес, оны балалардың игеруіне, олардың жалпы дамуына, дене

жағдайына, жасына және типологиялық ерекшеліктеріне қарай іріктеліп алынады.

Осыған байланысты үйрету тәсілдері әр түрлі үйлесімділікте бір жағынан, балалар тапсырмаларды қабылдаған кезде барлық анализаторларға жан-жақты әсер жасауды, екінші жағынан — балалардың қимыл-қозғалыстық тапсырмаларды орындау саналылығын және дербестігін қамтамасыз ететіндей болып ұштастырылады.

Балаларды қимыл-қозғалыстарға үйреткен кезде тәсілдердің үйлестірілуі олардың өзара әрекеттесуімен анықталады. Тәрбиешінің көрнекілік әдіске жататын тәсілдерді, мәселен үйретудің барлық кезеңдерінде және әр түрлі жас топтарында қимыл-қозғалыс үлгісін көрсетуді басымырақ пайдалану (бұл кейде тәжірибеде ұшырасады) баланың оларды санаға жөнді сіңірмей механикалық түрде қайталануын тудыруы мүмкін.

Мұндай жағдайда баланың қабылдауын байыта отырып, тек қабылдау ағзаға басым әсер ету бір жағынан қажетті ақыл-ой ынтасын бөсеңдетеді, осы жаттығудың барлық элементтерін санада логикалық бір ізділікпен сақтап қалуға көмегін тигізбейді, кейде оны баланың бұдан былай ықтиярлы орындау мүмкіндігін жояды.

Дегенмен, балалардың мүмкіндіктерін ескерместен (әсіресе кішкентайлар мен естиарларды) тек сөзді басым пайдалану баланы қимыл-қозғалыс бейнелілігін, түйсіктердің, нақтылы-бейнелі ойлау үдерісінің көрнекілік анықтығын қабылдаудан айырады. Сондықтан тәрбиеші балаларды дұрыс қимыл-қозғалыстарға үйретуде жақсы нәтижелерге жетуге ұмтыла отырып, үйретудің әр түрлі тәсілдерін — көрнекілік, сөйлесу және тәжірибелік тәсілдерді өзара байланыстыра пайдаланады. Сөйтіп ол балалардың жан-жақты дамуына, олардың қимыл-қозғалыстарды өз беттерімен игеруіне, оларды тиісті жағдайларда өз беттерінше және шығармашылықпен қолдануына көмектеседі.

Көрнекілік әдісіне жататын тәсілдер. Балаларды қимыл-қозғалыстарға үйрету кезінде көрнекіліктің әр түрлі тәсілдері қолданылады. Көрнекілікті қору тәсілдерінің мәні тәрбиешінің қимыл-қозғалыс бейнесін немесе оның қимыл-қозғалыстық жеке элементтерін дұрыс, айқын етіп көрсетуінде, айнала қоршаған өмірдегі бейнелерге еліктеуде, кеңістіктен өту кезінде көру бағдарлағыштарын пайдалануда, көрнекі құралдарды — кинофильмдерді, кинограммаларды, интернет, телевизия хабарларды, фотосуреттерді, суреттерді т.б. пайдалануда. Тактильді-бұлшық еттік көрнекілік дене шынықтыру құралдарын балалардың қимыл-қозғалыс іс-әрекетіне ендіру жолымен қамтамасыз етіледі.

Мысалы, тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдысын қалыптастыру мақсатымен қатар-қатар қойылған доға-қақпалар қолданылады. Осы доғалар арқылы аяқты көтеріп жүгіру баланың тізені жоғары көтеріп дағдылануына көмектеседі. Мұнымен бірге заттар балаға жіберген қателерін (бұл жағдайда оның аяғының басы қақпашаларға тиіп кетсе) сезіп, түсінуге мүмкіндік береді. Тәрбиешінің «аяқтарыңды қақпашыға тигізбендер» деген тапсырмасын санада тұту қате жіберген кезде тері-бұлшық ет түйсігімен байланысады да бала

қимыл-қозғалысының дұрыс еместігін өзі анықтайды.

Тактильді-бұлшық еттік көрнекілік сондай-ақ бала денесінің жеке мүшелерінің қалпын анықтайтын тәрбиешінің тікелей көмегімен көрінеді (мысалы, тұлғаны дұрыс бұлшық еттік тонус түйсігін тудыратын қолмен ұстау жолымен түзету). Дегенмен тәрбиешінің мұндай көмегі ол осы динамикалық стерсотиіті жасауға жәрдемдесетін тұрақты қоздырғыштар жүйесінде сигналдық мәнге ие болмайтындай болуы тиіс. Бұдан әрі дағды сөзбен нұсқау беру көмегімен нығайтылады.

Көрнекілік-есту тәсілдері — қимыл-қозғалыстарды дыбыспен реттеу болып табылады. Ең жақсы есту көрнекілігі — аспаптық музыка және ән. Олар балаларда эстетикалық сезім және эмоциялық өрлеу тудырады, қимыл-қозғалыс сипатын анықтайды, оның қарқыны мен ырғағын реттейді. Көбіне балабақшаларда музыкалық аспапта ойнай білмейтін тәрбиеші қимыл-қозғалыс қарқынын реттеу мақсатында сылдырмақты қолданады. Мұның өзі ырғақ қалпын ауыстыру жағдайында өзін-өзі жеткілікті дәрежеде ақтайды. Осымен - бірге қимыл-қозғалысты реттеу үшін халық тақпақтарын, өлеңдерді («Маң-маң басқан, маң басқан сікі аяғын тең басқан...»), балаларды өзінің ойнақы мазмұнымен және ырғағымен тартатын басқа да текстерді пайдалануға болады.

Сөйтін, аталып өтілген көрнекілік тәсілдері дұрыс қабылдауға және баланың қимыл-қозғалыс туралы ұғымына, сезімдік тапқымының неғұрлым кенеюіне, қимыл-қозғалысты орындау кезінде өзін-өзі бақылаудың пайда болуына, қимыл-қозғалыс қарқыны мен ырғағын есту арқылы реттеуге, баланың сенсорлық қабілетінің дамуына көмектеседі.

Сөздік әдісіне жататын тәсілдер. Қимыл-қозғалысты үйрету кезінде сөздік тәсілдеріне енетіндер: балаларға олардың бойында бар өмір тәжірибелері мен ұғымдарына сүйене отырып, жаңа қимыл-қозғалыстарды анық, қысқа етіп бір мезгілде суреттеу және түсіндіру, қимыл-қозғалысты нақты көрсете сүйемелдеп немесе оның жеке элементтерін ұғындыру, тәрбиеші көрсеткен қимыл-қозғалыстарды қайталау кезінде немесе балалар жаттығуларды өздігінен орындаған кезінде қажетті нұсқау беру, жаңа дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары енгізілер алдында немесе қимыл-қозғалыс әрекеттерін түсіндіру, қимыл-қозғалыс ойындар сюжетін анықтау т.б. талап етілетін кезде әңгімелесу, дене жаттығулары басталғанға дейін әрекеттердің бір ізділікпен орындалуының санаға сіңу дәрежесін анықтау немесе сюжеттік қимыл-қозғалыс ойынының бейнелері туралы бар ұғымды тексеру, ережелерді, ойын әрекеттерін анықтау т.б. мақсаттармен тәрбиеші балаларға қоятын сұрақтар.

Оның үстіне, көрсетілген тәсілдер сондай-ақ алуан түрлі командаларды, жарлықтарды және сигнал арды анық, эмоциялы және әсерлі беруден тұрады. Мысалы тәрбиеші: «Секіріп, аяғыңды нық кеңдігіне — қой!» Немесе: «Орныға—тоқта!», «Бір, екі, үш — жүгірі!» т.б. Бұл командалар балалардың жауап қимыл-қозғалыс реакцияларының шапшаңдығы мен дәлдігін тудыратын әр түрлі интонацияларды және динамикаларды талап

етеді. Бұған халық шығармашылығында мол ұшырасатын тақпақ, санамақтарды топтасып айтуды және ойындық бастамаларды мөнерлеп айтуды жатқызу керек.

Ұйқас сөздердің әуезділігі мен ырғақтылығы балаларда эмоциялы әсер тудырады, олардың жадында оңай сақталады және кейін өз беттерімен ойнағанда пайдаланатын болады. Сөздік тәсілдеріне бейнелі сюжетті әңгімелесу жатады. Ол қимыл-қозғалыс мәнерлілігін дамыту және ойындық бейнеге жақсы ену мақсатында қолданылады. Қысқа әңгімелесу, іс жүзінде, балаларда эмоциялық түйсінуге ынталандыратын ойындар мен әрекеттердің бүкіл ситуациясын көріп қабылдау ретінде қиялдау тудыратын қысқа ертегі (1—2 мин) айтып бергенге ұқсас. Мысалы, тәрбиеші «Ешкі, лақтар және қасқыр» ойынын былай бастайды: «Баяғыда әдемі қайқы мүйізді, мейірімді үлкен ақ ешкі өмір сүріпті. Оның кішкентай балалары — лақтары болыпты...» т.б. Мұндай тәсіл балалардың эмоциясын оятады, қиялдауын тудырады, түсінікті нақтылайды, бүкіл әрекетті ситуацияны қоз алдына өкслуге итермелейді, қимыл-қозғалыс бейнелігін күшейтеді.

Сюжетті әңгіме сипаты жағынан өзгере отырып, жас шамасы әр түрлі топтарда пайдаланылуы мүмкін.

Қимыл-қозғалыс ойындарында текстер жиі кездеседі, оларға сөйкес ойын мазмұны ашылады. Мысалы, кішкентайлар тобында тәрбиеші «Қояндар» ойынында былай дейді:

Тізіліп отыр қояндар,
Құлақтары қимылдап,
Дәл солай, дәл солай,
Құлақтары қимылдап...

Балалар ол айтқан қимыл-қозғалыстарды орындайды және текске сөйкес әрекет етеді.

Сөзбен нұсқау беру. Педагогтар мен психологтардың зерттеулері 4,5 әсіресе 6 жастағы балалардың міндеттер және өздерінің өлі жетерлік әр түрлі іс-әрекеттерді саналы ұғынуға жеткілікті мөлшерде дайын екенін көрсетеді. Бұл қимыл-қозғалыс дағдыларды қалыптастыру кезінде сөзбен әсер етуді кең пайдалануға мүмкіндік береді, ол дағдыны меңгеруді шапшаңдатуға ғана емес, оның сапасын арттырады.

«Бала дамуының едәуір кейінгі сатыларында сөзбен әсер ету жүйесі көмегімен бұрынғы әсерлердің іздерін жаңа үйлесімділік пен қисындылықтарда жандандыру өтіп жатады, сөйтін, алғаш рет, таза сөзбен нұсқау беру және түсіндіру көмегімен жаңа уақытпен байланыстар жасауға, жаңа білім мен іскерліктерді қалыптастыруға мүмкіндік туады».

Мектепке дейінгі ересек балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру едәуір мөлшерде баланың жаттығулар мазмұны мен құрылымын жете ұғынуына, яғни оған жаттығу элементтерін қандай ретпен және қалай орындау керек екенін түсінуіне байланысты.

Осыған байланысты ересек балалар топтарында тәрбиеші беретін үлгіге еліктеу тәсілі басым болуына жол берілмейді. Бұлай болғанда балалардың

қимыл-қозғалыс әрекетін игеру үдерісінде көбіне механикалық түрде игеру жолымен жүреді. Дегенмен егер жаттығу аяқталғаннан кейін балаға нені қалай жасау жайын әңгімелеп беруді ұсынса, онда ол көбіне бұл сауалға анық жауап бере алмайды. Бала көбіне жауап беру орнына қимыл-қозғалысты көрсете бастайды.

П.Ф.Лесгафт «Егерде бала белгілі бір механикалық әдісті оның жеке тәсілдерінің қандай мәні бар екенін түсінбей игерсе, онда ол механикалық түрде әрекет ететін болады — ол осы әдісті жеке жағдайда қолдана алмайды» — деп жазған болатын.

Ересек балалар топтарының тәжірибелі тәрбиешілері үйрету үдерісінде сөзбен тапсырма беру тәсілдерін пайдалана отырып, бала санасында оның орындауы тиіс қозғалыс бейнесін тудыруға талпынады. Мысалы, тәрбиеші: «Сендер, барлықтарың да жалаушаны алға-жоғары көтересіңдер. Денелеріңді түзетіп, жалаушаларға қарайсыңдар, содан соң қолдарыңды екі жаққа қарай жазасыңдар да «түсір» дегенде түсіресіңдер»—дейді. Дауыс екпінін өзгерте отырып, тәрбиеші жаттығулардың негізгі сәттерін атап көрсетеді (алға-жоғары көтеріндер, соған қараңдар, екі жаққа жайыңдар). Бұл тапсырманы көрнекі көрсетусіз орындау жағдайында алдын ала бағдар жасауға мүмкіндік туғызады. Сөйтіп балаларда қимыл-қозғалыс туралы, олар қалай және қандай ретпен орындалуы тиіс екені жайлы ұғым пайда болады. Бұл бастапқы және өте маңызды сәт болып табылады. Ол балалардың жаттығуларды дұрыс орындауын қамтамасыз етеді.

П.Ф.Лесгафттың анықтауы бойынша «қимыл-қозғалыс туралы ұғым» дененің қозғалатын мүшелері, амплитуда, бағыт, шапшаңдық, ширьғу, қозғалыстың тағы басқа компоненттері туралы ұғымдардан тұрады. Демек, мұндай жағдайда, балада дененің қозғалатын мүшелерінің бейнесі оның барлық түйсінетін компоненттері құрамы жиынтығымен бірге пайда болады.

Балалар жаттығуларды сөзбен берілген тапсырма бойынша орындағаннан соң педагог оның жеке элементтерінің орындалуы дұрыстығын осы жағдайға қажетті кез келген тәсіл: нұсқау беру, көрнекі көрсету, түсіндіру жолымен нақтылай түседі. Бұл балалардың санасына сіңген тапсырмаларды практикалық тексерумен нақтылай түсу қызметін атқарады.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерге үйретудің келтірілген әдістемесі профессор А.Ц.Пунидің еңбектеріне сүйенеді, оларды елестетудің қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырудағы рөлі және қимыл-қозғалысты елестетудің жаттықтырғыштық әрекет-әсері ашылып көрсетіледі. Ол психологияда «идеомоторлық реакциялар» деп аталатын өзіндік ерекшелігі бар үдерістен көрінеді.

Идеомоторлық реакциялар негізінен И.П.Павловтың мына қағидасымен анықталады: «Сіз белгілі бір қозғалыс жайлы ойлап тұрсаңыз (яғни кинестезиялық түсінігіңіз бар), сол қозғалысты еріксіз, байқамай жасайсыз». Адам өзінше қозғалысты елестеткенде оның ми қыртысында кинестезиялық клеткалардың орталық қозу үдерісі пайда болады. Бұл сол қозғалысты тәжірибе жүзінде орындау кезінде жасалған және бекіне түскен жүйенің мерзімді жүйке

байланыстарының жаңдануы өтіп жатқанын білдіреді.

Орталық қозу себебі сыртқы қоздырғыш релін атқаратын сөз болуы мүмкін. Қимыл-қозғалыстың тапсырма ұсыну сәтіндегі айтылған сөз қимыл-қозғалыстың мазмұны мен құрылымын қозғалысқа әкелуге көмектеседі. Кей жағдайда сөз тілсіз болуы да мүмкін, мұндайда ол адамның белгілі бір әрекетті қалай жасау жайындағы ойы болып табылады. Ол да кинестезиялық клеткалардың қозуын тудырады. Мұның нәтижесі — осы қозғалысты тәжірибе жүзінде орындауға сәйкес адамда туған елес болып табылады.

Егер «қаттығуды меңгеру кезінде байланыстар қалыптасса, онда, кез келген, соның ішінде ойша қайталау кезінде де осы байланыстарды жетілдіру, соның нәтижесінде жаттығуды атқарудың тәжірибе жүзінде жақсаруы да жүріп жатады».

Осының бәрін ескере отырып, тәрбиеші балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үдерісінде әр түрлі тәсілдерді пайдаланады.

Мәселен балаларды үйрету үдерісінде тәрбиеші дағдыларды қалыптастыру орнықты дәрежеге жетіп, балалар қимыл-қозғалыс әрекеттерін өз беттерімен орындауы тиіс болған кезде, олардың біреуіне қазіргі сәтте жаттығуды орындамай-ақ, осы әрекеттің бүкіл ретін еске түсіріп, әңгімелеп беруді ұсынады.

Бала қимыл-қозғалыс ретін еске түсіріп отырып, мысалы, былай дейді: «Алдымен таяқты жоғары көтеріп, соған қарау керек, содан соң оны жоғары көтерген оң тізеге түсіріп, бұдан кейін қайта жоғары көтеру және төмен түсіру керек». Алғашқы кезде балалар әдетте өз сөзін тиісті қимыл-қозғалыстармен сүйемелдеуге тырысады. Мұндай жағдайда сөзбен бірге қимылдап қозғалу естің көру қимылдық елесінің көрінісі болып табылады және баланың тапсырмаға жауап реакциясын жеңілдетеді. Кейде, тәрбиеші балалардың бәріне қимыл-қозғалысты еске түсіруді ұсынады, яғни олар, үндемей, іштерінен нені қалай жасау керектігін елестетулері керек.

Үйретудің мұндай тәсілдері қимыл-қозғалыс жайлы елес пайда болуына көмектеседі, бұл балалардың қимыл-қозғалысты орындау дұрыстығымен, олардың белсенді ынталы, эмоциялық күйімен, ден қозғалыс жинақылығымен және тұрақтылығымен дәлелденеді.

Бұл тәсілдерді жүйелі түрде қолданғанда балалар тәрбиешіден қимыл-қозғалыстарды міндетті түрде көрсетуді күтпейді: олар назарды тапсырманың түсіндірілуіне аударады, содан соң жаттығуды сенімділікпен және өз бетінше орындауға кіріседі.

Бұдан әрі тәрбиеші сөйлесу тәсілін жаңа жаттығуларды үйрену кезінде пайдалана алады. Жаңа қимыл-қозғалыстардың қай-қайсысында да балаларға таныс элементтер үнемі болады, сондықтан ол тегінде таныс элементтердің жаңа үйлесімі ғана болып табылады.

Жүйелі жұмыстың нәтижесінде балалардың бәрі де тәрбиешілердің талаптарын ойдағыдай меңгереді, оларға тәжірибелік қимыл-қозғалыстармен дұрыс, саналы және эмоциялы жауап қайырады. Олар сөзбен берілген тапсырмаларды жақсы бағдарлайды және оларды қимыл-қозғалысқа дәлме-дәл

айналдырады.

Бұдан өрі балалар белгілі бір қимыл-қозғалыстың онша күрделі емес вариантын өз беттерімен бере алады және оларға таныс қимыл-қозғалыстың элементтерден жаңа үйлесімдер ойлап таба алады.

Балалардың жауап реакциясының әрқашанда индивидуалдық кейпі болады, бұл баланың жалпы дамуына, оның жүйке жүйесінің ерекшеліктеріне назар аудару дәрежесіне байланысты.

Мектепке дейінгі шақтағы ересек балалардың қимыл-қозғалыс дағдылары қалыптасуының суреттеліп өткен үдерісі баланың психикалық және дене дайындығына сәйкес болады.

Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың бастапқы сатысында тәрбиешінің сөзбен беретін тапсырмасының мейлінше анық болуы шешуші рөл атқарады.

Қимыл-қозғалыс туралы елестерді қалыптастыру үдерісінде осы елестердің дұрыс болуын қадағалап отыру қажет. Бұл жайлы қимыл-қозғалыс әрекеттерін сөзбен суреттеуге қарап және нақты қимыл-қозғалыс бойынша ой қорытуға болады. Елесті жаттықтыратын әрекет балада өз қимыл-қозғалыстарын өз бетімен басқару қабілетінің көрініс беруінен және оларды орындау сапасының жақсаруымен көрінеді.

Баланың қимыл-қозғалыстың мазмұнын (бүкіл қимыл-қозғалыстық әрекеттердің) ұғынуы оның қимыл-қозғалыстық дағдыларын дұрыс және әлдеқайда шашпаң қалыптастыруға, шығармашылық ынтаны дамытуға, қимыл-қозғалыстарды жаңа ситуацияда орынды қолдана білуге көмектеседі.

Балаларды үйреткен кезде көрнекі және сөйлесу тәсілдерін мақсатты үйлестіру, олардың өзара байланысы, бір жағынан, қимыл-қозғалыстарды қабылдау мен еске түсірудің нақтылығы мен бейнелілігін, ал екінші жағынан, балалардың орындалатын қимыл-қозғалыстың тапсырмаларды — олардың мазмұны мен әр қимыл-қозғалыстық әрекеттің барлық элементтері бірізділігін жете ұғынуын қамтамасыз етеді. «Түсінген нәрсені ғана еске түсіруге болады. Естіген сөздің мәні басты рөл атқарады» деп, И.М.Сечнев атап көрсеткен.

Тәжірибелік әдіске жататын тәсілдер. Балаларды қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету үдерісінде тәрбиеші көрнекілік және сөзбен өзара байланысқан әр түрлі тәжірибелік тәсілдер комплексін пайдаланады. Ол жаттығулардың, қимыл-қозғалыс ойындарындағы жеке рөлдердің орындалуын, жетекшінің ролін көрсетеді, балаларды тапсырмамен елшігіре және үлгі көрсете отырып — қимыл-қозғалысты кім жақсы, кім шашпаң, кім дұрысырақ орындайтынын көрсетіп ынталандырады, ол жарыс кезінде төреші, команда капитаны ролін орындайды, ондағы мақсат — олардың әрекет тәсілдерін ойнаушыларға қарап әділ шешім қабылдау тәртібін көрсету.

Балалардың тәжірибелік іс-әрекетін ұйымдастыра отырып, тәрбиеші үйретудің бүкіл үдерісін сабақ міндеттерімен, мазмұнымен, құрылымымен сәйкес регламенттейді. Ол балаларды жаппай үйретеді, оларға таныс қимыл-қозғалыстарды жетілдіре отырып, өз беттерімен әрекет етуді ұсынып, оларды шағын топтарға таратады, балаларға жаттығуларды үйреткенде жаттығулардың

бүкіл үдерісін регламенттей отырып, оларды бірнеше рет қайталайды және алмастырады, шығармашылық ізденіске ынталандыра отырып, жаттығуларды, қимыл-қозғалыс ойындарын өзгерту, олардың варианттарын құру, жаңаларын ойлап табу тапсырмаларын ұсынады.

Үйрету үдерісінде бала әр жас кезеңінде барған сайын білім мен іскерлікті мол меңгереді. Осыған байланысты қимыл-қозғалыстардың дербестігі, ойынның және өмірлік жағдайда игерілген дағдыларды қолдану тапқырлығы күшейді.

Балалардың тәжірибелік іс-әрекетіне басшылық ете отырып, тәрбиеші білім беру міндеттерін жүзеге асыру, баланың ақыл-ойын дамыту мүмкіндіктері туралы естен шығармайды. Ол балалардың оларға ұсынылған қимыл-қозғалыстық тапсырмаларға неғұрлым тұрақты ынта-ықыласы мен эмоциялық қарым-қатынасын тудыруға және оны сақтауға қамқорлық жасайды, бұл тапсырмалар балалардың индивидуалдық ұсыныстары формасында көрінетін қажетті шешімді іздестіруге бағытталған ой белсенділігін талап етеді. (Мысалы, жүруді, жүгіруді және қосаяқтап секіруді кезектесе орындау кезінде мынадай тапсырмаларды ұсынады: қимыл-қозғалыстың әр түрін ауыстыру үшін сигналдардың формаларын ойлап табу, олардың алмасу тәртібін ұсыну және себеп-дәлелін беру — неге басқаша емес, осылайша болуы керек т.б.).

Тәжірибе балаларға мұндай (аса қарапайым және түсінікке жеңіл) тапсырмаларды, сондай-ақ оларды игерген білім мен қимыл-қозғалыс дағдылары негізінде қызықты шешуші (қимыл-қозғалыс әрекеті техникасы және оларды орындау тәсілдері туралы, кеңістікті бағдарлау, сабақта қимыл-қозғалыс әрекеттерін алмастыру т.б.) ұсыналғанда олар белсенділік және қуанышпен жауап беретіндігін көрсетіп отыр. Көрсетілген тапсырмалар ақыл-ойдың дамуына және шығармашылық белсенділікке, ұйымдастыру дағдыларын тәрбиелеуге, әрекеттің мақсатты бағыттылығына, тапқырлыққа және айнала қоршаған жағдайдан бағдар табуға көмектеседі.

Сөйтіп, балаларды үйретудің суреттелген әдістері мен тәсілдері қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру кезінде ойдағыдай нәтижелерге жетуге бағытталған.

Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және дене қасиеттерін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі үдерісінде бала педагогтың жетекшілігімен әр жас шамасына арналған бағдарламаның талаптарына сәйкес қимыл-қозғалыстық іскерлік пен дағдыларды меңгереді.

Қимыл-қозғалыстың әр түріне үйрету үдерісінде іскерлік пен дағдыларды қалыптастыру дене қасиеттерін тәрбиелеумен үзіліссіз бірлікте жүзеге асырылады.

Дене тәрбиесі теориясында қимыл-қозғалыстың іскерлік «құрамды операцияларға көтеріңкі назар шоғырландырумен және қимыл-қозғалыс міндетін тұрақсыз тәсілдермен шешумен ерекшеленетін әрекет техникасын меңгеру дәрежесі» ретінде анықталады.

Қимыл-қозғалыстың іскерлік екіге бөлінеді: оның бірі — тұтас қимыл-қозғалыс іс-әрекетін жүзеге асыра білуден, екіншісі — жеке күрделілігі

жөнінен әркелкі қимыл-қозғалыстарды орындай білуден көрінеді. Бірінші түрдегі іскерліктер өзгеріп отыратын жағдайларда, мысалы, ойында, күресте т.б. күтпеген жерден пайда болатын қимыл-қозғалыс міндеттерін шешу қажеттілігімен байланысты. Бұл жағдайда қимыл-қозғалыс әрқашанда саналы және бұрыннан игерген әрекеттер мен дене қасиеттерін шығармашылықпен қолдаумен сипатталады. Басқа қимыл-қозғалыстық іскерліктерді алатын болсақ, олар бірте-бірте дағдыға айналады, мұның өзінде даму қимыл-қозғалыс техникасын бастапқы меңгеруден барған сайын жетілдіруге қарай жүреді.

Қимыл-қозғалыстық дағды — «қимыл-қозғалыстарды басқару автоматты түрде өтетін және әрекеттер жоғары сенімділігімен айрықшаланатын әрекеттер техникасын меңгеру дәрежесі».

Мұның өзінде әр жеке қимыл-қозғалысты орындауды автоматтандыру тәсілі тұтас алғанда қимыл-қозғалыс актын жете түсінуді жоққа шығармайды. Жете түсіну алға қойылған міндетті орындау үшін, қимыл-қозғалысты бақылау үшін, қимыл-қозғалысты орындау шарттарының күтпеген жерден өзгеруіне байланысты кей жағдайда тіпті дағдыны ішінара автоматтандыру үшін де қажет. Жақсы нығайтылған дағды, орын тепкен тұрақтылық қимыл-қозғалыс әрекетінің құбылмалылығымен байланысты. Дағды тұрақтанған кезде қимыл-қозғалыс актысының әр түрлі вариантын, оның техникасы негіздерін сақтай отырып (мысалы, әр түрлі вариантты жүгіріс) пайдалануға болады. Қимыл-қозғалыс әрекетінің құбылмалылығы өз кезегінде игерілген дағдыны тұтас іс-әрекетте қолдануға және әрекетті орындаудың неғұрлым мақсатқа сай, жақсы варианттарын іріктеуге мүмкіндік беретін едәуір жоғары шығармашылық ыңғайлығы жаңа іскерліктің пайда болуына жәрдемдеседі.

Қимыл-қозғалыс дағдының қалыптасуы екінші сигналдық жүйенің мәні басым бірінші және екінші сигналдық жүйелердің өзара әрекеттесуі кезінде динамикалық стереотиптің құрылу үдерісі болып табылады.

Балаларды үйретудің бұл үдерісі кезінде баланың санасына, оның жаттығудың мақсаты мен сипатын түсінуіне өсер ететін педагог сөзінің тәжірибелік мәні зор. Ол қимыл-қозғалыстың анализаторда пайда болған түйсіктің бүкіл комплексімен салыстырғанда әлдеқайда күшті қоздырғыш болып табылады. Бұл кезде ми қыртысының көптеген жүйке орталықтар аралығындағы уақытша байланыстар пайда болады, әр түрлі жүйелер мен органдардың (қабылдайтын, қимыл-қозғалыстық және вегетативтік) іс-әрекеті үйлесімді бола түседі.

Қимыл-қозғалыс дағдылардың адам (бала) үшін тәжірибелік мәні зор. Қалыпқа түскен дағдылар тәндік және психикалық күшті үнемдірек жұмсауға, тұтас қимыл-қозғалыс іс-әрекетіне енетін әрекеттерді шапшаң да дәл орындауға мүмкіндік береді. Олар сананы әрекетті орындау тәсілін үнемі қадағалап отырудан босатады және оны жаңа, пайда болып жатқан міндеттерге шоғырландыруға мүмкіндік береді. Адамда, сондай-ақ, балада әрекетті үйлесімді, дәл және шапшаң орындаған кезде жұмысты ойдағыдай орындауға өсерін тигізетін жағымды эмоциялар пайда болады.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Көрнекілік әдістерін атаңыз. Әдіс – тәсілді талдаңыз?
2. Сөйлесу әдісіне жататын тәсілдер. Қағидаларды топтастырыңыз?
3. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және дене қасиеттерін тәрбиелеу.

6. Қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктері туралы ұғым



Мектепке дейінгі жастағы балалардың дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үдерісі оларды мектептегі жылдарда одан әрі дамыту және жетілдіру үшін іргетас болып табылады. Бұл заңды үдеріс үш сатыға бөлінеді.

I - саты - бастапқы іскерлікті қалыптастыру балалар жаңа қимыл-қозғалыстармен танысатын кездегі уақыт жөнінен қысқа сатыға ми қыртысында қозу үдерісінің кең иррадиациялануы және ішкі тежелістің жетімсіздігі тән. Осыған байланысты балалардың қимыл-қозғалыстарында сенімсіздік, бұлшық еттердің жалпы жиырылғыштығы, артық қимыл-қозғалыстардың болуы, кеністікті және уақытты дұрыс бағдарламайтыны байқалады.

Бұл қозудың иррадиациялағыш үдерісінің қимыл-қозғалыстық анализатордың басқа орталықтарына да тарауы салдарынан болып жатады.

II - саты - уақыт жөнінен әлдеқайда ұзақ. Ол шартты рефлексстің мамандандырылу үдерісімен айрықшалаынады. Осы саты барысында балалардың дағдысының дамуы қайталау жаттығулары ыңғайында үйреніп жүрген қимыл-қозғалыстардың дұрыстығы бірте-бірте жақсара түседі. Бұл жеке қимыл-қозғалыстық рефлексстерді және олардың жүйесін тұтас нығайтудан болып жатады.

Екінші сатыға қозу үдерістерінің тарауын шектейтін ішкі сараланған тежелістің бірте-бірте дамуы, екінші сигналдық жүйе рөлінің артуы тән. Осыған байланысты бала міндеттер мен өз әрекеттерін санаға мольнан

сінргендігін көрсетеді. Дегенмен бұл сатыда қимыл-қозғалыс дағдылардың құрылуы толқынды түрде өтеді. Бұл әрекеттің жақсаруы немесе нашарлауының кезектесіп келуінен көрінеді. Зерттеулер үйрету кезіндегі қимыл-қозғалыс сатысының жалпы ілгерілеу үдерісінде мұндай ауытқулардың үйретудің алғашқы кезінде болатындығын көрсетті. Қимыл-қозғалыстың іскерліктердің барған сайын нығайып, жетілуіне қарай ми қыртысында уақытша байланыстардың күрделі жүйесі - динамикалық стереотип пайда болады.

III - саты - әрекеттің негізгі вариантына сай дағдының тұрақтануы, динамикалық стереотиптің нығаюы. Бала дағдыны меңгереді. Оның қимыл-қозғалыстары екінші сигналдық жүйенің жетекші ролінің арқасында ықтиярлы, үнемді, еркін, жеткілікті мөлшерде дәл бола түседі. Ол әрекетті оның негізгі міндетін жете түсіне отырып, өз бетімен және сенімді атқарады, пайда болған нақты ситуацияда (ойындық және өмірлік) қалыптасқан дағдыны шығармашылықпен қолдана алады. Мұнымен бірге дағды дамуының осы сатысында қимыл-қозғалыстың әр түрлі варианттарымен сәйкес қосымша қимыл-қозғалыс реакциялар қалыптасады.

Қимыл-қозғалыс дағдылар өзара әрекеттес болуы мүмкін.

Бұрын игерілген дағды тасымалдану механизмі бойынша жаңа іскерлік немесе дағдының пайда болуына көмектесе алады. Тасымал мәні - тәсілдер немесе амалдарды жаңа объектілерге, үдерістерге (коньки тебу - роликті коньки тебу) қолдануда.

Дағдыны тасымалдаудың қажетті шарты - белгілі бір әрекетті орындау элементтерінің, олардың құрышымының ұқсастығы, орындаудың жалпы қағидаларын жете түсіну болып табылады. Мұндай жағдайда бала өзінде бар тәжірибе мен іскерлікке сүйеніп, жаңа дағдыны тезірек меңгереді. Мұндай кезде қимыл-қозғалыс актілердің басты фазаларының ұқсастығы міндетті шарт болуы тиіс (мысалы, гимнастикада). Айтылған тасымал жақсы жағынан анықталады.

Дағдылар ұқсастығы олардың дайындық фазалары үшін төн, бірақ бұдан кейінгілері, әсіресе, бастылары арасында айырмашылық болса, кері өзара әрекеттесу - қимыл-қозғалыс актілерді меңгеруге жәрдемдеспейтін кері тасымал немесе интерференция тууы мүмкін.

Дағдылар интерференциясының бір себебі - жаңа дағды пайда болуы кезінде кейін туғандарымен салыстырғанда бұрынырақ пайда болған уақытша байланыстардың беріктігі болуы мүмкін. Сонымен бірге интерференцияның себебі жаңа әрекеттерде әр әрекеттің өзіндік ерекшеліктерін ажыратуға кедергі жасайтын бұрынғы әрекеттермен бірқатар ортақ компоненттердің сақталуы мүмкін. Дағдылар интерференциясының алдын алу және болдырмау үшін жаттығудағы ескі және жаңа әдістердің орындалуы айырмашылығын айқын көрсету, оларды бір-біріне қарсы қою керек (мысалы, жүгіріп келіп алысқа және биікке секіру әдісі).

Күрделі қимыл-қозғалыс актілерін меңгеруге туа біткен автоматизмдер әсерін тигізуі мүмкін. Мәселен, дағдыны меңгеруге жүру, жүгіру т.б. сияқты әрекеттердің табиғи негізі болып табылатын туа біткен қарама-қарсы

үйлесімділік жақсы әсерін тигізеді. Мұра боп қалған үйлесімдіктер қамтамасыз ететін осындай бастауларды үйрету бірізділігін анықтау кезінде ескеру керек.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерге үйрету үдерісіндегі сана мен эмоцияның ролі. Үйрету кезінде эмоцияның, ынтаның және балалардың өз іс-әрекетіне деген саналы қарым-қатысының үлкен мәні бар. Үйреніп жатқан жаттығу немесе ойынның мазмұнына деген ынта, сондай-ақ әр түрлі, балаларды еліктіретін әдістер эмоциялық өрлеу туғызады. Осыған байланысты ықпалас қою артады, тапсырманы орындауға ұмтылыс, қимыл - қозғалыстың сапасын жақсарту күшейеді.

Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру жүйке жүйесінің Оларды игеру қарқынына, қимыл-қозғалыс тәжірибесіне ие болуға, дене қасиеттері мен қимыл-қозғалыс дағдыларының даму деңгейіне әсерін тигізетін индивидуалдық типологиялық ерекшеліктерін ескеруді талап етеді. Бұл көрсеткіштер әр баланың қимыл-қозғалыс дағдыларын ойдағыдай меңгеруіне бағытталған үйретудің әдістемелік тәсілдерін таңдау кезінде педагогқа балаларға жеке-жеке қатынасты жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Тапсырманы алға қоюдың, іс-әрекет мотивтерінің, психологиялық бағдардың әсері. Қимыл-қозғалыстық дағдылардың ойдағыдай қалыптасуына баланың әлі келетін, ынта, эмоция тудыратын, саналы түрде өз бетімен қимыл-қозғалыстық әрекет етуге талпындыратын түсінікті міндеттер қою, қимыл-қозғалыстың іс-әрекеттердің оның мақсаттылығы мен шығармашылық ізденістеріне әсер ететін мотивтері, психологиялық бағдар (психиканың тұтастық күйі) әсерін тигізеді. «Адам алдында пайда болатын мақсат, осы мақсатты жүзеге асыруға алып келетін белгілі бір тәжірибелік әрекет жасау қажеттілігі ... психиканың барлық механизмдерін тапсырманы ойдағыдай орындап шығуға күшейтеді. Тәжірибенің бұрынғы қорында оны шешу үшін ең алдымен керек болатын деректер мен операциялардың стереотиптері естен мейлінше оңай алып пайдалануға әзірленеді».

Қимыл - қозғалыс дағдыларының пайда болуына қажетті жағдайлар жасау. Балалардың білім мен қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруінің ойдағыдай болуы көбіне үйретудің жүргізілуі жағдайына байланысты.

Үйрету қимыл-қозғалыс тапсырмаларын орындау кезінде ақыл-ой, дене және ерік-жігер күшін талап етеді, сондықтан байсалды жағдай және балалар психикасының эмоциялық жағымды күйде болуы қажет. Сыртқы ортаның жағдайы қолайлы болғанда шартты рефлексдердің пайда болуы табиғи, заңды түрде өтеді.

И.П.Павлов жаңа уақытша байланыстардың пайда болуы мидың үлкен сынарының қыртысы сыртқы бөтен қоздырудан бос кезінде, яғни өңгіме болып отырған жағдайда үйрету кезінде баланың көңілін еш нәрсе бөлмесе (бөлмеге біреудің күтпеген жерде кіруі, тықылдауы, бөлме қабырғасының арғы жағында біреудің ән салып жатуы, балалардың оларды қызықтыратын объектіге қарай ыңғайсыз сап түзеуі, тәрбиешінің кей балаға жалпы түсіндіру барысын бұзып жиі-жиі ескерту жасауы т.б.) тиімді етеді.

Демек, балалардың назары мен қабылдауы жинақылығын қамтамасыз

ететін жағдайда ғана үйрету мейлінше тиімді нәтиже береді.



Баланы дене жаттықтыруға үйрету кезеңдері

Қимыл-қозғалыстық іскерлік пен дағдылардың қалыптасу заңдылықтарын ескеру балаларды үйретудің әр кезеңінің жеке тәжірибелік міндеттерін анықтайды.

Бірінші кезең – қимыл-қозғалыс әрекеттерінің бастапқы үйретілуімен сипатталады.

Екінші кезең - тереңдей үйренумен.

Үшінші кезең - қимыл-қозғалыс әрекетті нығайту және жетілдірумен сипатталады.

Бастапқы үйретудің бірінші кезеңінде мынадай міндеттер қойылады-балаларды жаңа қимыл-қозғалыс әрекеттермен таныстыру, бүкіл қимыл-қозғалыстық акт жайлы тұтас түсінік тудыру және оны меңгергенге дейін оны жалпы сыйпатта орындай отырып үйрене бастау.

Алға қойылған міндеттерді жүзеге асыру үшін баланың тапсырманы жан-жақты қабылдауын қамтамасыз ету, негізгі анализаторлардың бәріне - көру, есту, қимыл-қозғалыс әсер ету, тұтас алғанда қимыл-қозғалыстық акт жайлы түсінік тудыру керек.

Бастапқы үйрену әдістемесі. Алға қойылған міндеттерді негізге ала отырып, тәрбиеші әр түрлі тәсілдер жиынтығын шамамен мынадай ретпен пайдаланады:

1. Үлгіні дұрыс, айна қатесіз анық көрсету. Оны тәрбиеші басынан аяғына дейін тиісті қарқынмен эмоциялы орындап шығады, бұл балаларға қимыл-қозғалыстың тұтас образын динамикалы түрде қабылдауға, оларды қызықтауға және оны орындауға ұмтылуға мүмкіндік береді.

2. Қозғалысты құрайтын қимыл-қозғалыс әрекеттерінің барлық элементтерін түсіндіре отырып, едәуір баяу қарқында даралап көрсету. Мысалы, тәрбиеші былай дейді: «Балалар, тағы да қараңдар, мен таяқты жоғары көтеремін де, соған қараймын, содан соң оны бүгіліп тұрған сол тізеге түсіремін де, тізеге тигізіңдер» деймін, ал аяғымның басы төмен қарай созылып тұрады». Бұлайша даралап көрсеткенде сш уақытта есептеуді (бір, екі, үш т.б.) қолданбау керек, есептеудің санаға көмегі тимейді және балада қажетті алдын-ала бағдарлау тудырмайды, сонымен бірге сөз балалардың санасына әсер ете отырып, кеңістікке (солға, оңға, жоғары, төмен) бағдарлау зерттеу рефлексін тудырады және өз денесі мүшелерінің қимыл-қозғалысы жайлы (қолды көтеру, бүгіліп тұрған тізеге түсіру т.б.) түсінік береді.

Бұдан кейін балалар тәрбиешінің нұсқауларын тыңдай отырып, әрекетті өз беттерімен жасайды, яғни өз саналарында қалыптасқан қимыл-қозғалыс бейнесін тәжірибе жүзінде тексереді, ал тәрбиеші балалардың тапсырманы қалай түсінгенін қадағалайды.

Бұл тәсілдердің барлығы ми қыртысында уақытша байланыстардың пайда

болуын қамтамасыз етуі және осы қозғалысты құрайтын қимыл-қозғалыс элементтерінің бүкіл ретін баланың есте саналы сақтауына, бұлшық еттік түйсікке сүйеніп олардың тұтас, қимыл-қозғалыстық бейнеге бірігуіне көмектесуі тиіс. Дегенмен, егер мұның өзінде балалар қимыл-қозғалысының тапсырмаға қалай да бір сәйкес келмеуі көрініс берсе, ол тәрбиешінің түсіндіріп айтуы немесе көрсетуі жолымен реттелінеді.

Көрсетілген тәсілдер естиярлар тобынан бастап қолданылады. Балабақшаның екі кішкентайлар тобын алатын болсақ, онда бұл жастағы балалардың үйретілуіне көбіне ойындық тәсілдер немесе тәрбиешінің түсініктеме беруімен және осы әрекеттерге балаларды тартумен бірге қалай жасау үлгісін көрсету пайдаланылады. Үйрету әдістемесінің осындай өзіндік ерекшелігі кішкентай балалар назарының бір бағытта шоғырлануының жеткіліксіздігінен алдын-ала бақылауға қажетті ұстамдылықтың жоқтығынан, балалардың өздерінің көз алдарында өтіп жатқан нақты қимыл-қозғалысқа еліктеу үдерісінің өзін ғана қанағат тұтуынан анықталады.

Көрсетілген қимыл-қозғалыстарды орындау, тәрбиешінің мадақтауы балаларда дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың бастапқы кезеңінің табысты болуын айқындайтын эмоциялық жағымды жағдай туғызады.

Қимыл-қозғалыстарды тереңдете үйретудің екінші кезеңіндегі міндеттер үйреніп жатқан әрекет техникасы детальдарын орындау дұрыстығын анықтаудан, бар кемшіліктерді бірте-бірте түзетуден және қимыл-қозғалыс әрекетінің тұтасынан алғанда дұрыс орындалуына қол жеткізуден тұрады.

Шартты рефлексстердің пайда болу механизмін ескере отырып, педагог санада және бұлшық еттік түйсікте осы әрекет элементтерінің бірізділігін, түйсіктердің нақтылығын қайта қалыпқа келтіруі тиіс.

Қимыл-қозғалысты саналы қайталау үдерісінде дифференциалды тежеліс бірте-бірте дамиды, екінші сигналдық системаның ролі артады. Ми қыртысында қозудың иррадиациялануы бірте-бірте олардың барған сайын шоғырлануымен алмасады. Қозу тәрбиеші нығайта түскен қоздырғыш сипатына сәйкес болатын жүйке клеткаларына қарай ұмтылады. Сонымен бірге тәрбиешінің тежеу қоздырғышы сипаты бар нұсқаулары арқасында балаға кедергі болатын қимыл-қозғалыстардың бәрі бірте-бірте тежеледі, саптан шығып қалады. Нақты көрсетуге сай келетін немесе тәрбиеші сөзімен бекемдене түсетін қимыл - қозғалыстар ғана орнығып қалады.

Қимыл-қозғалыстар дифференциалды тежелістің барған сайын дамуы күшімен бірте-бірте реттеліп, нақтыланады. «Бұдан кейінгі дифференциалану кезінде рефлексстің мамандандырылуы басталады... Дифференциалану етек алған сайын ішкі тежеліс бекемденетін байланыстардың бәрін тежей отырып, ми қыртысындағы ошақтарды негүрлым шектей түседі»

Тереңдете үйрету әдістемесі. Баланың үйренетін қимыл-қозғалыстарды бірте-бірте игеру үдерісінің физиологиялық механизмін ескере отырып, тәрбиеші тиісті әдістемелік тәсілдерді іріктеп алады.

Үйрету барысында ол балалардың назарын орындайтын әрекеттерінің

дұрыстығына аударып, оларды құптап қояды: «Жаксы тұрсындар, жоталарыңды тік ұстап, қолдарыңды бөрің артқа ысырыңқырап ұстайсындар, (іске мығымдау) немесе, керісінше, қателіктерге назар аударады: «Таяқты еденге түсіргенде тізелеріңді бүкінендер (тежеу қоздырғыш). Әр баланың қимыл-қозғалысты орындауын жақсы көріп тұру үшін тәрбиеші оларды сан бойынша тексереді. Мұндай жағдайда ол кей баланың қасына келіп, сөзбен және баланың тұрыс кейпіне жай ғана түзету енгізуімен әрқайсысына жеке-жеке көмек көрсете алады. Басқа бір сапта тұрған балалар да тәрбиешінің нұсқауларын тыңдап тұрады және тәжірибе жүзінде неге таптыну керек екенін көреді.

Үйретудің екінші кезеңінде қимыл-қозғалыстық әрекеттер балаларға әрқашанда таныс болады, сондықтан тәрбиеші тәсілдерді таңдау кезінде ұсынылған әр қозғалыстың күрделілік дәрежесін ескереді. Мазмұны және құрылым жағынан қарапайым қимыл-қозғалыстарды балаларға көрнекі көрсетуді пайдаланбай аз сөзбен ескерткен жөн. Балалар орындарынан тұрғаннан соң тәрбиеші былай дейді: «Балалар, біз өткен сабақта жасаған жаттығуды еске түсіріңдер, Екі қолды жая артқа қарай апарып, содан кейін оларды бүкінен ала созып алақандарыңды шапалақтаңдар, Мұндай еске түсіру балаларға қозғалыс бейнесінің бәрін рет-ретімен елестеді де балалар оны тәрбиеші көрсетпей-ақ орындай алады. Мұнымен бірге оларда ықылас кою, ойлау және өз бетімен орындау тілегі артады. Егер қимыл-қозғалыс неғұрлым күрделі болса, нақты еске түсіруді - қимыл-қозғалысты түсіндіріп көрсетуді (дәлделі лақтыру, биіктіктен секіру т.б.) пайдаланған жөн.

Қимыл-қозғалыс күрделілігін талдау негізінде тәсілдерді таңдауда оларды қолданудың баланы өлі жетерліктей ақыл-ой және дене күшін жұмсауға тарту қажеттілігі көрінеді.

Үшінші кезеңдегі міндеттің мәні қимыл-қозғалыстық әрекет техникасын меңгеруде не болған дағдыны бекіту және жетілдіруде, балаларды қимыл-қозғалысты тұтасынан өз бетімен орындауға ынталандыруда және оны ойындарда, өмірде қолдануға мүмкіндік жасауда болады.

Бекіту және жетілдіру әдістемесі. Үйретудің үшінші кезеңінде бала тапсырманы саналы қабылдайды, мақсатты бағытта әрекет етеді, бірақ бұл кезеңде қимыл-қозғалысты орындау әдісі автоматтандырылған дәрежеге жетеді, сондықтан оның назары негізінен сапа жағына топтастырылады.

Балалардың үйренген қимыл-қозғалыс әрекеттерді үшінші кезеңінде дұрыс жасауы олардың бұрынғы өткен уақытта жұмсалған күш-жігерінің нәтижесі болып табылады. Балалардың қимыл-қозғалыстары анықтығымен, сенімділігімен, эмоциялылығымен ерекшеленеді, сондықтан тәрбиеші көбіне ауызша тапсырма берумен шектеледі, бұл үшін жаттығулардың аттарын пайдаланады: «Тізені шапалақтайсындар». Немесе: «қазір жүгіріп келіп, биіктікке секіресіңдер». Балалардың санасында және көз алдына өздеріне таныс әрекет атынан ғана сол әрекеттің бүкіл реті пайда болады да, олар оны шапшаң әрі дәлме-дәл орындайды.

И.М.Сеченов «бөлікке болмашы ғана сырттай ишара ету тұтас ассоциация

жасауды тудырады» деп атап көрсеткен. Белгілі бір жаттығуды өз беттерімен орындаған кезде балалардың барлығының қимыл-қозғалыстары үйлесімді болуы үшін тәрбиеші оларды жеке сөздермен ретке салып отырады, мысалы, алғашқы жағдайда: «Жоғары» дейді де бұдан соң қолын тізеге түсіреді, балалардың өздері: «Тізеге» немесе «Шапалақ дейді, тәрбиеші қайтадан: «Жоғары» дегенде балалар қолдарын дене бойымен төмен түсіре отырып, «Төмен» деп жауап қайтарады.

Бұл кезеңде бала меңгерілген дағдыны ойындық және өмір жағдайларында өз бетімен пайдалануға және шығармашылық реттегі тапсырмаларды орындауға әзір. Бар тәжірибені және кейбір бойға сіңген (жаттығуларды орындау техникасын ескере отырып, оған шығармашылық тапсырмалар ұсынады, оған белгілі жаттығуға недей бір өзгеріс енгізу және оның вариантын жасау, таныс элементтерді араластырып, одан өзінше, жаңа айрықша элемент ойлап табу.

Сөйтіп, жоғарыда көрсетілген тапсырмалар пайдаланылатын үйрету әдістемесі балада оның алдағы өмірі үшін маңызды - өз іс-әрекетіне деген шығармашылық қарым-қатынасты тәрбиелейді.

Сөйтіп, балаларда дұрыс қимыл-қозғалыс дағдылардың қалыптасуы бірінен соң бірі заңды түрде келіп отыратын үдерісте және үйретудің негізгі үш кезеңді бойында өзара байланысты сатымен өтіп жатады. Жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктерімен байланысты әр сатының сипатын есепке алып отыру, педагогқа балаларды үйретудің тәжірибелік міндеттері мен әдістемесін мақсатты түрде белгілеуге мүмкіндік береді.



Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі үдерісінде гимнастиканы қолдану

Мектеп жасына дейінгі балалардың тәрбие жұмысында жоғарыда аталған гимнастиканың барлық түрлерінің ішінде мыналар қолданылады: негізгі гимнастика, емдеу (қалыптастыру) гимнастикасы және гимнастиканың негізгі түрі ретінде массаж.

Негізгі гимнастиканың маңызды балалардың денесін жан-жақты

дамыту, ағзадағы функциялық үдерістерді жақсарту, денсаулығын нығайту үшін оның тиімділігінде болып табылады. Негізгі гимнастикаға кіретін жаттығу тұлғаның дұрыс қалыптасуына, дағдылы қимыл-қозғалысқа, қозғалыстың жалпы үйлесімі мен дене қасиетінің дамуына әсер етеді.

Негізгі гимнастиканың маңызы балалардың денесін шынықтырады:

1. Негізгілері - жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу және тепе-теңдікті сақтауды дамытатын жаттығу жасау. Бұл жаттығулардың бәрі алда тұрған міндетке байланысты үлкенді-кішілі дене шынықтыру құралдарын (дөңгелек,

күрсау, секіріп ойнайтын жіп, доп, өрмелейтін мінбелер, лақтыру үшін қажетті нысаналар, секіруге арналған бағаналар т.б.) пайдалану арқылы жүргізуге болады.

2. Жалпы денені дамытатын жаттығулар бұлшық еттердің жекелеген топтарын дамыту және нығайту, тұлғаны дұрыс қалыптастыру мақсатында қолданылады. Жаттығу ағзаға жалпы физиологиялық ықпал жасайды және қозғалыстарды үйлестіруді, кеңістікте бағдарлай білуді жетілдіруге көмектеседі. Ол жаттығулар жалаушалар, таяқшалар, дөңгелек күрсаулар, ленталар және сол сияқты құралдармен және ондай құралдарсыз да орындалады.

3. Саптағы жаттығу: түрліше - шеңбер жасап тұру, бір қатарлы тізбекке, нықтаса тұру және сол сияқты, бір қатарлы тізбектен екі қатарлы, үш қатарлы тізбекке қайта сапқа тұру және тағы сол сияқты, араларын алшақ-жақын әр жаққа бұрылып тұрғызу. Бұл жаттығулардың бәрі балалардың тұлғасын дұрыс қалыптастыруға, зейінділігін дамытуға, кеңістікте бағдарлай білуге, келісімді ұжымдық әрекет жасауға, төртіншілікке көмектеседі.

Негізгі қозғалыстарды, денені жалпы дамытатын және сапта жүріп жасайтын жаттығулар дене шынықтыру және музыкалық сабақтарда, сондай-ақ ертеңгілік гимнастикада жүзеге асырылады.

Бұл бағдарламадағы гимнастика жөніндегі барлық материал әрбір жастағы кезеңнің ерекшеліктері ескеріле отырып, әрбір жастағы топтың өз ішіндегі, сондай-ақ олардың арасындағы қиындықты біртіндеп өсіру арқылы орналастырылған. Бұл жаттығулар арқылы әрбір бала балабақшада болған кезеңі ішінде бағдарламалық материалды дер кезінде меңгеру, өзінің жасына лайық қимыл-қозғалыс техникасын игеру және мектептегі оқуға дайын болу мүмкіндігі қатамасыз етіледі.

Негізгі қимыл-қозғалыстардың түрлері. Негізгі қозғалыстардың маңызы. Негізгі қозғалыстар - бұл адам үшін өмірлік қажетті қозғалыстар, адам бұл қозғалыстарды: жүруді, жүгіруді, секіруді, лақтыруды, өрмелеуді өзінің сан алуан қызметінде қолданады, бұл қозғалыстардың тұрақты, қажетті компоненті тепе-теңдік сезімі болып табылады.

Негізгі қозғалыстар динамикалық сипатқа ие. Олар бұлшық еттердің көптеген бөлігін әрекет етуге қатыстырады және барлық физиологиялық үдерістерді жандандыра отырып, бүкіл ағзаның тіршілік қызметін арттырады. Сөйтіп негізгі қозғалыстар баланың денесінің дамуына, денсаулығының жақсаруына жағдай жасай отырып, ағзаға тұтастай әсер етеді.

Жүйке системасының реттеуші қызметі негізгі қозғалыстардың жетілдірілуін айқындайды. Сонымен бірге кері тәуелділік - жүйке системасының қызметін жаттығудың әсерімен жетілдіру де байқалады.

Мақсатты баспылық жасау жағдайында негізгі қозғалыстарды дамыту психикалық үдерістерді: таным үдерісін зейінділікті, қабылдауды, ойша болжауды, көз алдына елестетуді, ойлауды; жігерлілік үдерісін - назар аударуының жинақтылығын, бала танып білген әрекеттердің мақсаттылығын, өз әрекетін ұжымдық үйлестіре білуін, жалпыға бірдей міндетті бірлесіп

орындауын; эмоциялық үдерісін - жалпы өмірлік көңіл күйді өсіруді, сезімталдыққа, мүдделілікке және өз іс-әрекетіне белгілі бірі көзқарасқа баулуды қалыптастырумен байланысты.

Негізгі қимыл-қозғалыстар баланы түрліше бағдарлай білуге тәрбиелеуге кеңістікте - қозғалыс бағытын, заттың алыстығы мен тұрған орнын, заттардың кеңістіктегі арақатынасын бағдарлай білу, көзбен бақылап білуді дамытуға; уақыт жөнінде - жаттығулардың орындалу ұзақтығын және олардың жеке фазаларының дәйектілігін, қозғалысты белгіленген немесе жеке қарқынмен орындауды бағдарлауға; ұжым арасындағы қозғалыс кезінде бағдарлауға - қайта сапқа тұрғызу және барлық топты сапқа тұрғызу кезінде, балалардың арасында бытырап жүріп келе жатқан кезде өз орнын табуға көмектеседі. Мұның бәрі өзін қоршаған органы ескере білуге және соған сәйкес мақсатты түрде әрекет етуге тәрбиелеуге көмектеседі.

Негізгі қимыл-қозғалыстар эстетикалық сезімдерді тәрбиелеуде де маңызды: олар тұлғаның әдемі де дұрыс қалыптасуына, қозғалыстың дәл, әсем өрі үйлесімді болуына, ұжымда әрекет ете білуге және кеңістікті толық пайдалануға көмектеседі.

Негізгі қимыл-қозғалыстар - тәрбие және үйрену үдерісінде біртіндеп пайда болатын күрделі шартты рефлексдер. Мектеп жасындағы бүкіл негізгі қозғалыстар дамиды, жетіледі және қозғаушы стереотиптер қалыптасады.

Қозғалысты белгілі бір жүйелілікпен, мысалы, жүру, жүгіру, лақтыру және басқа да жаттығулар кезінде сан рет қайталау осы қозғалыстардың өрбірінің жекелеген элементтері арасында уақытша байланысты тудырады. Буын-бұлшық еттің алғашқы қозғалысты орындаудан басталатын сигнал беру жүйесі тікелей барлық келесі сигнал беруді тудырады, олар сол жүйеде қалыптасып автоматтанады. Осы кезде балаларда пайда болған динамикалық стереотиптер тамаша тұрақтылыққа ие болады.

Алайда негізгі қимыл-қозғалыстарды балаларға үйрету және олардың бойында дамыту үдерісінде икемді қозғалыс стереотипін, қозғалысты тез өзгерту қабілетін, қоршаған ортаның өзгермелі жағдайына бейімділікті біртіндеп қалыптастыруға ерекше назар аудару талап етіледі. Бұл тапсырманы, қозғалыс қарқынын, қозғалып, шартын өзгертетін жаттығулардың әр түрлі варианттарын орындау жолымен жүзеге асырылады.

Негізгі қимыл-қозғалыстар π и κ л δ і және а π и κ л δ і болып бөлінеді. Біріншісіне тән ерекшелік үнемі біркелкі циклдерді (айналымдарды) орындау болып табылады, мұндайда бүкіл дене мен оның жекелеген мүшелері үздіксіз бастапқы жағдайына қайтып келеді (мысалы, жүру, жүгіру).

Циклді типтегі қимыл-қозғалыс тез меңгеріледі және автоматтанады. Мұның өзі бұл жүйеде осы циклдің қозғағыш элементтерінің дәйектілігін қалыптастыратын циклдерді қалыпты қайталануымен түсіндіріледі.

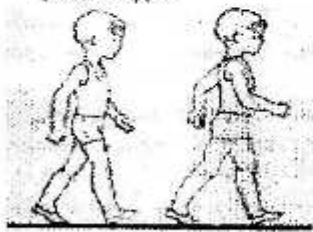
Қозғалыстардың алмасуымен және олардың қайталануы кезінде тиісті бұлшық еттің сезінуімен байланысты циклдердің қайталанатын дәйектілігі осы қозғалыстың ырғағын қалыптастырады.

Ациклді типтегі қимыл-қозғалыста қайталанатын циклдер болмайды

(лақтыру, секіру). Мұндай әрбір қимыл-қозғалыс қозғағыш фазалардың белгілі бір дәйектілігін сақтайды, жекеленген фазаларды орындаудың белгілі бір ырғағына ие.

Циклді қозғалыс типіне қарағанда ациклді қимыл-қозғалыс типі ұзақ уақыт бойы біртіндеп меңгеруді талап етеді. Оларды орындау кезінде қимыл-қозғалыстарды неғұрлым күрделі үйлестіру, барлық әрекетті бір мақсатқа шоғырландыру және жігерлі қимыл жасау қажет.

Жүру - адамды қозғаушы, циклді қимыл-қозғалыс типіне жататын, негізгі, табиғи өдіс.



И.М.Сеченов жүру механизмінің барлық күрделі актісін ашты. қозғалысты тікелей реттеуші нақты тері-бұлшық ет түйсіктері алғаш сигнал беретін тітіркендіргіштер болып табылады. «Әрбір қадам жасау барысында екі аяқ бірдей жерге тиіп тұрған кезде, мынадай бір сәт болады, осындай сәтте тіректі сезіну ақыл-ой үшін бір аяқтың табанын жерден көтеру және екінші аяқты тіреу сигналы - уақыт пен

кеңістікте екі бірдей аяқтың қызметін дұрыс ауыстыруды реттеуші сигнал ретінде қызмет етеді»

Жүрудің дұрыс дағдысын қалыптастыратын жаттығудың міндеті баланы тұлғасының біркелкі өсуіне, аяқ басуын қалыптастыруға көмектесетін дұрыс жүруге, икемділікпен аяғын ілгері қарай басуға, қолдары мен аяқтарын үйлесімді қозғауға тәрбиелеу болып табылады.

«Дағдылы жүріс кезінде ілгері басқан аяқтың өкшесі жерге тиеді, ал содан кейін дененің салмақ орталығының ілгері қарай жылжуы кезінде тірек өкшесінен біртіндеп аяқтың ұшына ауысады. Бала жүрген кезде кеудесінің қандай қалыпта тұрғанын бақылау қажет: ол алға қарай бағытталуы керек, сондай-ақ оның төменгі бөлігіндегі тыныс алу қозғалыстары үшін кедергі жасайтын нәрсенің бәрін жою қажет. Бұл жағдайда бас еркін алға қарай бағытталуы керек, мұның өзі де дұрыс тыныс алуға көмектеседі».

Жүру кезінде денеге түсетін ауырталық жүрістің қарқынына және сол кезде жұмсалатын күшке байланысты. Жүрістің дағдылы, қалыпты, жедел қарқыны көптеген бұлшық еттерді ширақ қимылға келтіре отырып, жүрек-қан тамырлары мен тыныс системалары қызметін күшейтеді, мұның өзі тұтас алғанда зат алмасудың жақсаруына көмектеседі. Бұлшық еттердің ширақ жұмыс істеуіне қарамастан белгілі бір мөлшерде жүру баланы шаршатайды. Мұны жүрістің ырғақтылығымен және автоматизмімен, бұлшық еттердің жұмыс істеу кезінде тартылу және босану сәттерінің кезек алмасуымен, жүйке жүйелерінің жұмысының үйлесімділігімен түсіндіріледі. Мұндай кезде аяқ тірек ретінде бүкіл дененің салмағын көтеріп тұрады да, екінші жерден көтерілген аяқ жұмыс істеп, маятник сияқты қозғалыс жасайды, ал оның жұмысқа қатысы шамалы болады.

Жүріс қарқынын баяулатқан кездегі аяқ жүріс шапшаң қозғалыстан - жүгіруден, секіруден және т.б. кейін денеге түсетін ауырталықты біртіндеп

бәсеңсітуге көмектеседі және қан тамыры соғуының жиілігін нормаға келтіреді.

Бала бір жасқа толғаннан кейін жүруді игере бастайды. Бұл жасында және екі жасқа қараған кезінде де қозғалыстардың автоматтылығы мен үйлесімділігі нашар дамиды. Алғашында бала аяқтарының арасын кең ашып, қолдарын екі жағына сермеп, алға және жоғары созып, құлашын жайып жүре бастайды. Бұл тепе-теңдікті сақтау қажеттігіне байланысты: денесі тік тұрған кезде баланың бойындағы салмақ орталығы ересектерге қарағанда салыстырмалы түрде жоғары болады, сондықтан ол тез құлайды. Адым жасаған кезде бала аяғын толық жазбайды, аяқтары тізесі мен белінен бөлулі тұрады, табандарын бір-біріне қатар қойып, тіпті аяқ ұшын ішке қарай сәл бұрып тұрады. Жерге аяқ басқанда бала жүрісті өкшесінен аяқ ұшына ауыстырмай табанымен тырп-тырп басады. Көпшілік балалар жан-жағына теңселіп тұрады, екі қолын баурына басып немесе егтеп қана бір қолын ербестеді, аяғын жерден әрең көтереді (тыпырлайды).

Қимыл-қозғалыстың әркелкі қарқыны байқалады: бала бірде жүтірген сияқты тез жүреді, бірде аяқ алысын баяулатады. Екі жасқа қараған кезінде әр бала өзіне ыңғайлы қарқынмен жүреді, қол мен аяқтың өзара үйлесімді қозғалыстары 2,5-3 жастағы балалардың шамамен 25%-нен, 4 жасқа келгенде олардың тең жартысынан астамынан байқалады. Табандарының жерге басылуы параллель қалпында қалады. Балалар бірінің артынан бірі тізбекпен, көрсетілген бағдарлардың бағытын сақтай отырып, екеу-екеуден, шеңбер бойлап жүре алады. Олар қимыл-қозғалысқа келтіретін тапсырмаларды жақсы қабылдайды және өз бетінше орындауға тырысады. Өскелең саналылық тапсырманы орындауға дұрыс қимыл-қозғалыс жасауға - жеке-жеке, бірінің ізінен бірі жүруге, әр жерге қойылған заттардың арасымен бағдар ұстап, оларды айналып өтіп, аттап өтіп, қолына ұстап жүруге мүмкіндік береді. Балалар бастап жүруші болуға, кеңістіктегі көріністі қабылдауға және жүрген кезінде көрсетілген затқа (орындық, жалауша, ойыншық және т.с.с.) саналы түрде бағдар ұстауға үйренеді.

Жасы беске қараған, әсіресе бес жарым жасқа толған бала үйрену үдерісінде біртіндеп дене тұлғасын дұрыс қалыптастыру, қолдар мен аяқтардың өте-өте үйлесімді қимылын, кеңістікте бағдар ұстаудың, бағытты өзгертудің мол еркіндігін игереді.

Дұрыс дағдылы жүріс төмендегі белгілермен сипатталады, кеуде тік қалпында, иық керілген, іш тартылған, бас сәл ғана көтеріңкі (жолды бақылап көру аяқтан 2-3 м озыңқы болуы тиіс. Тыныс алу мұрын арқылы ырғақты, қалыпты. Адым белгілі бір қалыпта және ырғақта, аяқ пен қолдың үйлесімі дұрыс болуы қажет.

Балалардың жас мүмкіндіктерін ескере отырып, тәрбиеші қимыл-қозғалыс қасиетіне неғұрлым жоғары талап қояды. Бұрынғы топта игерілген жүріс дағдылары нығайды және жетіледі, жүріс аяқтың ұшына, өкшеге, табанының сыртқы жағына және т.с.с. кезекпен ауысады. Балалардың бәрі де бастап жүруші бола алады және кеңістікте тәрбиешінің тапсырмасымен де, өз бетінше

де бағдар ұстай алады.

Жасы алтыға қараған баланың жүрісі неғұрлым орнықты және баяу қарқынмен, адымының көңдігімен сипатталады. Тәрбиеші әрбір баланың тұлғасының дұрыс қалыптасуын, қолдары мен аяқтарының үйлесімін, тыныс алуының біркелкілігін (3 адым - мұрын арқылы терең дем алу; 4 - адым ұзақ дем шығару) және жүрістің әдістерін өзгерте отырып, сенімді, байыпты мәнгер жасауын (тізені бүкпей, жартылай отырып, тізені биік көтеріп және т.б.) бақылауға назар аударады.

Жасы алтыға қараған балалар мақсатты түрде басшылық жасаған жағдайға жақсы әрі еркін қимыл-қозғалыс жасайды, дұрыс қалыптасқан тұлғаға ие болып, үйлесімді қозғалысты игереді әр түрлі жағдайда бағдар белгілеп, осыған байланысты жүрудің түрлі тәсілдерін пайдаланады.

Жүрісті жетілдіру, сондай-ақ балаларды үйреткен кезде жалпақ табанды болдырмау мақсатында бірқатар арнаулы жаттығулар пайдаланылады.

Аяқтың ұшымен жүру тірек алаңы тар жерде орындалады және балтыр мен табан бұлшық еттерінің ширығуын тудырады, сол арқылы табанның жерге тірелуін нығайтады. Бұл жаттығу қысқа адым жасап, қолды жай сермеуге мәжбүр етеді және омыртқаны түзетуге көмектеседі. Табанның сыртқы қырымен аяқты қисайтып жүру (маймақ қонжық), Аяқты жартылай бүгіп, бүкпалап жүру. Жерде жатқан сатымен жалаң аяқ оның көлденең басқыштарын аяқтың саусақтарымен іліп жүру. Белгіленген ауыстыру арқылы өкшеден аяқ ұшына жүрісті ауыстыру.

Жас өскен кезде арқаның, құрсақ шандыры мен аяқтың бұлшық еттерін нығайтатын, қолды кең сермесуді талап ететін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға, байланыс және буын аппаратын нығайтуға көмектесетін жүріс - саңды жоғары көтеріп жүру; әр түрлі тапсырмалармен - кеңістікте бағдар ұстауға, қарқын мен бағытты өзгертуге сигнал беру арқылы орындалатын, сан алуан өзгерістермен, заттардың арасында жүру; ептілікті дамытатын шалыс жүріс, қосымша адым жасап жүру; қолды қосымша қозғалтып, зат ұстап жүру; жоғарыға біртіндеп көтерілетін, тарылтылған тірек алаңымен жүру, сондай-ақ тепе-теңдікті сақтау, төзімділік, жинақылық, ептілік, қимылды үнемдеу сезімін тәрбиелеуге көмектесетін әр түрлі биіктікте (белдіктің тақтайдың, бөрененің үстінде) жүру қолданылады.

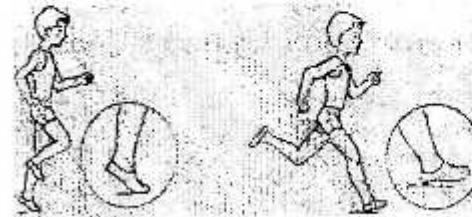
Иық белдеуінің, құрсақ шандырының, аяқтың, табанның бұлшық еттерін күшейтетін, аяқтың ұшына салмақ салып, қолды кең сермеп жүретін гимнастикалық жүріс.

Жүріп жасалатын жаттығу жүрісті немесе аяқ алыс кезінде дене тұлғасын қалыптастыратын қозғалыс стереотипінің пайда болуына көмектеседі.

Жүрісті жетілдіру мектеп жасына дейінгі бүкіл балалық кезең бойына жалғасады. Жасқа байланысты жүріс дағдысын игерудің сапалық қана емес, саңдық көрсеткіштері де өзгереді: адымның ұзындығы 4 жасар балаларда 39-40 сантиметрден 6 жасар балаларда 51-53 сантиметрге дейін өседі, тиісінше адым саңы минутына 170-180-нен 150-ге дейін азаяды.

Жүгіру - циклі қозғалыс типі. Ол да жүру сияқты циклдердің

қайталануымен, тегістікте тіректердің кезектесу сәттерімен, аяқтардың алға қарай кезектесіп ауысуымен, қол-қимылының үйлесімділігімен ерекшеленеді. Алайда жүгірудің жүруден елеулі айырмашылығы бар. Жүгіру кезінде, жүгірген адамның екі аяғы бірдей жерге тимей кетіп бара жатқан кезде көтерілу фазасы болады. Көтерілу сәті, бұлшық ет босаңсып алға қарай екпінмен қозғалу мүмкіндігін бере отырып, адамның ілгерілеу тездігін күшейтеді, адымның ұзындығын ұлғайтады. Жұмыс істеп тұрған жүйке орталықтарының қызметінде осы кезде пайда болған тежеудің күшіне қарай олардың жұмыс істеу қабілетін, сондай-ақ бүкіл жүйке-бұлшық ет жүйесін қалпына келтіру қамтамасыз етіледі.



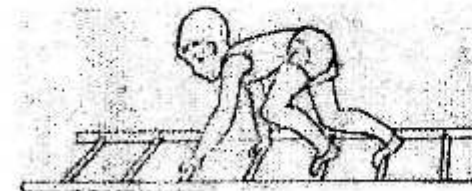
Жүгіруге үйрену кезіндегі жаттығудың міндеті қол мен аяқтардың жақсы үйлесімімен жеңіл, тез, еркін, ілгері қарай ұмтылған қозғалысты қалыптастыру болып табылады. Жүгіру үдерісінде көптеген бұлшық еттер тобының кезектесіп қысқаруы және босаңсуы жүріп жатады. Жүгіру кезінде энергия шығыны күрт артады, сондықтан тыныс алу ауқымы, қан айналу жылдамдығы, газ алмасу ұлғаяды. Дұрыс мөлшерленген жүгіру жалпы денені дамытуға, орталық жүйке жүйесін қызметін жетілдіруге, жүрек-қан тамырлары мен тыныс мүшелерін шынықтыруға көмектеседі.

Тез, екпінді жүгіріс денеге күшті біртіндеп азайтумен - ізінше баяулайтын жүріске көшумен аяқталуы керек, мұның өзі тамырдың соғуының нормаға түсуіне көмектеседі. Тез қимылдан тұрақты жағдайға (тұруға немесе отыруға) бірден ауысу жүрек-қан тамырлары жүйелерінің жеткіліксіз шынықтырылуына қарай жағымсыз құбылысты туғызады, мұны балалармен жұмыс істеген кезде ескеру қажет.

Жүгіру екі жасқа толған кезде қалыптасып, үш жасқа қарағанда жетіле түседі.

2,5 – 3 жасар баланың жүгіруіне қысқа, кібірткі адым тән.

Көптеген балалар жерден аяғын өрең көтереді және табанын тегіс басып, балпақтап жүгіреді. Бұл жаста балалар жүргеннен гөрі жүгіргенді жақсы көреді. Дағдыны игере бастаған кезде олар аяқтарын қинала басып, қалыпты ырғақсыз жүгіреді, бағытты дұрыс ұстамайды. Үйретуге қарай дұрыс жүгірудің белгілері: ұшқырлық - кеуде аздап алға қарай еңкеюі, бастың көтеріңкілігі,



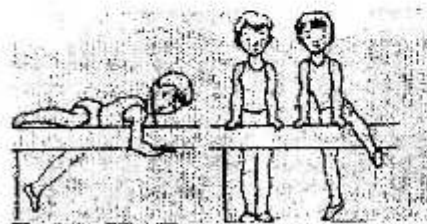
қолдың шынтақтан бүгілуі, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігі қалыптаса бастайды.

Өрмелеу бұлшық еттердің алма-кезек тартылуымен және босаңсуымен сипатталады, мұның өзі қимылдауға жұмсалған энергия

шығынын қалпына келтіруге және дене күшімен неғұрлым ұзақ уақыт әрекет етуге мүмкіндік береді.

Өрмелеу кезінде жасалатын жаттығу қимыл-қозғалыс үйлесімін жақсартады, тыныс алу және қан айналымы функциясын жетілдіруге көмектеседі, зат алмасуды жақсартады.

Баланың 8-9 айлығында игеретін еңбектеу кезінде, нақ өрмелеу кезіндегі сияқты арқаның, құрсақ шандырының, аяғының бұлшық еттері нығаяды. Оның үстіне қол-аяқтың бірдей тірек болуының арқасында еңбектеу кезінде баланың омыртқасына түсетін күш азаяды, мұның өзі баланың өсу кезеңінде өте маңызды.



Әуелі балалар жер бауырлап жылжиды, ал кейін алақанмен және тізесімен жер тіреп еңбектейді, М.Тұрыскелдинаның мәліметі бойынша кейбір балаларда еңбектеудің неғұрлым жетілген формасы бірден пайда болады: олар қолдары мен аяқтарын бірінен соң бірін алма-кезек басады. Жасы өскен сайын жаттығу біртіндеп күрделендіріледі - қолденең және еңіс қалыпта тұрған тақтайдың, одан кейін отырғыштың, бөрененің үстімен жүргізеді. Мұнан да басқа балалар қақпаның орындықтың астында еңбектеп жүру, жіптің, қақпаның астына еңбектеп кіру, бөрененің, отырғыштың үстінен асып оту кезінде жаттығады. Омыртқаны түзету мақсатында бұл жаттығулардан кейін балаларға допты лақтыру және ұстап алу, жалаушаны жоғары көтеру және т.с. ұсынылады.

Бала жеткілікті дәрежеде дербес қимыл жасай алатын кезде жантайып қойылған және тік тұрған, биіктігі 1 метрлік сатыны бойлап өрмелейтін жаттығу ұсынылады.

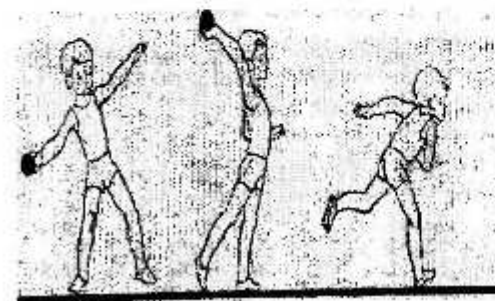
А.Меңжанованың мәліметі бойынша өрмелеу екі жасқа қарағанда қалыптасады. Өрмелеу кезінде қозғалыста циклдік біртіндеп байқала бастайды, бағдар және қол-аяқ қимылының ауытқу шегі айқындалады. Бастапқыда бұл кезбен көріп талдау, одан әрі кинестетикалық талдау арқылы реттеледі қосымша адым аттау әуелі аралас, ал кейін аяқтардың кезекпен аттауымен алмастырылады. Тіпті үйреткеннің өзінде аяқтардың кезекпен аттауын жантайтып қойылған сатыға өрмелеу кезінде 2 жасар балалардың тек 20%-де, 3 жасар балалардың 60%-де және тік қойылған сатыға өрмелеу кезінде 3 жасар балалардың 40%-де ғана қалыптастыруға болады.

С.Жиснбаеваның мәліметі бойынша бес жаста аяқтардың кезектесіп адым аттауы іштей әсер етумен, үйретусіз пайда болады. Осылай адым аттайтын балалардың ең көп саны 5-5,5 жаста байқалады. Алайда 6,5 жасқа дейінгі ұлдардың 40%-і және қыздардың 47%-і өрмелеу кезінде және өсіресе сатыдан түскен кезде қосымша адымды көбірек жасайтын аралас адымды көбірек қолданады. Мұндайда қол мен аяқтың ерсілі-қарсылы қимылының үйлесімі көрінбейді. Өрмелеу кезінде тездіктің барынша өсуі 5-5,5 жаста байқалады,

оның үстіне ұлдар тез өрмелеп, 6 жаста ең жоғары тездікке жетеді.

Жүйелі түрде үйреткен жағдайда ересектер мен дайындық тобының балалары қосымша тапсырмаларды орындай отырып, трибунаға шығуда және оның екінші бөлігіне адымдап өтуде, трибунадағы алаңға жетіп, жалаушаны көтеруле, трибунаның ең жоғарғысына жүгіріп шығуда (Маймылдар мен аңшылар», Лентамен ұстау» және басқа ойындар) тез және ырғақты өрмелейді.

Лақтыру - ациклді типті қимыл-қозғалыс. Мектепке дейінгі жаста балаға жоғары, алға, төменге лақтыру қолайлы. Ол бұлшық еттердің барлық топтарын, өсіресе иіннің бұлшық етін дамытуға, сондай-ақ ептілікке, икемділікке, тездікке, тепе-теңдікке, көзбен мөлшерлеуге тәрбиелеуге көмектеседі.



Алысқа және нысанаға лақтыру жүзеге асырылады. Біріншісі екіншісіне жол алуы керек, өйткені алысқа лақтыру кезінде негізгі күш дұрыс тәсілдерді игеруге бағытталады, сонымен бір мезгілде балалар қашықтыққа сәйкес лақтыруына қарай жаттықтырылады. Нысанаға лақтыру кезінде баланың назары

лақтырылған заттың нысанаға типіне шоғырланады.

Бұл жағдайда ерік күші назар аударудың жинақтылығымен, шоғырлануымен, нысаналылығымен және аралықты міндетті түрде көз мөлшерімен бағалау кезінде қимылдың үйлесімімен ұштасады.

Мектеп жасына дейінгі балаларға алысқа және нысанаға лақтырудың әр түрлі әдістері қолданылады: «қолды артқа қарай кере нықтан асырып», «қолды астынан алып тік ұстап», қолды үстінен алып, тік ұстап», «қолды қапталдан алып, тік ұстап» лақтыру.

«Қолды артқа қарай кере нықтан асырып» оң қолмен лақтыру техникасы төмендегіше түсіндіріледі: алғашқы қалыпта оң аяқты артқа салып, иық аздап керілуі керек, кеуде лақтыратын қол жаққа аздап бұрылады, оң қол көкіректің алдында шынтақтан жартылай иіледі, сол қол төмен түсіріледі. қол сермелген кезде кеуде лақтыратын қолға қарай бұрылып, артқа қарай шалқанды да дененің салмағы артқа басылған аяққа түседі, оң қол артқа қарай созылады.

Лақтырған кезде оң аяқ түзуленеді, кеуде тіктеле келіп, алға қарай бұрылады, лақтырудың ақырғы фазасында дененің салмағы алға басылған аяққа түседі. Оң аяқ сол аяқтың қатарына басылады. Сол қолмен лақтыру әдісі осыған ұқсас болады.

«Қолды астынан алып, тік ұстап» лақтыру әдісі: алғашқы қалыпта аяқ нықтан кендеу керіледі, оң аяқ артқа салынып, оң қол кеуде тұста шынтақтан жартылай иіледі. Сермеген кезде оң қол төмен түсіріліп, барынша артқа сілтенеді, сөйтіп лақтыру қолдың алға-жоғары қарай қозғалуымен іске асады.

«Қолды үстінен алып, тік ұстап» лақтыру әдісі: алғашқы қалыпта аяқ

иықтан сәл кеңдеу қойылады, оң аяқ артқа қойылады, оң қол (доп немесе кішкентай қап ұстап) кеудеден төмен түсіп тұрады. Сермеген кезде оң қол жоғарылап, артқа қарай кетеді, содан кейін алға қарай бағдарланады да кішкентай қап қол басымен лақтырылады.

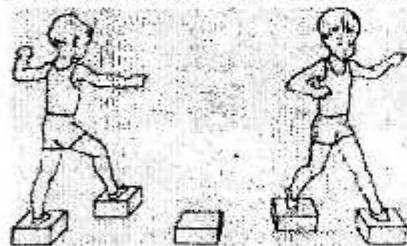
«Қолды қапталдан алып, тік ұстап» лақтыру әдісі: алғашқы тұрған қалып - аяқ иықтан сәл кеңдеу, оң аяқ артқа қойылған, зат ұстаған оң қол денені бойлап төмен түсірілген. Сермеген кезде кеуде шалқаяды, оң қол барынша артқа сілтенеді, дененің салмағы тізеден бүгілген, оң аяққа түседі. Лақтырған кезде оң аяқ түзуленеді, кеуде солға-ілгері қарай бұрылады, ал оң қол алға созылып, қол басымен зат лақтырылады.

Лақтырудың дайындық формасы допты (немесе басқа затты) тастап жіберу, сондай-ақ сырғанату, домалату болып табылады. Көтеріп тастау дағдысы жарты жастан асқанда, бала өз қолынан затты шығарып жіберуді, қол басымен ойыншықты итеріп тастауды үйренген кезде дами бастайды. 9-10 айлығында бала кереует немесе мансждің сүйенішінен ұстап тұрып допты төмен қарай тастап жібере алады. Тастап жіберу екі қолмен бірдей және бір қолмен - оң қол мен де, сол қол мен де жүзеге асырылады. Лақтырып жіберу бағыты жоғары қарай, жаң-жаққа, алға қарай, көлденең және тік нысанаға бағдарлануы мүмкін. Екі жастың соңына қарай балаларда лақтырып жіберу кезінде қолды сермеу элементтері пайда болады. Егер балаларды сол қолымен лақтырып жіберуге арнайы үйретпесе, олардың көпшілігі көбінесе оң қолмен лақтыруға бейім болады.

Жоғарыда атап көрсетілгеніндей, алысқа лақтыру неғұрлым қарапайым форма болып табылады. 2,5 және одан үлкенірек жасында бала лақтырып жіберу кезінде дұрыс қозғалу техникасын біртіндеп игере бастайды.

Кішкентай доптарды нысанаға қарай лақтырып жіберуді игеру қиын. Қимылдың мұндай түрінде күшті, лақтырып жіберу бағыты нысанаға дейінгі аралықпен және нысананың өзінің орналасуымен үйлестіру қажет. Мұндай үйлесім үшін баланың орталық жүйке жүйесінің дамуы, «бұлшық ет сезімінің» болуы, көргенін қабылдау дәлдігі, қозғалысты есте сақтауы және елестете білуі талап етіледі.

Тепе-теңдікті сақтау қабілеті. Тепе-теңдік сезімі кез-келген қоғалыстың және кез-келген дененің тұру қалпын сақтаудың қажетті тұрақты компоненті.



Тепе-теңдік сезімінің дамуы адамның ми қыртысының қызметін, өршіту және тежеу үдерістерін теңестіруді, адамның тұрған қалпындағы кез келген өзгерістер мен өз денесі бөліктерінің жағдайының ауысуларын бағалауға көмектесетін сезім мүшелері аппаратының, бұлшық ет сезімінің дамуын жетілдірумен байланысты біртіндеп жүзеге асырады.

Мектеп жасына дейінгі жылдар бойы тепе-теңдік қызметін дамыту денені белгілі бір қалыпта ұстаудан бастап (отырған, тұрған, еңбектеген, ал кейін

жүрген кезде) кез келген қозғалыс кезінде және тұрған қалыпта дененің берік қалпын сақтау мүмкіндігіне дейінгі жолдан өтеді.

Тепе-теңдік қызметін жетілдіруде жаттығудың, атап айтқанда, әр түрлі дене тәрбиесі құралдарын пайдаланудың зор маңызы бар. 4 жастан 6 жасқа дейінгі балалардың статикалық және динамикалық тепе-теңдігін зерттеу (М.Турыскелдина) жасқа байланысты тепе-теңдік қызметін сипаттайтын барлық көрсеткіштердің жақсаруын анықтауға мүмкіндік берді. Осыған орай неғұрлым жедел даму 5 жаста болатыны атап көрсетілген.

Тепе-теңдік, дененің берік қалпын сақтау сияқты жинақы сергектікті, қимылдар үйлесімін, белгілі бір жағдайда бағдар белгілеуді, оларды тез, дұрыс сезінуді, батылдық пен өзін-өзі билеуді талап етеді. Сондықтан тепе-теңдікке баулу жаттығуы жедел қарқында, өте ширақтықпен - жүгіру, секіру және тағы басқа әрекеттесімен орындалатын қозғалыстан бұрып жүргізіледі.

Тепе-теңдік сезімі кішірейтілген тірек алаңындағы жаттығу үдерісінде, мысалы, еңсіз тақтайдың, бөрененің, білге тақтайшаның үстінен жүру, аяқтың ұшымен жүру, бір аяқта тұру, жүгіруден кейін тоқтап тұру және т.б. жағдайда, денені құлаудан іркіп қалу, еңсіз қимылды тежеу талап етілген кезде шынығалы және сыналады.

Тепе-теңдік сақтауға баулу жаттығуы сөбі жастан жүргізіледі. Шектеулі кеңістікке параллель тасталған екі жіптің арасымен (20-25 см аралыққа) өту үшін сөбі жастағы баладан зер салу, қимылдардың белгілі бір үйлесімі, жігерлі жинақылық бағдарды сақтау талап етіледі. Одан әрі жаттығу күрделене түседі: еденнен 15-20 см көтеріңкі тақтайдың көлбеу қойылған тақтайдың үстімен жүру, отырғыштың үстімен жүріп, оның үстінде жатқан заттан аттап өту, отырғыштың үстімен қарсы келе жатқан баламен соқтығыспай өтіп кету және т.с. ұсынылады. Бұл жаттығулардың бәрі тепе-теңдікті сақтаудың қажетті түйсігін, өз денесін меңгере білуді, қимыл үйлесімін, ептілікті, жағдайға қарап бағдар белгілеуді, дер кезінде дұрыс сезінуді қалыптастырады. Жақсы нәтижелерге жеткен жағдайда жаттығу бұрынғыдан да күрделене түседі бала әр түрлі заттарды алып жүреді (себет, доп, басына киген қалпшық), ол жүріп бара жатқан заттың үсті дірілдетіледі (белгілі бір биіктікке көтерілген, селкідеп тұрған бөрене), бала жіпті, сатының жақтауын бойлап жүреді, күтпеген жерде аялдап жүрелеп отырып, дене қалпына көңіл аударып және т.с. жүгіреді.

Денені жалпы дамытатын жаттығулар. Денені жалпы дамытатын жаттығулар бұлшық еттердің жекелеген топтарын иінін, кеуденің, құрсақ шандырының, аяқтың және басқа жерлердің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған арнаулы жаттығулар.

Олардың міндеті сүйек-бұлшық ет аппаратын дамыту және нығайту, ағзаның негізгі физиологиялық жүйелерін жаттықтыру жолымен баланың дене бітімін дұрыс қалыптастыру болып табылады. Бұл жаттығулар қозғалыстарды басқаратын жоғары психомотор орталығында жаттықтырады, бірінші және екінші сигнал жүйесінің өзара байланысты қызметін жетілдіреді және саналылықты, еркіндікті, орындалу дәлдігін талап етеді.

Денені жалпы дамытатын жаттығулар берілетін белгілі бір дәйектілік біртіндеп бүкіл ағзаны әрекет ететін жағдайға тартуға, ағзаның жалпы өмірлік қызметіне көмектесетін физиологиялық үдерістерді күшейтуге бағытталған.

Жаттығулардың бірінші тобы нық белдеуі бұлшық еттерін дамытуға және күшейтуге бағытталған. Олар көкірек қуысы тыныс өрісінің кеңеюіне және ұлғаюына көмектеседі, диафрагманы, барлық тыныс алу бұлшық еттерін күшейтеді, терең тыныс алуға мүмкіндік жасайды (жауырындарды жақындастыруға және олардың арасындағы алшақтықты азайтуға көмектесе отырып) арқаның бұлшық еттерін күшейтеді, омыртқаны тіктейтеді.

Жаттығулардың екінші тобы құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытуға және күшейтуге бағытталған. Олар қарынның бұлшық еттерін күшейтуге көмектеседі, ол бұлшық еттер ішкі мүшелерді жедел қимыл кезінде шайқалудан сақтайды (секіру, секіріп тусу және т.с.). Бұл жаттығулар аяқ пен табан бұлшық еттерін дамытады, күре тамырларда қанның іркілуіне кедергі жасайды (алақанды тізеге тіреу, жартылай тізе бүгу, жүрлеп отыру және т.б.).

Жаттығулардың үшінші тобы - арқаның бұлшық етері мен омыртқаның иілгіштігін дамытуға және күшейтуге бағытталған. Бұл жаттығулар тұлғаның дұрыс қалыптасуына ықпал жасайды және кеуде алға қарай иілген және жан-жаққа қисайған кезде, сондай-ақ оңға, солға бұрылған және кеуде айналған кезде омыртқаның иілгіштігін дамытуға көмектеседі. Осыған орай соңғы жаттығудың негізгі шарты - омыртқаның иілгіштігін қамтамасыз ету, бұл үшін жаттығуды отырып орындау кезінде малдас құрып отырып, жамбастың орналасуын бекіту немесе аяқтар бір-бірінен ажырап, тік тұрған кезде (кеуденің айналуы кезінде) аяқты нық басу (оларды қозғалтпау) тиімді болады.

Сөйтін, бір мезгілде пайдаланатын жаттығуларды көрсетілгеніндей іріктеу бала ағзасына жан-жақты күшейтуші ықпал жасайды. Дәлдікті, айқындықты, белгілі бір бөлшектенушілікті және сонымен бірге тұтастықты талап ететін денені жалпы дамытатын жаттығуларды орындау баланы ой тоқтатуға, ерік-жігерге, мақсаттылыққа, тежеу сезімталдығына, өз қимылын үйлестіре білуге баулуға көмектеседі.

Алғашқы тұру қалпы. Кез келген жаттығу алғашқы тұру қалпынан: дененің дұрыс қалпында тұруынан (түрегеп, отырып, жатып) және қолы мен аяқтың жасалатын жаттығуға қажетті қалыпта тұруынан басталады.

Иық белдеуі бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар үшін төмендегідей алғашқы тұру қалпы қолданылады: аяқ ұшын аяқ алшақ, табаны иықтың еніндей кендікте бір-біріне параллель тұрады (бұл кішкентайлар мен естиарлар тобындағы балаларға ұсынылады), ересектер мен мектепке даярлық тобындағы балалар үшін бұл жаттығулар негізгі тұруда - өкшені қосып, аяқтың ұшын алшақ салып тұру (кейде аяқтың ұшынан басып, көтерілу) берілуі мүмкін. қол үшін - қолды денені бойлай, төмен қарай түсіру, алақанды кеудеге қарату, қолды артқа ұстау, қолды бүйірге таяу, қолды шынтақтан бүгіп артқа созу, қолды кеудеге қою, қолды екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру, қолды түзу ұстап артқа қарай созу, қолдың ұшын иыққа тіреу, қолды төбеден асырып ұстау. Көрсетілген барлық алғашқы тұру қалпы жауырындарды

жақындастырып, омыртқаны тіктейтіп, көкірек қуысын кеңейте келіп дене тұлғасын дұрыс қалыптастыруға көмектеседі. Бұлар бүкіл денені ыңғайлы, қалыпқа келтіреді.

Кішкентайлар мен естиарлар тобының балаларда құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларға түрегеп тұрған қалпында аяқ үшін мынадай алғашқы тұру қалпы қолданылады: тік тұру - аяқ иықтың кендігінде керіледі, табаны бір-біріне параллель немесе аяғын қосып тұрады. Ересектер мен дайындық тобының балалары үшін: негізгі қалып - өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ. Мұндай қалыпты сақтау жартылай отыру, толық отыру кезінде қолданылады, баланың тізенің аралығын кеңейтуіне арқаны тіксітуіне және өкшені көтеруіне мүмкіндік туады, ол әрі аяқты жеке көтеру және бүгу, аяқты алға, оңға солға, артқа созу кезінде қолайлы. Кішкентайлар мен естиарлар тобындағы балалар үшін отырған кездегі алғашқы қалып: аяғы алға қарай созылған; ересектер мен дайындық тобындағы балалар үшін: аяғы алға қарай созылған аяғының ұшы қосылған және тартылған, аяғы айқасқан.

Арқаның бұлшық еттері мен омыртқаның иілгіштігін дамытатын жаттығулар үшін түрегеп тұрған кезде аяқтың мынадай алғашқы тұру қалпы пайдаланылады: барлық жастағы топтар үшін аяқ алшақ тұрады. Ол денені тұрақты қалыпқа келтіреді, тура, қарауға иілу үшін және кеуденің әр түрлі бұрылулары (айналу) үшін ыңғайлы.

Ересектер тобындағылар үшін отырған кездегі қалып: аяқтар алға қарай созылған, табандар қосылған, аяқтың ұшы төмен қарай тартылған.

Шалқадан жату кезіндегі қалып: аяқ созылған, табан қосылған, аяқтың ұшы тартылған, қол денені бойлап, жан-жаққа бастан асыра созылған.

Тыныс алу. Кейін көкірек қуысының құрылысында жасқа байланысты ерекшелік болатын балада (қабырғасының сәл ғана иілуі және жоғары тұрған диафрагма) тыныс беретін жоғары серпінді қозғалыс болмайды, тыныс алу үстіртін, баяу болады.

Шапшаң дене шынықтыру жаттығулары үдерісінде оттегіге деген көп қажетсіну пайда болады: бала таза ауаны сіміре жұтып терең тыныс ала бастайды және сонымен бірге ағзада пайда болған көмір қышқылын сыртқа шығару қажеттігін сезеді, мұның өзі дем шығару қажеттігін туғызады.

Жаттығу тыныс алуды реттейді және күшейтеді, көкірек қуысының дамуына және ширақ қозғалуына көмектеседі, өкшенің тыныс алу сыйымдылығын ұлғайтады, оттегі мен қоректік заттардың ағылшып келуі арқасында қанның құрамы жақсартады.

Сондықтан барлық жаттығуларды орындау кезінде баланың дұрыс тыныс алуы маңызды рөл атқарады. Ол ретімен белгілі (тс, шш, пф және т.б.) дыбыстарды шығарып, толық интенсивті терсең тыныс алу және біртіндеп баяу дем шығару болып табылады.

Мұның, әсіресе, оттегі режиміне өте сезімтал дамып келе жатқан бала ағзасы үшін зор маңызы бар. Сондықтан балаларды дене шынықтыру жаттығулары үдерісінде қимыл фазасымен тыныс алу фазасының дұрыс ұштастыруға үйретіп, сол арқылы тыныс алу аппаратының жұмысын жетілдіру

керек.

Балабақшаның тәрбиесінде әрбір жекелеген жаттығуда дұрыс тыныс алу және дем шығару сәтін айқын білу қажет. Иық белдеуі бұлшық еттерін дамытатын жаттығулардағы тыныс алу қолды жан-жаққа созу, артқа қарай сермеу, жоғары көтеру кезіндегі көкірек қуысының кеңеюімен әрдайым ұштасады, дем шығару қолды төмен түсіру, алға созу, алға созып шапалақтау кезіндегі көкірек қуысының тарылуымен байланысты.

Құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларда аяқ тікейген кезде тынысы алынады, аяқты тізеден бүккен, отырған кезде дем шығарылады.

Арқаның бұлшық еттері мен омыртқаның иілгіштігін дамытатын жаттығуларда алға қарай еңкейгенде тыныс алу тіктелумен, дем шығару - кеудені алға-төмен июмен, қапталға қисайған кезде дем шығару - бір жаққа қарай, мысалы оңға, ал тыныс алу - кезек орындалып басқа жаққа (солға) қисаюмен ұштасады: немесе, тыныс алу бір жаққа қарай иілумен, дем шығару - тіктелумен ұштасады.

Кеуде толық бұрылған кезде: бір жаққа бұрылғанда тыныс алынады, екінші жаққа бұрылғанда дем шығарылады (әр жаққа бұрылған сайын кезекпен). Жартылай бұрылғанда тыныс алу бір жаққа бұрылумен, дем шығару тура тұрумен ұштасады, екінші жаққа бұрылғанда да дәл солай. Жаттығуларды орындау үдерісінде балаларды мұрыннан тыныс алуға үйрету керек, мұның өзі ауаның өкпеге бір қалыпты барып жетуін қамтамасыз ететіні белгілі, оның үстіне мұрын жолдары арқылы өткен ауа жыжиды, тазарады, содан кейін барып көмейге жетеді.

Дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде жүргізу қажетті шартты рефлекторлық байланыстарды қалыптастыруға көмектеседі, балаларда біртіндеп ырғақты тыныс алу стереотипі пайда болады.

Сапта орындалатын жаттығулар

Саптағы жаттығулар-сапка тұрғызу (шенберде, тізбек-сапта, қатарлы-сапта және с.с.), сапта қайта тұрғызу (бір тізбекті саптан екі, үш, төрт тізбекті сапқа, қатарлы сапқа және с.с. тұрғызу), жан-жақты бұрылу (оңға, солға, кері қарай), саптың созылып, сиректеуі және гүтасуы, кеңістіктегі барлық қозғалыс әр түрлі сапка тұрғызуда және бытыраңқы (сабақтарда, ертеңгілік гимнастикада, көп қозғалысты

ойындарда, қол ұстасып әндетіп билейтін ойындарда, мереке салтанатында, қыдыру, экскурсия кезінде) пайдаланылады.

Кішкентайлар мен естиярлар тобындағы балалар кеңістік терминологиясын затқа қарай бағдарлау арқылы қабылдайды: «Терезеге қарай-оңға бұрылыңдар!», Ересектер тобында-бағдарлаусыз: «Диагональ бойлап-марш!», «Қарама-қарсы жаққа тізіліңдер!», «Бірінші звено-оңға, екінші-солға- марш»

және с.с. 5-6 балалардың кеңістік терминологиясын меңгеруінің қолайлығы және өз бетінше пайдалануы эксперимент арқылы (Ж.Оңалбек) анықталған.

Осы жаттығуларды орындау барысында балалардың кеңістікте бағдар ұстауы, ұжымға әрекет ету үйлесімділігі (әр түрлі тапсырмаларды жалшыға ортақ қарқында және өзара байланыста орындау) қалыптасады.

Сапта орындалатын жаттығулар балалардың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ықпал жасайды. Олар әр түрлі заттармен орындалуы, өнмен, музыкамен немесе ұрып ойбайтын аспаптармен (даңғыра, барабан) сүйемелденуі мүмкін.

Сонымен, гимнастикалық жаттығулардың барлық топтары-негізгі қимыл-қозғалыстар, денені жалпы дамытатын және сапта орындалатын жаттығулар-бала ағзасындағы функционалдық үдерістерді күшейтеді, дене күшінің жан-жақты дамуына ықпал жасайды.

Баланы жалпы дамыту мен дене тәрбиесінің құралдары мен әдісі ретінде қимыл қозғалыс ойындарына сипаттама



Қимыл-қозғалыс ойындары өзінің бастауып халықтық педагогиканың түңғымынан алады. Сәби жасынан бала өзінің алғашқы жасаған қимылдарымен байланысты айшықты өсем халықтық ойыншықтармен ойнап, өзіндерді, күлдіргілерді естіп, қызық ойындарға кенеліп тәрбиеленіп келеді.

Неғұрлым ересек балалардың өмірінен балалар үшін қызығалықты ойын бастауларды, жеңіл өлендерді, санамақтарды қамтитын әр түрлі қимылдар жасалатын халық ойындары орын алды. Бұлардың бәрі күні бүгінге дейін өзінің гажал көркемдігін, тәрбиелік мәнін сақтап келеді және бағалы, қайталанбас ойын фольклорын құрайды.

Өйгілі орыс педагогы К.Д.Ушинский біздің орыс халық ойындарын тәрбие берудің күдіретті құралы деп санап, оларды кеңінен пайдалануды ұсынды және педагогтарды балалар үшін ол ойындарды жинауға шақырды.

Ушинскийдің пікірі бойынша балалардың бойында қоғамдық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыратын «алғашқы қоғамдық қатынастар ассоциациясын» түйіндейтін ұжымдық ойындар ерекше тәрбиелік рөл атқарады.

XIX ғасырдың 60-жылдарында прогрессивтік педагогика идеялары «Детский сад» журналында көрініс тапты. Алдыңғы қатарлы педагогтардың күш-жігері тәрбие берудің ресми педагогика орнатқан Фребельлік жүйесін орыс топырағына сол қалпында көшіре салуға қарсы бағытталды.

«Детский сад» журналында қимыл-қозғалыс ойындарының міндеттері мен

тәрбиелік мәні баяндалды, орыстың халық өуендерін пайдалану арқылы орыс адамдарының еңбектегі өмірін бейнелейтін қимыл-қозғалыс ойындарын ойлап табу қажеттігі туралы ойлар айтылды.

Журнал ойын кезінде балалардың жаңа сөздермен және соған сөйкес заттармен танысатындығы, ол заттардың өзара қатынасын және оларға адамдардың қатынасын білетіндігі туралы жазды. Сондықтан қимыл-қозғалыс ойындарында қолданылатын сөздер Россияда тек қана орыс тілінде болуы керек. Демек, ойын кезінде тәріпекті қоршаған дүниені танып білу міндеті қойылатын болса, онда әрине, ойынның мазмұны орыс өмірін, орыс халқының мінез-құлқы мен тұрмысын бейнелеуі керек.

Сол кездің көрнекті педагогтары Н.И.Пирогов, ал кейінірек Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерев және басқалар — баланың дене тәрбиесінде қимыл-қозғалыс ойындары баланың жасына байланысты қажеттілігіне жауап беретін әрекет ретінде және жан-жақты дамыту құралы ретінде бірінші дәрежелі маңызы бар екендігін атап көрсетті.

П.Ф.Лесгафттың қимыл ойындарының теориясы мен әдістемесін жасауы. Әйгілі орыс педагогы Россияда дене тәрбиесінің өзіндік жүйесін талдап жасады. Онда қимыл-қозғалыс ойындарына көп орын берілген.

Ойынды Лесгафт жаттығу ретінде тұжырымдайды, оның көмегімен бала өмірге дайындалады. Ол дербес әрекет болып табылады, онда баланың жеке өзінің инициативасы дамиды, оның адамгершілік қасиеті қалыптасады.

«Әрбір ойынның, — деп атап көрсетеді Лесгафт, — белгілі мақсаты болуы керек, ал ойынның формасы — сол мақсатқа жауап беруі керек. Ойын кезіндегі әрекет баланың өзін-өзі билей білумен сай келуі және «рақат сезімінің шарықтауын» туғызу қажет; бұл әрекеттер жүйелі түрде өткізілетін жаттығуларда алдын ала күшейтіледі».

Ойындарды мазмұны және ережесі жөнінен біртіндеп күрделілендіру қажет. Лесгафт ойындардың жаңа шарттар, жаттығулар, әрекеттер варианттарын енгізулі ұсынады. Осы арқылы неғұрлым жоғары талаптар қойып, өзі білетін әрекеттерді қайталауға, сондай-ақ ойындарға баланың қызығушылығын сақтай отырып, олардың балаға жүйелі түрде әсер етуіне жетуге болады.

Рөлдер мен әрекеттерді бөлуді Лесгафт ойнаушылардың қолына топтайды (яғни ойын өзін-өзі билеу жолымен жүзеге асырылады). Ойын ережелеріне балалардың бәрі бірдей саналы түрде және шын ниетпен бағынатын заң ретінде қарауы маңызды.

Лесгафт қимыл-қозғалыс ойындарын баланың жеке басын тәрбиелеудің, олардың адамгершілік қасиеттерін: адалдығын, шыншылдығын, ұстамдылығын, тәртіптілігін, жолдастық сезімін дамытудың бағалы құралы деп санайды. Оның мына сөздері белгілі. «Біз ойындарды оларға (балаларға) өзін-өзі үйрету үшін пайдалануымыз керек (яғни жағымсыз сезімдерді жеңу үшін)». Ойын кезінде «оларды өздерінің шарықтап бара жатқан сезімін тежеуге және сонымен өз әрекеттерін санаға бағындыра білуге үйрету» керек.

Лесгафт қимыл-қозғалыс ойындарының жүйелі, түрде жүргізілуі

балалардың өз әрекеттерін басқара білуін дамытуға көмектесетіндігін, оның денесін тәртіптілікке бейімдейтіндігін, яғни әр түрлі ауыртпалықта әрекет етуге үйрететіндігін атап көрсетеді. Ойындар баланы жоғары ептілікпен, мақсаттылықпен, тездікпен әрекет етуге, ержәні орындауға, өзін-өзі билеуге, жолдастық сезімді бағалауға үйретеді.

П.Ф.Лесгафттың барлық осы қағидалары қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесін одан әрі дамыту үшін негіз жасады.

Лесгафттың негізгі теориялық қағидаларына сүйене отырып, кеңестік педагогика сонымен бірге оның кейбір ұсыныстарына сын көзбен қарайды.

Өзінің белгілі «Қосымша қоздырғыштар теориясында» Лесгафт былай деп дәлелдейді: балаға әсер ететін күшті қоздырғыштар әрдайым оның сезімталдығын төмендетеді. Сондықтан ол көтермелеуді, жазалауды, снарядтық гимнастика жаттығуын, күшті сезім туғызатын жарысты теріске шығарады.

Кеңестік педагогика П.Ф.Лесгафт айтқан қағидаларға дұрыс талдау жасайды және олардың түрткі болатын себептерін ашады.

Жазалау туралы мәселені Лесгафт өз заманындағы тән жазасын қолданумен байланысты қарады: баланы бұрышқа тұрғызу, тізерлеп қою, түскі асыз қалдыру және т.б. Ол мұндай жазалаулар баланың дене күшіне және көңіліне зиян келтіреді деп дұрыс есептеді: ол қозғалмай тұрған қалыпта шаршайды, оның адамгершілік абыройы төмендейді. Лесгафт рұқсат еткен жазалу, тек баланы уақытша ойыннан шығарумен шектелді. Қазіргі заманғы мектепке дейінгі педагогикада ойынның қайталануы кезінде баланың ойыннан бір рет шығарылуы ойынның заңына жатады, ол балалардың наразылығын туғызбайды. Оның үстіне ойыннан шығу жіберіп алған қатені түзетуді ұсынумен жиі алмастырылады (ойын сигналына жіті назар аудару, тек көрсетілген орынға ғана жиналу және т.б.) Балалардың ұстап алу, жалтарып кету кезіндегі даурығуына келетін болсақ, олар балалардың елігіп кету жағдайымен аяқталады, дегенмен айғай-шуға және жалпы тәртіпті бұзуға айналып кетпеуі керек.

Көтермелеу қазіргі кезде баланы алға қойылған міндетке жеткізуге және өз мүмкіндігіне сенімін нығайтуына ынталандыратын құралдардың бірі ретінде қарастырылады. Лесгафт көтермелеуді адамгершілік тұрғыдан теріске шығарады. Ол балаларды ойын қимылдарын мақтау күтпей, риясыз орындауға үйретті.

Ойындағы жарысты да Лесгафт, баланың жеке басының жеңісіне ұмтылысын туғызады деген адамгершілік ой тұрғысынан теріске шығарды.

Қазіргі кезде олардың пайдаланылатын себебі, жарыс әдісі ретінде қызығушылық, эмоциялық өрлеу, ойын қимылдарын өте жақсы орындауға ұмтылуы туғызады, қозғағыш дағдыларды жетілдіруге көмектеседі. Алайда, қазірдің өзінде мектеп жасына дейінгі балалардың ойындарында жарыс элементтері балалардың дене күші мен мүмкіндіктері мүқият зерттелгеннен және басшылық ету әдістері ойластырылғаннан кейін барып рұқсат етіледі.

П.Ф.Лесгафт ережелерінің В.В.Гориненскийдің және Е.А.Аркиннің еңбектерінде дамытылуы. П.Ф.Лесгафттың қимыл-қозғалыс ойындары туралы

негізгі ережелерін В.В.Гориневский жаңа қоғамдық-тарихи жағдайға сәйкес дамытты.

Гориневский қимыл-қозғалыс ойындарын мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл-әрекетінің негізгі түрі және жан-жақты тәрбие құралы деп есептеді.

Гориневский балаларға арналған ойындардың сюжетін қазіргі қоғамдық өмірдің талаптарымен байланысты таңдаудың маңыздылығын атап көрсетті. Қимыл-қозғалыс ойындары үдерісінде балалардың моральдық ерік-жігер қасиеттері қалыптасады, сондықтан ойын баланың өзіндік қасиетін қалыптастыру құралы болып табылады. Балалардың ойын кезінде туған жігеріне сауықтыру компоненті ретінде елеулі маңыз бере отырып, Гориневский қуаныш пен көңілділікті ойын әрекетінің міндетті шарттарының бірі, онысыз ойын балалар үшін өз мәнін жоғалтады деп есептеді.

Гориневский тәрбиешіден жігерлілікті, қимыл эстетикасын, әр балаға жеке өзіндік қатынасты, ойын ережесін дәл сақтауды талап ете отырып, қимыл-қозғалыс ойындарын жүргізу әдістемесіне елеулі талап қойды. Ол ойынға балаларға қолайлы, алайда, құмарлықты, өршеленуді, бір-біріне теріс ниетті туғызбайтын жарыс элементтерін енгізу тиімділігі туралы мәселе қояды.

Тәрбиеші тарапынан қажетті басшылық, болған кезде жарыс, деп атап көрсетті Гориневский, ойында жігерлілік сипат алады және «балалардың бойында жағымды моральдық қасиеттерді қалыптастыру мақсатына пайдалануға болады».

Е.А.Аркин қимыл ойынын баланы өсірудің қуатты әрі бірден-бір құралы, мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеудің негізгі тұтқасы деп есептеді.

Әр түрлі дене тәрбиесі жаттығуларының ішінде ойынның артықшылығын ол ойынға ерекше тартымдылық беретін, балалардың күшін жұмылдыратын, қуаныш пен қанағат сезіміне бөлейтін мол әсерлігінен, ірі бұлшық еттердің (жүгіру, секіру, лақтыру) айтарлықтай бөлігінің жұмысына көмектесетін қозғағыштың қызметінің сипатынан, шаршау қаупін жоюын қимылдардың сан алуандығынан, қимылдық қарқыны мен күш-қуатын балалардың өздерінің реттей білу мүмкіндігінен, жеке инициативаның және батылдық, төртіп, тапқырлық және т.б. сияқты психологиялық қасиеттердің дамуының көрінісінен көрді.

Қимыл-қозғалыс ойындары, Аркиннің көзқарасы бойынша, қозғалтқыш аппаратты дамыту және жетілдіру жолымен ағзаны күшейтуге көмектеседі. Ойындар балаларды тәртіпке, әрекетті жинақтауға және жоспарлауға үйретеді.

Бірақ ойынның сәби жастан пайдалы күшке айналуы үшін оған саналы, тәжірибелі және шын ықыласты басшылық қажет.

Ойын ережелерін өз еркімен орындаудың барлығының бір нормаға теңдей бағынудың жеке бастың адалдығы мен әлеуметтік тәртіптің алғашқы мектебі ретінде зор тәрбиелік маңызы бар.

Тәрбиелі мүмкіндігіне қарай ересек балаларға ойын өткізуде, рольдерді бөлу, ережені сақтауда дербестік береді. Алайда, егер балалар бұл міндеттерді кәте орындаса педагогтың белсенді, әдепті араласуы қажет және

оның шынайы мүдделілігі ойынның дұрыс әрі қызықты өтуінде болып табылады.

«Ойынның балаға жан-жақты әсерін ескере отырып, тәрбиешінің ойынды мұқият таңдап алуы, байсалды және сонымен бірге жігерлендіре түсіндіріп, рольдерді бөле білуі, қажет кезінде ойынға қатынасуы, қорытынды жасауы — бұл үлкен өнер, оны әрбір тәрбиеші игеруге тырысу қажет» деп атап көрсетеді Аркин.

Сөйтіп П.Ф.Лесгафттың қимыл-қозғалыс ойындары теориясын оның ізбасарлары дамытты.

В.В.Гориневский мен Е.А.Аркин гигиенист-дәрігерлер ретінде, ең алдымен мектеп жасына дейінгі балалардың ерекшеліктеріне назар аударды. Бұл олардың эмоцияны ескеру қажеттігі туралы, балалардың дамуындағы жасқа байланысты өзіндік ерекшелік және балаларды ойындарды өз бетінше ұйымдастыру сияқты күрделі талаптарға біртіндеп тарту туралы ұсыныстарынан көрініс табады.

Қазіргі кезде қимыл-қозғалыс ойындар мәселесі мектеп жасына дейінгі балаларды жан-жақты тәрбиелеудің және дамыудың құралы ретінде ғылыми қызметкерлердің одан әрі зерттеу мәні болып отыр. Мектеп жасына дейінгілер үшін қимыл-қозғалыс ойындарының жекелеген мәселелерінің мазмұны, ұйымдастырылуы және әдістемесі жөнінде А.И.Быкованың, М.М.Конторович пен Л.И.Михайлованың, Т.И.Осокинаның, Е.А.Тимофееваның, Л.В.Артемованың және басқа авторлардың еңбектері бар. 1971 — 1977 жылдар ішінде 6 жасар балалардың қимыл-қозғалыс ойындарындағы жарыстар мен шығармашылық тапсырмалардың әдістерін тиімді пайдаланулы (Л.М.Коровина), мектеп жасына дейінгі ересек балаларды қимыл-қозғалыс ойындары кезінде олардың жетілу кезеңінде негізгі қимылдарды үйрету тиімділігін (Н.В.Потехина); ересек жастағы балалардың қимыл орындары кезінде кеңістікте бағыт ұстауын қалыптастыру тиімділігін (Э.Я.Степаненкова); қимыл-қозғалыс ойындары кезінде бөбектердің бойында негізгі қимылдарды дамыту тиімділігін (Е.А.Тимофеева) анықтаған зерттеулер жүргізілді. Практик қызметкерлер — В.И.Васюкованың, Н.Г.Коженикованың, Т.К.Любованың спорттық ойындар элементтері бар ойындардың мазмұны мен әдістемесінің мәселелері жөніндегі, Е.А.Аронованың, К.В.Вербицкаяның, Н. Н.Кильчионың, Л.А.Киселеваның және көптеген басқа қызметкерлердің қимыл-қозғалыс ойындарының мазмұны мен әдістемесінің мәселелері жөніндегі озық тәжірибені бейнелейтін мақалалары мен кітаптары қимыл-қозғалыс ойындарына арналған.

Балалардың қимыл-қозғалыс ойыны арқылы адамгершілікке баулу. Ойын әрекеті қандай формада көрінсе де әрдайым баланы қуанышқа бөлейді, ал қимыл-қозғалыс ойыны сан алуан күтпеген көңілді сәттерімен, әсіресе балалардың иті сезімдерін көтеруге пайдалы әсер етеді. Бұл қуанышты эмоциялардың қайнар көзінде ғаламат тәрбиелік күш бар.

Мектеп жасына дейінгі балаларға тәрбие беруде ойынның зор маңызы туралы Н.К.Крупская әлденеше рет айтты: «Мектеп жасына дейінгі балалар

үшін ойынның ерекше маңызы бар: ойын олар үшін — оқу, ойын олар үшін — еңбек, ойын олар үшін — тәрбиенің елеулі формасы».

Н.К.Крупскаяның айтқан пікірлерінде ойындардың дене тәрбиесі үшін маңызы да атап көрсетіледі.

«Толып жатқан ойындар бар, олар дене күшін нығайтады, олар еңбек дағдысын дамытады, олар көздің дәл барлай білу қабілетін күшейтеді, ептілікті дамытады. Еңбек ету кезінде орасан зор маңызы бар, ептілікті, күшті, нысанаға тигізе білуді жетілдіретін ойындар және кез келген сондай әрекеттерді біздің мектепке дейінгі мекемелердің тәжірибесіне енгізу ерекше маңызды».

Қимыл-қозғалыс ойындарының мұндай маңызды рөлі олардың тематикасы мен мазмұнына мұқият талдау жасауды және осыған сәйкес балалар үшін іріктеп алуға талап етеді.

Қимыл-қозғалыс ойындарының мазмұнына баланың ой өрісін кеңейтетін және оның түсінігін нақтылай түсетін көптеген таным материалдары енгізілген. Сюжетті ойындардың тематикасын адам өміріндегі кейбір оқиғалар, табиғат құбылысы, жануарларға еліктеу құрайды. Бұлардың бәрін балалар өзіндік-шартты ойындар формасында бейнелейді («Саяхатшылар», «Үшқыштар», «Аққу-қаздар», «Лапын және тауықтар», «Ормандағы аюдың үйшігінде» және басқалар). Дегенмен, қоршаған дүниені баланың дұрыс қабылдауы үшін ойынның барлық шарттылығы жағдайында ойынды түсіндіру кезінде педагог әсерлі етіп айтып берген ойынның ақиқат бейнелі сипаты және шынайы ойын эмоциялы болуы керек.

Халық ойындары бұған тамаша мысал бола алады. Ондағы ойыннан туындайтын барлық жағдай баланы тәрбиелейді және өзіне еліктіреді, ал кейбір ойындарда кездесетін әңгімелесулер ойын кейіпкерлері мен олардың әрекеттерін тікелей сипаттайды («Лапын және тауықтар» «Аққу-қаздар» және т.б.).

Балалар үшін ойындарды іріктеп алу кезінде олардың мазмұнына мұқият талдау жасау қажет. Қазіргі кезде балаларға түсініксіз сиқыршылар, патшалар, боярлар, көпестер, малайлар мен мырзалар ойын тақырыбынан шығып қалды. Алайда қазіргі заманғы ойын тақырыбында да тәрбиелік міндетке әлі де қайшы келетін ойын ережелері кездеседі (мысалы тәжірибеде кездесіп жүрген «Бақшадағы қояндар» ойынының варианттарының бірінде, бақшаны қарауылдап жүрген күзетші капустаны көміп тастайды, ал топтасып келген қояндар оның бәрін жеп кетеді).

Сюжетсіз және белгілі бір ойналатын ойындарға ғана құрылған ойындарда да баланың сезіммен байланысты өрісін, оның ойлау, бағдарлау қабілетін дамытуға көмектесетін танып білуге қажетті материалдар көп («Лапын және тауықтар», «Сиқыр таяқша», «Доп мектебі» және с. с.).

Ойын ережелерінің зор тәрбиелік маңызы бар. Олар ойын үдерісін бүкіл барысын айқындайды, балалардың қимыл әрекеттерін, олардың мінез-құлқын, өзара қарым-қатынасын реттейді, моральдық-ерік қасиетін қалыптастыруға көмектеседі.

Ереже ойын кезінде белгілі бір жағдайды туғызады, сол жағдай шеңберінде

бала тиісті басшылық жасалған жерде өз бойында қалыптасқан қабілетті көрсетпей қала алмайды. Мысалы, «Айлакер түлкі» ойынында балалар түлкінің: «Мен осындамын» деген сөзінен кейін шеңберден түс-түсқа тарап жүгіріп кете алады. Бұл ереже баланың бойында зеректікті, өзін-өзі билеуді, ұстамдылықты, сигналды сезу шапшаңдығын, кеңістікте бағдарлай білуді қалыптастырады.

Сөйтіп, ойын үдерісінде өмір үшін маңызды моральдық және жігерлік қажеттерді көрсетуде бала үшін мәнінде шынығады.

Тәрбиешінің ережені орындауды үнемі талап етуі баланың өзіншілдік эмоцияны жою және ойын шартын орындау кезіндегі талпыныс қабілетін қалыптастырады. Демек, баланың мінез-құлқының қажетті адамгершілік белгілерін, оның балалармен өзара қарым-қатынаста көрінетін, ұжымдағы қоғамдың мінез-құлқын қалыптастыруда ерсе маңызды рөл атқарады.

Кіпкентайлар тобындағы балалар ережені ойынның даму барысында оның мазмұнынан туындайтын міндетті, қажетті ойын әрекетімен жауап қайыру ретінде қабылдайды (қояндар аю көргенде ғана бұталардың түбінен қашады, торғайлар автомобиль көрінген кезде ғана жолдан ұшып кетеді). Ойын ережесін «зап» ретінде әлі де жете түсінбей жатып балалар дер кезіндегі әсерге: бір жағынан, ойынның сюжеті бойынша әрекет етіп (қояндар аюдан қорқады), екінші жағынан, белгілі бір сигналмен қалыптасқан шартты рефлекске қарай үйренеді.

М.Тұрысқалдинаның деректері бойынша, ересектер тобында балалардың ережеге және оларды міндетті түрде орындауға саналы түрде қатынасы біртіндеп және ілгерілі-кейінді қалыптасады. Алғашында балалар оларды педагогтардың басшылығымен, кейінірек ереженің қоғамдық маңызын жете түсінетін, балалар ұжымының кейбір мүшелерінің ықпалымен орындайды, ақырында, ереже балалардың қоғамдық мінез-құлқының нормасын тікелей айқындайтын факторға айналады.

Алғашында балалар ойын шартын тезірек орындауға құштарлығына орай ереже туралы ұмытады, оның үстіне, ұтуға және ұтысқа неғұрлым жеңіл әдіспен жетуге тырысушылық ережені бұзуға алып келеді, мұның бәрі ойнап жатқан балалардың наразылығын туғызады, қақтығыс шығып, олардың өзара қарым-қатынасын бұзады.

Әрбір баланың ережені жете түсінуі және міндетті түрде орындауын ересектердің талап етуінің шешуші маңызы бар. Тәрбиелік ықпал жасаудың әсерімен балалардың ойын үдерісіне көзқарасы біртіндеп өзгереді, ойын әрекеттері мен ережелерін барынша дәл орындауға қызығушылығы мен ұмтылысы пайда болады.

Ережені әдейі емес, кездейсоқ бұзудан көрінетін, оны орындамау себебі де өзгереді, мұндайда бала өзі жіберген қателікті сол бойда түзеткісі келеді.

Сөйтіп, тәрбиешінің басшылығымен жүйелі, байыпты түрде балаларды ереженің қоғамдық маңызын жете түсінуге жеткізетін бұл қасиеттер жеке адамның адалдық, әділеттілік, достық, батылдық өзін-өзі билеу табандылық, жігерлік сияқты ең жақсы жақтарын қалыптастырудың тиімді құралына

айналады. Бұлардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарын, ережесімен бірге балаларды адамгершілікке тәрбиелеудің пәрменді құралдарының бірі ретінде белгілеу үшін негіз ретінде қызмет етеді. Қимыл-қозғалыс ойындары баланың ақыл-ойын дамытуға көмектеседі. Ойын әрекеті кезінде зейінділікті, ұғынуды, тиісті болжамды, түсінікті бағдарды анықтаудың жетілдіруге қолайлы жағдай туғызады, ойындар қиялдауды, есте сақтағыштықты, тапқырлықты, ой сергектігін дамытуға көмектеседі.

Балалардың бойындағы психикалық үдерістерді жетілдіру үшін бейнелі, эмоциялық әдістеменің зор маңызы бар. Ол қызығушылық туғызады, қиял құшағына тартады, ойындардың әрекеттерін шығармашылықпен орындауға жігерлендіреді. Психологтардың зерттеулері, ойын әрекеттері арқасында бала іс жүзінде кеңістік пен заттық болмысты игеретінін, сонымен бірге кеңістіктің сырын ұғыну механизмінің өзін де едәуір жетілетінін көрсетіп отыр.

Ойын кезінде кеңістік сырын ұғыну өзінің негізгі: тікелей, танып білу-сенсорлық (сезімге байланысты) және жанама түрдегі (логикалық ойлау, ұғым) формасында көрінеді. Мысалы, қимыл бағытын баланың өз бетінше таңдап алуы немесе ойын ережелерімен қатаң белгіленген бағытпен қимылдауды орындау, бір жағынан, ойын ситуациясына қас қағым сәтте баға беруді (тікелей қабылдайтын) және көру-қозғау сезімін (ойын әрекеттері), екінші жағынан, белгілі бір кеңістік-ойын ортасында жеке өзінің әрекетін жете түсінуді және кез алдына елестетулі, сол көру-қозғау сезімінің көрінуін талап етеді. Қимыл-қозғалыс ойындарында бұл екі компонент өзара әрекетте болады. Педагог қалыптастырған ойын ережесі баланың әрекет етуі үшін алдын ала қажетті кеңістік бағдарын белгілейді. Сонымен бір мезгілде ойын ситуациясындағы күтпеген жерден өзгерістің болуы (жетекшінің немесе сигналдың ықпалына байланысты) әрекет жоспарын бұзады және балалардың неғұрлым күрделі қас қағым сәттік сезімі мен олардың кеңістіктегі: бағдар белгілеуін талап етеді («Екі аяқ», «Сиқыр таяқша», «Батыл балалар» және т.б. ойындар).

Мұндай сезім баланың өз әрекетін және қимылын нақ сол қоршаған ортаға бейімдей білу қабілетінің даму дәрежесімен айқындалады. Бұл ретте балаға ойын жағдайын және алға қойылған міндетті орындауға тырысуды ескерумен сәйкес неғұрлым қолайлы әрекет әдісін табуды біртіндеп үйрететін тәрбиеші көмектесуге тиіс.

Мысалы, үлкен және шектеулі кеңістік жағдайында белгілі бір ойынды өткізу кезінде бала әлде өз түсінігін тез пайдаланып, жетекшіден алыстап, жүгіріп кетеді, әлде жетекшіге тікелей жақын жерде ептілік пен әдісқойлық көрсетеді («Ұстап алу», «Айлакер түлкі» және т. б.).

Айналадағы ойын жағдайында бағдар белгілей білуге ойын тапсырмаларын орындауда жолға әдейі кедергілер жасалуы көмектеседі («Шығыр арқылы жалауға қарай өту», «Апаңдағы қасқыр», «Батыл балалар» және т.б.). Бұл балалардың жеткілікті дәрежеде жетіліп үлгерген аралықты көзбен мөлшерлеп бағалауға сүйеніп және қимылды орындау, уақытын ескеріп, әрекет етудің ең жақсы әдісін өз бетінше таңдап алу қабілетін қалыптастырады.

Бытыраңқы тез қимылдап келе жатқан балалардың арасында баланың

бағдар ұстай білуі өте маңызды болып есептеледі. Ол ойын ситуациясының үздіксіз өзгеруіне орай қас қағым сәттік сезімінің қажеттілігіне байланысты неғұрлым күрделі болады. Алайда ойындарды қайталау үдерісінде ересектер тобындағы балалар бұл дағдыны ойдағыдай игереді («Ұстап алу», «Айлакер түлкі», «Қуып жету» және т. б.).

Қимыл-қозғалыс ойынында бала заттарға, адамға жақын немесе алыс тұрғандықты анықтау әрекетімен жаттығуды, соның арқасында оның көзбен мөлшерлеп бағалау, сондай-ақ кеңістікте естіп бағдарлау қабілеті дамиды («Алыс-жақын», «Бірде мұнда, бірде онда», «Қоңыраулы соқыр теке» және т.б.).

Бағдарламада балалардың заттар арасындағы кеңістік қатынасын түсінуді анықтайтын ойындар көрсетілген: алда, артта, ортада, сол жақта, оң жақта, оңға, солға, астында, үстінде, арқылы, жанында, төменде, жоғарыда, арасында, бір-біріне қарама-қарсы, бірінің артынан бір және с. с. («Тез жүр», «Аяқты айкастыра басып жүгіру», «Шығыр арқылы жалауға қарай өту», «Лапын және тауықтар», «Допты кегельдердің арасынан өткеру» және т. б.).

Қимыл-қозғалыс ойындары баланың қарапайым уақытша бағдар белгілей білуін қалыптастырады. Олар — әуелі, онан соң, содан кейін, соның алдында, бәрі бір мезгілде және с.с.— ойын әрекеттерінің жүйелілігін түсінуден, балаларға берілген мерзім ішінде сигнал бойынша, мысалы, «Мен беске дейін санағанша сіздер бәрің жалаушалардан қандай да бір өрнек жасауға тиіссіңдер», «Қоңыраудың үш рет соғылуында кім тезірек сапка тұрып үлгереді» және басқа ойындардың міндеттерін тез орындаудан көрінеді.

Бұл ойындарда бала кеңістіктегі бағдарды тез бағалауға, әрекеттердің жүйелілігіне және әрекеттерді ұзақ уақыт жалғастыруға жаттығады.

Ойындардың мазмұны да, ойынның барлық ситуациясы мен оның ережесін өз бетінше түсіндіру міндеті де, балалардың — кейіпкерлердің әрекеті балалардың интеллектуалды дамуына көмектеседі.

М.Тұрысқелдинаның деректері бойынша, балалардың өз бетінше қимыл-қозғалыс ойынының мазмұнын, оның ережесін, ойнап жатқандардың әрекеттерін түсіндіруді, балалардың тұратын орнын, кеңістіктегі белгілерге (терминологияға) байланысты ойынның ерекше қимылдарын және қозғалыс бағытын көрсетуі, сондай-ақ өткізілген ойынға талдау жасауы ақыл-ой қызметін күшейтуге қызмет етеді.

Қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеу

Қимыл-қозғалыс ойындарының сан қырлы тәрбиелік маңызы, олардың мектеп жасындағы балалар үшін ыңғайлылығы, ойындардың қуанышты, балаларды өзіне тартатын әрекет сферасын туғызуы — осылардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарын балалардың күнделікті өмірінің ажырағысыз бағалы серігі ретінде айқындайды.

Ойындардың мектеп жасына дейінгі балалар үшін іріктеп алынған әр түрлі педагогикалық классификациясы бар, олардың негізінде түрлі белгілер жатыр.

Ойындар мазмұны бойынша бөлінеді: қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар. Ойындардың соңғы тобының мектепке дейінгі әдебиетте бірыңғай классификациялық атауы жоқ (спорттық ойындар элементтері, спорттық үлгідегі ойындар, спорт элементтері бар ойындар, спорттық ойын элементтері бар ойындар, спорттық сипаттағы ойындар). Алайда атауларын тізіп шығу бұл ойындардың мәнін өзгертпейді, әрбір белгілі топ спорттық ойындардың жекелеген элементтерін ғана қамтиды. Бұл ойындарда ең алдымен мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктері ескеріледі сондықтан қимыл, ереже, ойындарды ұйымдастыру техникасының оларға қолайлы қарапайым, бірақ шынайы элементтері іріктеп алынады.

Осыған байланысты бұл ойындар ересектер сияқты дәрежеде балалардың дене күші мен психикалық шырығуын туғыза алмайды.

Сонымен бірге олар балаларды әрекет мақсаттылығына, табандылыққа, тәртіптілікке, жауапкершілік және жолдастық сезіміне, спортқа құптарлыққа баулиды, дұрыс қимыл техникасы элементтерін қалыптастырады.

Қимыл-қозғалыс ойындарына сюжетті және сюжетсіз ойындар жатады. Спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындарға жататындар — волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, столда ойналатын теннис, футбол-хоккей.

Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары шартты формада өмірлік немесе ертегі оқиғасын бейнелейді. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын образдары қызықтырады (күстар мен автомобиль, ұшқыштар, қасқыр мен қаздар, маймылдар мен аңшылар).

Сюжетсіз қимыл-қозғалыс ойындары балаларды өздеріне түсінікті мақсатқа жетуге жетелейтін, балалар үшін қызықты қимыл тапсырмаларынан тұрады. Олар, өз кезегінде, ойындардың тоқтан жүгіру, ұстап алу және с.с. үлгілеріне бөлінеді; жарыс элементтері қолданылатын ойындар («Кімнің звеносы тез сапқа тұрады», «Кім өз жалаушасына тез жетеді» және с.с.); қарапайым эстафеталы ойындар («Кім допты тезірек береді»); заттар

қолданылатын ойындар (доптар, шеңбер, серсо, секіргіштер, кегельдер топайлар) қимыл мазмұнына қарай ажыратылатын ойындар (қимылдың басым түрі — жүгіру, секіру, лақтыру және с.с.).

Сондай-ақ кішкентай балалар үшін қызықты ойындар да бар («Аланнан соғу», «Мүйізді ешкі» және т. б.).



Спорттық ойын элементтері бар ойындар

Зерттеулердің және практиктердің деректері балабақшаның ересектер тобында спорттық ойын элементтері бар ойындарды жүргізуге болатынын көрсетіп отыр. Ол ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындарын өз бетінше ұйымдастыра білетін кезде жүргізіледі.

Спорттық ойындар элементтері бар ойындар қимыл-қозғалыс ойындарына қарағанда жинақылықты, ұйымшылдықты, бақылағыштықты, балаларға айқын, қолайлы қимыл техникасын, ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді.

Осы аталған және басқа ойындарды біріктіретін белгі балалардың эмоциялық өрлеуін, қимылдарды жетілдіру мүмкіндігін тугызатын сауықтыру, білім беру және тәрбиелеу міндеттерінің ортақтығы болып табылады. Алайда қимыл-қозғалыс ойындарында балалар шығармашылық инициатива көрсете отырып, сан алуан қимылдарды пайдаланатын болса, ал спорттық ойын элементтері бар ойындарда осы ойынның ерекшелігімен және қимыл әрекеттері техникасының дәлдігімен белгіленетін кейбір қимыл шектеулері бар. Команда құрамында қатысушылардың белгіленген саны, олардың міндеттері бөліп берілген, ойын мерзімі уақытпен шектелген, ереже қимыл әрекеттерінің дәлдігін анықтайды. Ойын шарты дайындалған орынды, белгіленген алаңды, («Городки» және т.б.) тиісті жабдықтарды, саймандарды талап етеді. Аталған ойындарда балалар спорттық ойындар техникасының жашы талаптарына жауап беретін дұрыс дағдыны игереді, мұның өзі одан әрі қайта үйретуді қажет етпейді және мектепке дайындау үшін маңызды.

«Балабақшадағы тәрбие бағдарламасында» және қимыл-қозғалыс ойындары жөніндегі қолда бар жинақтарда классификация негізіне қимыл басым түрлердің белгілері алынған (жүгіру немесе секіру, лақтыру, өрмелеу және с.с.).

Негізгі қимылдардың әрбір түрі бойынша қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеген кезде жасына қарай бөлінетін топтар арасындағы сабақтастық сақталады. Бұл тәрбиенің балалардың бойында белгілі бір қимыл дағдылары қалыптасуына байланысты ойындарды жоспарлауына көмектеседі.

Зерттеуде қимыл басымдығы белгілері бойынша жоғарыда айтылған сияқты топтастырудан басқа ойындарды балалардың бұлшық ет шырығуын туғызу дәрежесі бойынша: қимыл дәрежесі көп, орташа, аз ойындарға бөлу қабылданған. Олар қимылды орындаудың түрі және сипаты бойынша анықталады. Бұлай классификациялау ойын материалдарында бағдарлауды және алға қойылған міндетке сәйкес ойындарды іріктеуді жеңілдетеді.

Т.И.Осокина да ересектер тобындағы спорттық ойындар элементтерін толықтыра отырып, қимыл-қозғалыс ойындарын ойындағы қимыл басымдылығы белгісі бойынша бөледі.

М.Тұрыскельдинаның кітабында қимыл-қозғалыс ойындарының классификациясына кейбір толықтырулар берілген, оның негізіне заттардан (жалаушалар, доптар, таяқшалар, шығырлар және т. б.) басқа балалардың неғұрлым күрделі ойын тапсырмаларына қызығушылығын арттыруға көмектесетін ірі гимнастикалық құралдар, сондай-ақ ептілікті жетілдіру,

кеңістіктегі бағдар, қимылдар үйлесімі алынған. Көрсетілген ойындардың түрлері негізгі, сапта жүру және жалпы денені дамытатын жаттығуларды қамтиды.

Қимыл-қозғалыс ойындарының варианттары. Қимыл-қозғалыс ойындарын түрлендіру тиімді болады. Алайда варианттар жасау тек ойын әрекеттерін өзгерту, балалардың ойынға қызығушылығын сақтау үшін ғана емес, сонымен қатар педагогикалық міндеттерді — балалардан белгілі дәрежеде ақыл-ой мен дене күшін жұмсауды талап ететін және сонымен бірге ойынға балалардың қызығушылығын арттыратын неғұрлым күрделі ойын элементтерін, ережелерін, ойын ситуациясын, шарттарын орындау кезінде қимылды жетілдіруді, дене күші қабілетін қалыптастыруды шешу үшін де қажет.

Мысалы, «Ұстап алу» ойынының бірнеше варианттары бар: «Ұстап алғыш, қолыңды бер» — кеңістікте бағдар белгілеуге көмектеседі, тапқырлықты, батылдықты, жолдастық сезімін күшейтеді; «Добы бар ұстап алғыштар» — дәлдікті, жол табу, кеңістікте бағдар белгілеу қабілетін дамытады; «Лентасы бар ұстап алғыштар» — қимыл сипатын олардың қарқынын өзгерте білу, жол таба білу, кеңістікте бағдар белгілей білу қабілетін дамытады. «Ұстап алғыштар — аяқтарыңды көтеріңдер» — кеңістікте орналасқан заттар арасында бағдар белгілеуге сипті болуға, жол табуға, зерек болуға көмектеседі.

Қимыл-қозғалыс ойындарының нұсқалары өз тобындағы балалардың ақыл-ойы мен дене күшінің даму дәрежесін ескерген және балаларға біртіндеп талапты күшейтуді көздеген тәрбиешінің өзі ойлап таба алады.

Ойындар жөніндегі кейбір жинақтарда қимыл ойындарының үлгі варианттары бар.

Сонымен, ойындардың әр түрлі нұсқаларын жүйелі түрде пайдалану балалардың өздері игерген қимыл дағдыларын жан-жақты қолдану мүмкіндігін қалыптастыруға, дене күші қабілетін, заттарды ойынға қолдана білу әрекетін, сергектікті, бақылағыштықты, кеңістікте бағдар белгілей білуді жетілдіруге көмектеседі.

Қимыл-қозғалыс ойындары мен арнайы іріктел алынған жаттығулардың арақатынасы. Қимыл-қозғалыс ойындары мен арнайы іріктелген жаттығулар өзара байланысты: ойындағы қимыл дағдыларын жетілдіруді баланың қимыл дағдысын шығармашылықпен қолдануға дайындығына тән үйрету үрдісінің үшінші кезеңінің өзіндік жалғасы ретінде қарастыру керек.

М.Тұрыскелдинаның мәліметі бойынша қимыл-қозғалыс ойындарын жүйелі түрде үйрету балалардың арнайы іріктелген жаттығуларды үйрену кезеңінде игерген шеберліктері мен дағдыларын одан әрі жетілдіруге жеткізеді.

Қызықты тапсырмаларды орындауға еліктеушілік балаларға ойын кезінде қимылдың неғұрлым жоғары техникасын игеруге көмектеседі, ол нақ сол қимылдың жаттығуда орындалатын дәрежесінен асып түседі.

Қимылды жетілдірудің стимулы баланың ойын міндеттерін мүмкіндігінше жақсы орындауға және табысқа жетуге ұмтылуы болып табылады. Сөйтіп, ойын әрекеттері кезінде бала өзі игерген қимыл дағдысын өз бетінше жаңа, неғұрлым күрделі ситуацияға бейімделумен ұштастыруға үйренеді.

Кішкентайлар тобында ойын жаттығулары үйрету мақсатында пайдаланылады. Балаларға нақты, олар үшін қызықты тапсырмалар беріледі - «көпірдің үстімен жүру», «жылгадан өскіріп өту», «тысырлатпай, тышқандарша жүгіріп өту». Бұл жаттығулардың бәрі, өзінің менін (жаттығу) сақтаумен бірге өзінің ойынға тән мәнеріне не және оларды балалар өте құштарлықпен орындайды. Қимыл-қозғалыс ойындарында бұл жаттығулар ойын сюжетінің табиғи компоненті болып табылады, балалардың қимылы жетіледі және өзіндік эмоционалдық бейнелі мәнерлілікке ие болады.

Қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу әдістемесі. Қимыл-қозғалыс ойындарының тәрбиелік мәні педагогтық нысаналы басшылығымен қамтамасыз етіледі, ол өз кезегінде, ойын материалдарын еркін менгеруімен, балалардың бойында эмоционал өрлеу туғызатын сан алуан әдістемелерді пайдалануымен айқындалады.

Қимыл-қозғалыс ойындарын іріктен алу және жоспарлау «Балабақшадағы тәрбие бағдарламасымен» сәйкес жүзеге асырылады. Осыған орай балалардың жасына байланысты белгілі бір тобындағы жұмыс жағдайын: балалардың дене күші мен ақыл-ойы дамуының жалпы дәрежесін, олардың қимыл жасай білуінің даму дәрежесін, әрбір баланың денсаулық жағдайын, жеке басының типологиялық ерекшеліктерін, жыл мезгілін, күн режимінің ерекшелігін, ойын өткізілетін орынды, сондай-ақ балалардың көзқарасын жан-жақты ескеру қажет.

«Балабақшадағы тәрбие бағдарламасының» талаптарына сәйкес балалардың өскелең саналылығы, олардың қимыл тәжірибесін жинақтауы, біртіндеп, нысаналы түрде мектепке дайындалуы ескеріліп, қимыл ойындары күрделендіріліп түрлендіріледі.

Кішкентайлар тобында мазмұны және ережесі жөнінен қарапайым сюжетті және сюжетсіз қимыл ойындары ұйымдастырылады, ол ойындарда тәрбиешінің тікелей қатысуымен барлық балалар бірдей рөлдерді немесе қимыл жасау тапсырмаларын орындайды (барлық балалар — құстар, тәрбиеші — ана-күс немесе кішкентай ат, автомобиль). «Жасырынбақ» үлгісіндегі ойындарда негізгі рөлді тәрбиеші атқарады (балалар іздейді немесе олардан жасырынады).

3 жасар балалар ойын кезінде бірте-бірте жеке рөлдерді орындау дәрежесіне жеткізіледі (барлық балалар — құстар, 1 немесе 2 бала — автомобильдер немесе кішкентай аттар), «Өз үйіңді тап» ойынында балалар жүгіріп келе жатқан бағытын өз бетінше өзгертуге үйренеді.

Жоғарыда көрсетілген ойындардың бәрі де балаларды кеңістікте, әр түрлі ойын жағдайында бағдар ұстай білуге баулиды.

Естіялар тобының өзінде жеке-дара да («Ойыншықты кім бұрын өксідеді»), ұжыммен («Самолеттер» — қай звено бұрын жерге қонады) қарапайым жарыс ойындарын ойнауға болады. Бір жағынан, «Кім бұрын» деген тапсырма балаларды неғұрлым тезірек қимылдауға ынталандыратын эмоционалдық мөнер береді, екінші жағынан-балалардың ұжымда жалпы ортақ мақсатқа жетуге алып келетін өз қимылына жауапкершілікке үйретеді.

Ересектер тобының балалары (5 жасар) үшін қимыл-қозғалыс ойындары

мазмұны, ережесі, рөлдер саны, тапсырманы ұжымдық жарысқа кірістіру («Кімнің звеносы бұрын сапқа тұрады») жөнінен күрделілендіріледі. Шағын топтардың жарысы кезінде балалардың денесінің дамуы мен жеке бастарының типологиялық ерекшеліктері ескеріледі.

Мектепке дәлрлық тобының (6 жасар) балалары неғұрлым күрделі қимыл ойындарын, сондай-ақ ұжымдық түрде жарыс ойындарын, эстафета-ойындарды, спорттық ойын элементтері бар ойындарды ойнайды. Бұлардың бәрі ептілікті, тездікті, төзімділікті, дербестікті дамытуға, қимыл дағдыларын жетілдіруге, моральдық жағынан ұстамдылық қасиетке тәрбиелеуге, жігерлі өрлеу туғызуға көмектеседі.

Ә.Әмірованың деректері бойынша, жарыс элементтері қолданылатын ойындардың тәрбиелік тиімділігі ойын шартының міндетті түрде сақталуымен анықталады, бұл орайда балалардың бәрі және әрбір бала белгілі бір ойын кезінде жарыстағы (жүгіру, секіру, доппен ойнай білу және с.с.) қимыл жасау міндетін ойдағыдай, дұрыс орындауын айқындайтын қимыл дағдыларын игеруі керек. Керісінше жағдайда душар болған сәтсіздік баланың бойында қынжылыс пен өз мүмкіндігіне сенімсіздік туғызатын жағымсыз эмоцияларды пайда етеді. Нақ осы қағида эстафета-ойындарын өткізудің негізінде алынуы керек, бұл ойында тапсырманы орындау кезінде балалар біріне-бірі өзара өте тәуелді болады («Кім допты тез береді» — балалардың 2—3 командасының жарысы), спорттық ойындар элементтерін қолданатын ойындарда да осындай.

Ойынның мазмұнына, ойын тапсырмаларының орындалу кезегіне қарай ол әлде барлық балалардың қатысуымен бір мезгілде, әлде балалардың бір бөлігі басқа нәрсемен айналысып, олардың шағын тобының қатысуымен ғана өткізілуі мүмкін.

Қимыл-қозғалыс ойындарының қатарында топтағы барлық балалар бір мезгілде белсенді түрде қатысатын ойындар бар («Торғайлар мен автомобиль», «Кімнің звеносы бұрын сапқа тұрады», «Ұстап алу», «Айлакер түлкі» және с.с.) Бірақ сонымен бірге әрекеттердің кезектесуіне құрылған пайдалы әрі қызықты ойындар бар («Айгөлек», «Өзіңе үйшік тап», «Кім лентаны жылдам шығарады», «Қапшықты ауыстыр» және с.с.). Бұл ойындар жігерлікке тәрбиелеуге көмектеседі, ұстамдылыққа үйретеді. Алайда мұндай ойындар дұрыс ұйымдастырылмаған жағдайда балалардың ойын тапсырмаларын орындау үшін ұзақ уақыт өз кезегін күтіп тұруына тура келеді. Күту, статистикалық жағдайдың бір қалыптылығы, әсіресе, кішкентай балалардың қызығушылығының, қозғағыш әсер тездігінің бәсеңдеуін туғызады. Мұндай жағдайда кішкентай балалар ойыннан шығып қалады, ал неғұрлым ересектер бұл құбылыстың себебін ескермеген тәрбиешінің наразылығын туғыза отырып, ең бір елеусіз себептермен көңілін басқа жаққа аударып бастайды. Ойынға шағын топ қатынасып, ойын ұзаққа созылмаса, балалар ойынның аяғына дейін ширақ әрі сергек болады.

Статикалық және динамикалық әрекет негізінде жатқан ми қыртысы үдерістерінің ерекшелігі ескерілсе балалардың мінез-құлқындағы айырмашылықтар түсінікті болады. Орталық жүйке жүйесінің статикалық

күшейту және ұзақ уақыт қозу жағдайында ұстау кезінде дененің түгелдей шаршауына алып келеді, мұның өзі ми қыртысының қорғану реакциясымен — тежелумен аяқталады.

Сөйтіп, ойынды дұрыс таядап алумен қатар оны барынша тиімді етіп өткізу де маңызды.

Іс жүзінде ойындарды ұйымдастыру әдісін түрліше өзгертуге әрдайым мүмкіндік болады. Олардың құрылымы мен қимыл сипатына қарай тәрбиеші алдын ала ойынды және балалардың бүкіл әрекетін тұтастай барынша тиімді ұйымдастыруды көздеуі керек.

Ойындарда рөлдерді бөлу түрліше болады. Кейде тәрбиеші белгілі бір педагогикалық міндеттерді басшылыққа ала отырып, жетекшіні тағайындайды (жаңа келген баланы көтермелеу немесе, керісінше, ширақ баланы үлгі етіп, батыл болудың маңыздылығын көрсету, әлде өзіне-өзі сенімді баланың өтінішін қабылдамай, ол рөлді жасқаншақ, ұялпақ балаға тапсыру) немесе өзіне жетекшінің, әлде ойынға жай қатысушының рөлін алып, балалардың ортақ қанағат сезіміне бөлену үшін ойынға кіріседі.

Басқа жағдайда тәрбиеші санамақты пайдаланады немесе жетекшіні балалардың өздерінің таңдауына және бұл рөлді нақ сол балаға тапсырған себебін түсіндіруіне ұсыныс жасайды.

Кішкентайлар тобында жетекшінің рөлін әуелі тәрбиешінің өзі атқарады және оны жігерлі, ширақ, бейнелі орындайды. Кеңістік пен баланың қимыл бағыты шектеулі болған жағдайда балаға дара рөлді бірте-бірте тапсыруға болады (мысалы, «Құстар мен автомобиль» ойынында автомобиль торғайлар отырған орынға жақындамай бөлменің белгілі бір жағымен жүреді).

Ойын үдерісінде тәрбиеші балалардың қимылдарын, әрекеттері мен өзара қатынасын, олардың ережені орындауын, ауырталықты бөлуі бақылайды, қысқаша нұсқаулар береді.

Жекелеген балалардың ережені бұзғандығы туралы (егер олар ойын барысында әсер етпесе) ол ойынды қайта өткізудің алдында айтады.

Қимыл-қозғалыс ойыны денеге түсетін күшті бірте-бірте азайтатын және тамырдың соғуы қалыпқа келтіретін жай жүріспен аяқталады. Жүрудің орнына маңызы жөнінен ұқсас аз қимылдайтын ойын өткізілуі мүмкін («Тап та үндеме», «Өзіңе ұнағанын алып кел» және т. б.)

Ойынның қорытындысын ойын аяқтау бойына шығаруға болмайды: балалардың ойын кезіндегі ширақ қимыл әрекеті дем алуға біртіндеп ауыспаса, баланың жүрегі мен бүкіл ағзаның жұмысына қолайсыз әсер етеді.

Ойынға баға беру кезінде тәрбиеші оның жақсы жақтарын атап көрсетеді, өздерінің рөлдерін сәтті орындаған, батылдық, төзімділік, жолдастық өзара көмек көрсеткен балалардың аттарын атайды, ал керісінше, балалардың ережені бұзуы мен осыған байланысты әрекеттерін бетке басады.

Ересектер тобында тәрбиеші қимыл-қозғалыс ойынының барысына және әсіресе ережелердің орындалуын бақылай отырып, қимыл-қозғалыс ойындарын балалардың өз бетінше ұйымдастыруына біртіндеп жеткізеді.

Балалар көптеген ойындарды үйренген және оларды өз бетінше ойнай

алатын кезде тәрбиеші оларға шығармашылық тапсырмалар — қимыл-қозғалыс ойындарының сюжетін, ережесін, ойын әрекеттерін өзгерте отырып, ол ойындардың варианттарын ал оған әрі жаңа, өз ойындарын ойлап табуды ұсынады.

Баланың дербестігін, ұйымдастыру шеберлігін дамыту және адамгершілік сезімін қалыптастыру мақсатында ересектерге кішкентайлар топтарының біріне ойын өткізуді тапсыру пайдалы болады. Әуелі біреуіне (немесе скеуіне) кішкентайларды ұйымдастыруды, екіншісіне — ойынды, оның ережесін түсіндіруді, ал үшіншісіне — дара рөлдерді («Қояндар мен аю», «Торғайлар мен автомобиль» және т.б.) орындауды тапсыра отырып, тәрбиеші олардың міндеттерін бөліп береді, кейін мұны балалар өз бетінше істейді. Ойын кішкентайлар тобы тәрбиешісінің бақылауымен өткізіледі. Сөйтіп, көрсетілген ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан салалы, бірақ мұны іске асыру үшін тәрбиешінің шығармашылық көзқарасы және педагогтық шеберлігі қажет.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Қимыл-қозғалыс әрекеттерге үйрету үдерісіндегі сана мен эмоцияның рөлі.
2. Балалардың қимыл-қозғалыс ойыны арқылы адамгершілікке баулу.
3. Ойында балаларды ұйымдастыру ерекшелігі.

7. Спорт ойындарына жалпы сипаттама

Біздің елімізде спорты дамытуға зор көңіл бөлінеді. Спортшыларының жоғары жетістіктері адамдардың дене шынықтыру жаттығуларының әр түрлі салаларына қатысушының бұқаралық сипатының нәтижесі. Ғылыми негізделген әдістеме бойынша жүргізілетін мұндай жұмыстар үдерісінде спорттық нәтижелер ғана өсіп қоймайды, сонымен бірге денсаулық сақтауда, біздің қоғамымыз үшін маңызды адамгершілік қасиеттерін, дене мен ақыл-ой қабілеттерін дамытуға жоғары көрсеткіштерге жетеді.



Мектепке дейінгі жаста техниканы дұрыс игеру негізі, дене қасиеттерін жетілдіру, сондай-ақ моральдық-ерік қалыптасуы игеріледі, олар дене

шынықтыру жаттығулары және спорттың сан алуан түрлерімен одан әрі ойдағыдай айналысуға мүмкіндік береді.

«Балабақшадағы тәрбие бағдарламасында» шаңғы, коньки, шана, велосипед, самокат, спортроллер, тербеткіш, әткеншек, карусель тебу, сондай-ақ жүзу, шахмат және басқа да спорттық жаттығулар көзделген. Бұлардың бәрі бұлшық еттердің негізгі топтарын нығайтуға, сүйек, жүрек-қан тамыр,

тыныс алу, жүйке жүйесінің дамытуға жағдай жасайды, сондай-ақ шынықтыруға көмектеседі. Оның үстіне жаттығулар үдерісінде дене қасиеттері: ептілік, шапшаңдық, көзбен мөлшерлеу, тепе-теңдік, күш, төзімділік дамиды. Табиғи жағдайда жаттығу жасау балалардың бойында жағымды эмоциялар туғызады, ал балалар шарпағанын сезбей жаттығуларды ұзақ уақыт орындайды. Ұжымдық түрде айналысу, әсіресе балабақша территориясынан тыс жерде серуендеу саналы тәртіптілікке, жолдастық өзара көмекке және т.б. тәрбиелеуге көмектеседі.

Паркте, орманда, өзенде айналысу табиғат сұлулығын балалардың жақыннан көруіне мүмкіндік жасайды, эстетикалық сезімін оятады.

Дене шынықтыру жабдықтарын күтіп ұстау балаларды тиянақтылыққа, ұқыптылыққа үйретеді, еңбек сүйгіштікке қалыптастырады.

Спорттық жаттығулармен айналысу таңертеңгілік (сабақтан кейін) және кешкі (бесін мезгіліндегі тамақтан соң) мезгілде балалар таза ауада болып келгеннен кейін ұйымдастырылады. Бұл жаттығулар барлық топта бір мезгілде, шағын топта және жеке жүргізіледі. Балалар жаттығуларды дұрыс орындау техникасын меңгерген және тәрбиешінің көмегі мен сақтандыруы қажет болмай қалған кезде өз бетінше велосипед, шана, әткеншек және т.б. тебуіне рұқсат етіледі.

Шаңғы



Шаңғымен жүру — сүйек аппаратына және бұлшық еттердің барлық топтарына, оның ішінде тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін топтарына жақсы әсер ететін жоғары үдемелі шикілі қозғалыс.

Шаңғы тебумен жүйелі түрде айналысу табанның дұрыс қалыптасуына көмектеседі, жүрек-қан тамыр, тыныс алу және жүйке жүйесін нығайтады, барлық негізгі дене қасиеттерін (ептілік, шапшаңдық, көзбен мөлшерлеу, тепе-теңдік сақтау, күш, төзімділік) дамытуға көмектеседі.

Жаттығуға дайындық. Балаларды шаңғымен жүрте үйретуге дайындық алдын ала жүргізіледі. Балабақшаның әдіскері әдебиеттерді іріктеп алады және оны тәрбиешілерге ұсынады. «Балабақшадағы тәрбие

бағдарламасында» шаңғымен жүруге естиарлар тобынан бастап үйрету көзделеді. Егер балабақшада жағдай жақсы болса және балалар ата-аналарының басшылығымен бірқатар тәжірибе алса, онда жаттығуды балалардың кішкентай көзінен бастап жүргізуге болады.

Ата-аналарды өз балаларын үйретуге белсенді түрде қатыстыру үшін тәрбиешілер жиналыстарда балалар үшін шаңғыны, таяқты таңдап алу, шаңғының аяқ киімге бекіткіші, киім мен аяқ киімге қойылатын талап жөнінде шаңғылы сақтау және оны күтіп ұстау туралы әңгімелейді. Бұған қоса ата-аналарға шаңғымен жүрудің әр түрлі әдістерінің техникасы, бұрылыстар, төбеге көтерілу және одан төмен қарай сырғанау, тежеу және әр түрлі жастағы балаларды оған үйрету әдістемесі туралы айту тиімді болады. Ересектер балалар үшін үлгі болуы үшін ата-аналарға балаларды шаңғымен жүруге үйрету жөніндегі және өздерінің дағдыларын жетілдіру жөніндегі әдбиеттер ұсынылады. Тәрбиешілер ата-аналарға балаларды шаңғымен жүруге қашан және қай жерде үйрету дұрыс екендігі жайлы кеңес беруі керек.

Үйрету әдістемесі. Тәрбиеші әрбір жаттығудың нақты міндетін тұжырымдай отырып, жаттығуды үйретудің бүкіл кезеңіне жоспарлайды. Нақ үйрету алдында ол жаттығудың мазмұнын, мөлшерін және қарқынын, сондай-ақ жаттығуды өткізу әдістемесіне нұсқауды нақтылайды.

Балаларды шаңғымен жүруге үйрету алдында әңгіме өткізілуі керек, әңгімелесу кезінде жаттығудың маңызы, олар үшін арнаулы киім мен аяқ киім туралы түсінікті етіп айту қажет. Бұған қоса, балаларға шаңғымен жүрудің бұрылу, өрлеу, төмен қарай жылжу әдістерінің қайсысына үйретілетіні, шаңғымен қай жаққа серуендеу ұйымдастырылатыны айтылуы керек.

Алғашқы сабақта тәрбиеші балаларға шаңғы мен таяқтың бойға қарай таңдалатынын түсіндіреді: егер шаңғы тігінен қойылса, ол баланың жоғары көтерген қолының ұшына жетуі, ал таяқ - қолтыққа жетуі керек (балалар осы сәйкестікті тексереді).

Одан әрі тәрбиеші балаларды шаңғыны сақтау әдісімен таныстырады: серуеннен кейін шаңғылар қардан тазартылады, олардың арасына таянын қойылады және тігінен қойып жиналады.

Одан кейін балаларды шаңғыны әр түрлі әдістермен: иыққа салып, қолтыққа қысып және қолға ұстап алып жүруге, онан соң шаңғыны кию мен шешуге үйретеді. Әуелі тәрбиеші бұлардың қалай жасалатынын көрсетеді және түсіндіреді, содан кейін балалар өз беттерімен бірнеше рет қайталап жасайды.

Шаңғы тебуге үйрету белгілі бір жүйелілікпен жүргізіледі. Әуелі таяқсыз адымдап және сырғанап жүруге үйретеді. Одан кейін бұрылуға, тежеуге, сондай-ақ төбеге шығуға және одан төмен қарай сырғанауға үйретіледі. Одан әрі екі аяқты алма-кезек адымдауға және бір мезгілде адымдамай таяқтармен жылжуға үйретіледі.

Шаңғымен адымдап жүру арқылы таяқсыз жылжу тепе-теңдікті сақтауды, қолдар мен аяқтардың қимылын үйлестіруді дамытуды және балаларды неғұрлым күрделі шеберлікті игеруге дайындайды. Таяқтарды орынсыз пайдалану балаларды оларға «асылып жүруге» үйретеді.

Ең алдымен балаларды шаңғышының тік тұру қалпына үйрету, яғни шаңғы тебудің бастапқы тұру қалпына үйрету керек. Одан кейін шаңғымен және шаңғысыз дайындық жаттығуын жүргізу керек, мысалы, адымдап жүруді орындау қимылмен көрсету, сондай-ақ аяқты шаңғымен алма кезек көтеру, қапталға қарай аяқ басу және т. б.



Адымдап жүру шаңғымен жүрудің ең қарапайым әдісі. Бұл әдіс тегіс жердегі борпылдақ қарда және төбеге көтерілу кезінде қолданылады.

Үйрету үдерісінде балаларға, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа кезек ауыстыру, біртіндеп адымды ұзарту қажет екенін ескерту керек. Тәрбиеші жаттығуды қалай орындау керектігін көрсетеді және түсіндіреді, содан кейін тапсырма береді: белгіленген жерге дейін тиісті мөлшерде бірнеше адым

(8-10) жасап жету.

Адымдай жүру кезінде дағдыны қалыптастыру үшін («Маған келіндер», «Мені қуып жетіндер» және басқа) қимыл-қозғалыс ойындары жүргізіледі.

Сырғанап адымдау – шаңғымен жүрудің неғұрлым күрделі әдісі.

Сырғанап адымдауды қалай орындау қажеттігін көрсете және түсіндіре отырып, тәрбиеші аяқты тізеден бұту және дене салмағын ілгері қарай жылжыған аяққа салу керек екендігін атап айтады. Балалар аяқтарын бұтуға үйрету үшін оларға тізені бүгіп отыру және шаңғының екі таяғынан жасалған «қақпашадан» өту ұсынылады, ал адымды неғұрлым кең аттау үшін қолдарын артына салып, тірек еткен аяққа қарай иіліп жылжуға тапсырма беріледі. Бұған қоса жолдың белгілі бір бөлігінде жасалатын адым санының аз болуы, адымды ұзарту түсіп, бір затқа дейін сырғанау, дене ауырлығын бір аяқтан екінші аяққа ауыстыруды үдете отырып, баяу қарқынмен сырғанау ұсынылады.

Күшті серпілісті қалыптастыру үшін балаларды қозғалыс бағытына қарай біршама (15-20°) бұрып жасап серпіліп, шағын еністен шаңғымен жылжуға жаттықтыру керек, мүндай жағдайда шаңғы ішкі қабырғаны тірек етіп, серпіліс күшейеді.

Шапшаңдықты дамыту үшін 25-30 м аралықты мүмкіндігінше тезірек жүріп өтуге тапсырма беріледі.

Бала сырғанап адымдауды меңгерген соң оны екі аяқпен бірдей сырғанаумен, сондай-ақ адымдап жүрумен ауыстыра алады.

Балалар шаңғымен сенімді түрде жүруді үйренген кезде (шамамен 5 жастан бастап) оларға таяқ беріледі. Таяқты тіреп серпілу жүріп келе жатқанда үлкей жылдамдыққа жетуге көмектеседі, ал бұл өз кезегінде балаларға жағымды эмоциялық ықпал жасайды.

Әуелі балаларға таяқты орта белден ұстап жүру ұсынылады. Одан кейін

таяқты алға қарай көп оздырмай және оларды кең ашпай адымдап жүруге үйретіледі.

Алма-кезек адымдап жүру. Шаңғымен жүруде үйлесімі жөнінен күрделі жылжу. Бұл орайда кәдімгідей жүріс кезіндегідей қолдар мен аяқтардың қозғалысы кезектеседі: ал оң аяқпен - сол қол. Таяқты ілгері қарай апарғанда қол шынтақтан сәл ғана бүгіледі, ал серпілу аяқталған кезде ол толық түзуленеді.

Жылжудың жоғарыда көрсетілген әдістерін балалар игергеннен кейін адымдамай таяқпен жүруге болады. Бала жеңіл сырғанау үшін еністен төмен қарай жылжытылған шаңғымен жылжу өте қолайлы болады. Үйрету үдерісінде балалардың серпіліс кезінде кеудемен алға қарай ширақ ұмтылуын бақылау керек. Бұл үшін бір орында тұрып (шаңғысыз және шаңғымен) серпілісті қайталап жасайтын жаттығу өткізу қажет.

Мұндай жағдайда балалар қолдарын төмен түсіріп, артына қарай созады, табанды нық басып, дененің бар салмағын аяқтың ұшына түсіріп, ал өкше сәл көтеріңкі тұруы керек.

Мектеп жасына дейінгі балаларды бір орында тұрып және жүріп бара жатып бұрылуға үйретеді, бұл бағытты өзгерту, жылдамдықты бәсеңдету немесе тоқтау үшін қолданылады. Бір орында тұрып бұрылу үшін мынадай әдістер: «аяқты көтеріп басу» (аяқтың өкшесі мен басынан басу), «орағыта басу» (аяқтың үстінен асырып), «секіру» әдістері пайдаланылады.

Жүріп келе жатқанда бұрылу «аяқты көтеріп басу», «бұра басу», «жартылай бұру» әдісімен орындалады.

Үйрету ең қарапайым — «аяқты көтеріп басып» бұрылудан басталады. Болашақта, балалардың дене әзірлігінің жақсаруына қарай бұрылудың неғұрлым күрделі әдістері де пайдаланылуы мүмкін.

Жоғаға көтерілу кезінде: әдеттегі алын «аяқ басын бүте басу», «жартылай бүгіп басу», «қырынан басу», иректете басу» әдістері қолданылады.

Балаларға өрлеудің қандай әдістері қолданылатынын және ол әдістер өрлеудің көлбеу тіктігіне және қозғалыс бағытына қарай таңдап алынағандығын түсіндіру керек.

Жоғадан (еністен) түскен кезде балалар «аяқты қырынан басу» әдісімен немесе оңдерін әр түрлі қалыпта (аласа, орташа, биік) ұстап сырғанап алады. Төмен қарай сырғанау әдісі төбешіктің тіктігіне қарай қолданылады: жайпақ төбешіктен тік, қиғаш, ал неғұрлым тік төбешіктен — тік сырғанап түседі.

Жылжып жүрудің, жоғаға көтерілудің және одан төмен түсудің сондай-ақ тежеудің барлық әдістерін игергеннен кейін балаларды тегіс емес жерлермен өтуді игере отырып, ойлы-қырлы (ой-шұқырлы) жерлермен жүруге үйрету керек. Бұл орайда шаңғышының қозғалыс жылдамдылығы мен табандылығы нақ сол жағдайдағы өз бойын ұстау қалпына неғұрлым тиімді қамтамасыз етіледі. Төмпешікке, дөңге жақындаған кезде бойды неғұрлым тік ұстап, оның үстіне шыға берген сәтте (серпілісті болдырмау үшін) тізе бүту, ал төмен түсіп келе жатқанда тіктелу керек. Ойпатқа түсер кезінде әуелі тізе бүгіп, ал тегіс жерге шығысымен — бір шаңғыны алға қарай көбірек жылжыту және кеудені

сәл ғана еңкейту керек. Аздаған ойлы-биікті жерде аяқты еппен иіп және тіктеліп, кеудемен еңкейіп және бой түзеп, ойға қарай сырғанаған кезде серпілісті азайту үшін (аяқты бүте түсіп, серпіліс жасап) қолдың сермелуін теңестіре отырып, тізені бүгіп серпіліс жасау қажет. Төмен қарай сырғанаған кейін сырғанап бара жатқанда тұрақтылықты сақтау үшін бір аяқты алға оздыру керек.

Коньки



Жалпы сипаттама. Конькимен сырғанау бұлшық еттердің негізгі топтарып, әсіресе аяқтың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйесін күшейтеді, ағзаны шынықтырады, зат алмасуды жақсартады, дене қасиетін (шашпаңдық, ептілік, тепе-теңдік, көзбен мөлшерлеу, төзімділік), сондай-ақ ерік-жігер қасиетін (батылдық, табандылық және т.б.) қалыптастыруға көмектеседі.

Үйрету әдістемесі. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде балаларды алғашқы тұру қалып дұрыс ұстай білуге («конькишінің орнығуы»), екпіндеп жүгіруге және екі аяқты кезек тіреп оң аяқпен және сол аяқпен сырғанауға, оңға және солға бұрыла білуге, тежеуге және тоқтауға, конькилі ботинканы киюге, конькиді, ботинканы, киімді күтіп ұстауға үйрету керек.

Мектеп жасына дейінгі балалар мұздың үстінде сырғанауды және мөнерлеп тебудің қарапайым элементтерін орындауды өте ерте (шамамен 3 жасынан бастап) үйрене алады. Бірақ балабақша жағдайында кішкентайлар тобындағы балаларға коньки тебуге үйретуді ұйымдастыру қиын болады, өйткені олардың тізе, тобық буындары өте әлсіз және жарақаттану қаупін болдырмау үшін білікті басшылық талап етіледі, кішкентай балалар ересектердің көмегісіз ботинканы кие алмайды және оның бауын өткізіп байлай алмайды, сондықтан балабақшада коньки тебуді үйрету 5-6 жастағы балалармен жүргізіледі.

Балалардың жалпы дене дайындығы қаншалық жақсы болса, олар қозғалыстың бұл түрін соншалық тез игереді. Үйрету үдерісінде аяқтың атап айтқанда табанның бұлшық еттерін күшейтетін, сондай-ақ тепе-теңдік, ептілік, көзбен мөлшерлеу т.б. сияқты дене қасиетін жетілдіруге көмектесетін дене жаттықтырулары үлкен орын алады. Осы мақсатпен кішкентайлар тобының өзінде-ақ мұзды жолдармен немесе қатты тығыздалған қардың үстімен конькисіз сырғанау өткізіледі. Балалар әуелі ересектердің көмегімен, кейін өз беттерінше сырғанап алады. Мектеп жасына дейінгі ересек балалар тура жолмен сырғанап, сонымен бір мезгілде әр түрлі тапсырмаларды орындай алады (отыру және қайтадан тіктену т.б.), сондай-ақ биіктен төмен сырғанап алады.

Болмеде конькисіз және конькимен өткізілетін дайындық жаттығуға зор көңіл бөлінеді. Бұл жаттығулар тепе-теңдікті дамытады, аяқ-табан, тізе, сан,

жамбас буындарын нығайтады, сондай-ақ қозғалыс техникасын игеруді жеңілдетеді.

Одан әрі жаттығу аулада, қардың және мұздың үстінде өткізіледі.

Конькимен жүруге үйрету кезінде әр түрлі: көрсету, түсіндіру, сондай-ақ көмектесу әдістерін қолданылады. Креслоны, арнаулы орындықты пайдалануға болады, солардан ұстап, балалар мұздың үстімен сырғанады.

Шығыршықты коньки



Жалпы сипаттама. Бұл конькиді көктемде және жазда қолданады. Олар балалардың қыста игерген дағдыларын нығайтуға көмектеседі.

Үйрету әдістемесі. Балаларды шығыршықты конькимен жүруге, бұрылуға, тежеуге, тоқтауға, сондай-ақ ботинканы кие білуге және оларды күтіп ұстауға үйретеді.

Үйрету кезінде түсіндіру әдісі, сондай-ақ тәрбиешінің және жолдастардың көмегі пайдаланылады. Тапсырма бірте-бірте күрделілене түседі.

Шаналар



Жалпы сипаттама. Шанамен сырғанау, әр түрлі қимылдарды (жүру, жүгіру т.б.) өзіне қамти отырып, бұлшық еттердің негізгі топтарын нығайтуға, жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйелерін дамытуға, зат алмасуды күшейтуге, шынығуға көмектеседі. Оның үстіне балалардың дене және ерік-жігер қасиеті, сондай-ақ жағымды эмоциялары дамиды.

Үйрету әдістемесі. Балаларды бірін-бірі шанаға мінгізіп, сырғанауға, шананың жанында әр түрлі жаттығуларды орындауға, шананы жотаға алып шығуға және әр түрлі қалыпта (отырып, етпеттеп жатып, түрегеп тұрып) және қосымша тапсырмаларды орындап шанамен төмен қарай сырғанауға үйретіледі. Бұған қоса балаларды төбешіктерді жасауға тартып, төбешіктерді (баспалдақтарды қардан тазартып, құм төсеуге) және шаналарын (сырғанап болғаннан кейін қардан тазартып, орнына қоюға) жөндеп, күтуге үйретеді.

Сәби жастағы балаларды шанамен ересектер сырғанағады. Балалар 3 жасында шаналарына қуыршақтарын отырғызып, қар салып, жіппен сүйреп жүреді. Негүрлым ересек жасында балалар тура жолмен, шенбермен айталдыра, бұралаң жолмен бірін-бірі сырғанағады және әр түрлі тапсырмаларды орындайды.

Жотадан төмен қарай сырғанау кезінде балалар (жарақаттанып қалмау үшін) белгіленген ережені орындауы керек (алда кеткен бала сырғанақты шетіне жеткенше асықпай күтуі, сырғанаққа шалқасынан жатпауы және т.б. керек).

Велосипед Жалпы сипаттама. Велосипед тебу жылдамдық жаттығуларына жағады және жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйесіне күшті ықпал жасайды, бұлшық еттердің, әсіресе аяқ, табан бұлшық еттерін нығайтуға көмектеседі. Велосипед айлаумен жүйелі түрде айналысқан жағдайда балалардың жылдамдық, еггілік, тепе-теңдік сақтау, көзбен мөлшерлеу, қимыл үйлесімен сақтау, кеңістікте бағдар ұстау, ырғақтылық, күш, тозімділік қабілеті дамиды, сезім мүшелерінің тұрақтылығы артады. Оның үстіне балалардың ерік қасиеті, жағымды эмоциялары дамиды. Балалар велосипедтің құрылысы жалпы біледі және оны күтіп ұстау дағдысын игереді.

Үйрету әдістемесі. Балалар үш дөңгелекті велосипедті тебуге 2 жасынан, екі дөңгелекті велосипедті тебуге 5 жасынан бастап үйретеді: оларды машинаға қалай отыруға және одан түсуге, тура, биік, бұралаң жолдармен айдаған кезде велосипедті жүргізе білуге, оңға, солға, артқа бұрылуға, тежеуге тоқтауға үйретеді. Үйрету кезінде төмендегіше жүйелілікті сақтау тиімді болады: велосипедті тура бағытпен, оңға, артқа бұрылып айдау, велосипедке отырғызу және одан түсу, велосипедті өз бетінше, шенбермен айналып, бұралаң жолмен айдау, қосымша тапсырмаларды орындап айдау. Тәрбиеші шама-шарқына сай болуын және ереженің орндалуын қадағалайды.

Самокаттар және спортроллерлер



Жалпы сипаттама. Самокаттар мен спортроллерлер тебу жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйесінің нығайтуға, бұлшық еттерді, әсіресе аяқтың бұлшық еттерін дамытуға тепе-теңдік сақтау, көзбен мөлшерлеу, еггілік және басқа да қасиеттерді қалыптастыруға көмектеседі.

Балалар самокатқа, спортроллерге отыруға және одан түсуге, тура, биікке өрлеген, бұралаң жолдармен тебуге, оңға, солға, артқа бұрылуға тежеуге, тоқтауға үйретіледі.

Балалар самокат пен спортроллер тебуді игергеннен кейін оларға әр түрлі тапсырмалар беріледі, жүру тәртібін сақтауға үйретіледі.

Тербермелер, өткеншектер, карусельдер



Жаттығулардың бұл түрлері сезім мүшелері аппаратын дамытады. қызбалықты бөсеңдетеді, иппандық тұрақтылығын дамытады, бұлшық еттерді нығайтады, дене қасиетін жетілдіреді, батылдықты дамытады.

Балабақшада тербелмелер, өткеншектер және карусельдер болуы қажет және барлық балаларға оларды пайдалануды үйрету керек. Әуелі тербелу, теңселу ережелерін балаларға істен көрсету және түсіндіру, қажет болған жағдайда тікелей көмектесу, ал одан кейін көбірек дербестік беру керек, бірақ белгіленген ережелердің сақталуын бақылау қажет.

Жүзу Жалпы сипаттама. Жүзу (суда жылжу) бала ағзасына жан-жақты ықпал жасайтын циклді қимыл. Балалардың бұлшық еттерінің барлық негізгі топтары, оның ішінде, табанның, қол басының, саусақтардың, мойынның бұлшық еттері дамиды, мұның өзі тұлғаның дұрыс қалыптасуын сақтауға көмектеседі. Жаттығуды көлбеу қалыпта орындау кезінде дененің салмағы омыртқа мен табанға түспейді, мұның өзі тұлға мен табанда кемістікті болдырмауға көмектеседі, егер мұндай кемістік баланың бойында пайда болса, оны емдейді. Жүзу кезінде жүрек-қан тамыр, тыныс алу, сүйек жүйелері нығаяды, ағзаны шынықтыру, терморегуляция жүзеге асады, зат алмасу, ішкі

ағзалардың жұмысы жақсартады. Жүзу еттілікті, жылдамдықты, тепе-теңдікті, қимыл үйлесімін сақтауды, күшті, төзімділікті дамытады. Балалардың моральдық-ерік қасиеті қалыптасады және жағымды эмоциясы пайда болады.

Ашық бассейнде шомылу, жүзу кезінде су, күн, ауа балаларға өте пайдалы әсер етеді.

Мектеп жасына дейінгі балаларды жүзуге мынадай әдістермен үйретуге



болады: қолды судан шығармай етпеттеп кроль әдісімен жүзу, қолды судан шығара етпеттеп кроль әдісімен жүзу, шалқалап кроль әдісімен жүзу. Балалар жүзуді біршама тез игереді. Оларда ересектерге карағанда, тері асты май қабаты көбірек дамыған, осының арқасында олар суда жақсы қалқиды. Бірақ мектеп жасына дейінгі балалар мекемелерінде жүзуге үйретуді ұйымдастыру қиын, сондықтан тәрбиешілер жүзуге дайындауды ғана жүзеге асырады. Сонымен бірге өз балаларын көрсетілген әдістерге үйрете алатын ата-аналармен жұмыс жүргізіледі.

Балаларды жүзуге үйрету балаларды суға, суда жүзуге және (жерде және суда) дайындық жаттығуларын орындауға үйретуден басталады.

Балалар жерде қолдар мен аяқтардың қимыл үйлесімін игерген кезде, резина ойыншыққа жел толтырып суға жіберуді пайдалана отырып, жердегі игерген қимылдарды суда игеруге болады. Бұдан кейін балалар суда қалқып тұруға және көмектесу арқылы жүзуге, ал одан соң өз бетінше жүзуге үйретіледі.

Ересек адам үйрету үдерісінде үнемі баланың көңіл күйін бақылап жүреді.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Спорттық ойындарға тоқталыңыз?
2. Жазғы спорттық ойындарды атаңыз?
3. Қысқы спорттық ойындар. Әдістемесіне тоқталыңыз?

8. Ертеңгілік гимнастиканың маңызы



Ертеңгілік гимнастика - баланың отбасындағы, яслидегі, балабақшадағы күнделікті режимнің міндетті бөлігі. Оны ересек адамның басшылығымен жүйелі түрде жүргізу балалардың бойында жаңға жағымды бұлшық ет сезімдерімен, оңды эмоциялармен байланысты шат көңіл туғызатын дене жаттығуларын жасауға үйреншікті әдетті қалыптастырады.

Ертеңгілік гимнастиканың маңызы сан алуан: ол ағзаның тіршілік өректін арттырады, ұйқыдан кейін жүйке жүйесін сергітеді, ұйқыдан ширақтыққа ауысу уақытын қысқартады.

Оянғаннан кейін арнайы іріктелген дене жаттығуларын орындаудан көрінетін ертеңгілік гимнастика баланың бүкіл ағзасы біртіндеп өрекет ету жағдайына тартады. Дене жаттығуларын орындау ми қыртысының қозуын, сондай-ақ орталық жүйке жүйесін реакциясын күшейтеді. Мита барлық рецепторлардан — көру, есту, тірек-қимыл, тері рецепторларынан келетін импульстардың тұтастай тасқыны жүйке жүйесін жұмыс істеу қабілетін және тұтастай ағзаның тіршілік қызметін туғызады және қалпына келтіреді.

Жоғарыда айтылғандардың бәрі ертеңгілік гимнастикаға жатады, немесе, отбасында және интернат үлгісіндегі мекемеде бала оянғаннан кейін іс жүзінде дереу жасалатын дене шынықтыруды осылай атайды. Күндізгі топтарда ол сауықтыру және ұйымдастыру маңызын сақтайды.

Ертеңгілік гимнастиканың құрылымы мен мазмұны. Ертеңгілік гимнастика тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды тереңдетеді, қан айналысын күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі.

Ертеңгілік гимнастика балалардың зеректігін, мақсатқа жетуге ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттыруға көмектеседі, эмоция мен қуанышты сезім туғызады. Балалардың дене жаттығуларын таза ауада немесе фрамугалары, терезелері ашық таза бөлмеде су процедурасымен ұштастыра (сумен ысқылау, кую, душ) орындауы барынша жақсы сауықтыру тиімділігіне жеткізеді.

Ертеңгілік гимнастикамен ұштастырылған су процедурасы жүйке жүйесін жалпы жағдайы мен функционалдық мүмкіндіктерін жақсартады, оны нығайтады және шынықтырады, қоздыру және тежеу үдерістерін теңестіруге көмектеседі, алмасу реакциясын жақсартады, тұмаудың және жұқпалы аурулардың иммунитетін қалыптастырады, балалардың балғындық, жеңілдік, шаттық сезімін туғызады.

Балалардың ағзасын шынықтыру мақсатында судың температурасы жүйелі түрде, бірақ біртіндеп төмендетіледі: бұл орайда дәрігердің көрсетуіне сәйкес әрбір балаға жеке-жеке қарау қатаң сақталады.

Сөйтіп, шынықтыру процедурасымен өзара байланыстағы ертеңгілік гимнастика баланың күні бойы шат көңілді жағдайын жақсартатын және сақтайтын маңызды, сан салалы физкультуралық-сауықтыру үдерісі болып табылады.

Ертеңгілік гимнастика үрдісінде музыка балалардың эмоциялық өрлеуін, өмірді қуана түсінуді туғызады.

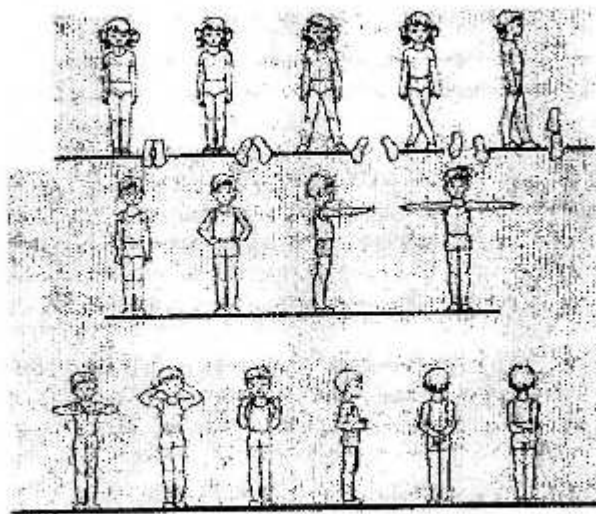
Ертеңгілік гимнастика үшін музыкалық шығармаларды таңдап алу оған енгізілген жаттығулардың сипатымен анықталады. Сөйтіп, ертеңгілік гимнастика музыкалы маршпен үндескен ширақ жүрістен басталады, Керісінше, ертеңгілік гимнастиканың соңындағы жүру ағзаны тыныштандыру үшін беріледі, осыған орай қорытындылаушы марш та байсалды болуға, баяу қарқынмен орындалуы тиіс.

Ересектер тобында гимнастиканы ән айтып жүрумен бастау ұсынылады. Ән айту балалардың көңіл күйін сергітеді және ерксше өрі пайдалы тыныс алу гимнастикасы болып табылады.

Музыка жетекшісі болмаған кезде тәрбиеші соқпалы аспаптардың бірін — дабылды, барабанды пайдаланады, оның үстіне музыка күйтабақ арқылы берілуі де мүмкін.

Ертеңгілік гимнастика кешенін құру схемасы. Ертеңгілік гимнастиканы жүйелі түрде өткізу жаттығуларды балалардың бұрын үйренген жаттығуларынан алдын ала іріктеп алуды талап етеді. Іріктеліп алынған жаттығулардан күнделікті пайдалануға арнап комплекстер жасалады. Жаттығуларды комплексті түрде іріктеп алу дене бітімін дұрыс қалыптастыру мақсатында бұлшық еттердің негізгі топтарын интенсивті жұмысқа біртіндеп қағыстыру, оларды дамыту және нығайту жолымен ағзаның тіршілік қызметін арттыруды кездейді.

Бұлшық еттердің әр түрлі топтарын интенсивті жұмысқа тартуды көздейтін, белгілібір тәртіппен орналастырылған жаттығулар әрбір комплекстің мазмұнын құрайды. Бұл орайда жаттығулардың мынадай жүйелілігі: 1) иық буындарының, көкірек қуысының қозғалғыштығын дамытуға және омыртқаның түзуленуіне жәрдемдесетін иық белдеуі бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған, 2) құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттері дамытуға арналған, осы бұлшық еттерді нығайтуға бағытталған және ішкі ағзаларға массаждаушы ықпал жасайтын, 3) арқа бұлшық еті мен омыртқаның иілгіштігін дамытуға және нығайтуға арналған, осы бұлшық еттерді дамытуға көмектесетін, ішкі ағзаларға массаждаушы ықпал жасайтын, аяқ буындарын дамытатын, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін жаттығулар белгіленеді.



Нақты жаттығуларды комплекті түрде іріктеп алу белгілі бір топтың балаларының мүмкіндіктері мен денсаулық жағдайын, сондай-ақ олардың жеке бастарының ерекшеліктерін ескере отырып, әр жастағы топқа арналған балабақша бағдарламасымен анықталады.

Ертеңгілік гимнастика ағзаның функциялық жағдайына пайдалы әсер ететін жүруден, жай жүгіруден, жалшақ табандылықтың алдын алуды, кеңістікте бағдар ұстауды көздейтін ұзаққа созылмайтын жаттығулардан басталады, одан кейін балалар жалпы денені дамытатын жаттығуларды орындау үшін бірнеше тізбекті салқа немесе шеңбер жасап тұрады. Бұдан кейін біртіндеп қарқынды, ал одан соң баяу жүріске ауысатын жүгіру (немесе секіру) өткізіледі, ол орнында тұрып аяқ басумен және тоқтаумен аяқталады.

Сөйтіп, ертеңгілік гимнастика үдерісінде бұлшық еттердің барлық негізгі топтары бүкіл ағзаны әрекет ету жағдайына келтіре отырып, біртіндеп жұмысқа қосылады. Жүгіру немесе секіру кезінде денге мейлінше көп ауыртпалық түскеннен кейін, ол біртіндеп төмендейді (жүру кезінде), ал тоқтау сәтінде ағзаның жағдайы бұрынғы қалпына келеді.

Ертеңгілік гимнастикада заттарды (жалаушаларды, таяқтарды, күрсауларды т. б.) балаларға дәл үлестіріп берген жағдайда оларды қолдану өте тиімді болады.

Ертеңгілік гимнастика комплексін құру. Ертеңгілік гимнастика фразгалары, терезелері ашық таза бөлмеде көк шөпті немесе ашық алаңда өткізіледі.

Стационарлық топтың балалары ертеңгілік гимнастикаға труси және тапочка киіп шығады. Үйінен келген балалар да киімдерін ауыстырады. Мұндай тәртіп бүкіл жыл бойы біртіндеп ағзаны салқын температураға үйретеді және ертеңгілік гимнастикаға шынықтыру процедурасының — ауа ваннасының маңызын береді.

Егер ертеңгілік гимнастика таза ауада өткізілсе, балалар күзгі-қысқы маусымда арнаулы костюмдер киеді, ал гимнастикадан қайтып келген соң су процедурасын қабылдайды.

Терезелері ашық залдағы (күзде және қыста) немесе таза ауаға шыққан кездегі гимнастика арты жүгіруге ұласатын ұзаққа созылмаған, ағзаны жылылықты қалыптастыратын және жүректің өкпенің күшті жұмыс істеуін туғызатын, вегетативтік жүйке жүйесінің функциясын жандандыратын тез жүріспен басталады. Жүгіру біртіндеп интенсивті, шашаң қарқынды, артынша баяулайтын жүріске және балаларды шеңберге немесе тізбекті салқа тұрғызуға ауысады.

Оттегіні көп талап ететін бұлшық еттер жұмысы үдерісінде тыныс алу тереңдейді, ағзада күшті жылу пайда болады және салқындау қаупі жойылады. Жүйелі түрде қайталаған жағдайда жылылықты реттеу үдерісі жетіледі және салқын температураға үйрену қалыптасады. Олар тоңбайтын және салқыннан қорықпайтын болады, олардың жүйке жүйелері нығайды, таза ауада жаттығуға құлшынатын болады. Эмоциялық-жағымды қатынастарды тәрбиелеудің зор маңызы бар. «Біз физкультурашылармыз!»- дейді балалар.

Төмен температурада комплекске кіретін барлық жаттығулар неғұрлым ширақ қарқында беріледі. Бұл ағзаны тезірек жылыту үшін және балалардың бойында жылылық реттеудің физиологиялық үдерісіне әсер ететін, терінің температурасын қалпына келтіруге көмектесетін жағымды эмоциялардың пайда болуы үшін қажет.

Әртүрлі жас топтарына ертеңгілік гимнастика өткізу әдістемесі.

Сауықтыру және тәрбие беру міндеттерін жүзеге асыру үшін ертеңгілік гимнастика өткізу әдістемесі режим бойынша белгіленген дәл уақытында өткізілуі керек.

Ертеңгілік гимнастика бірінші кішкентайлар тобынан бастап енгізіледі.

Жаттығуларды (комплексерді) іріктеп алу және гимнастика жасау уақытының ұзақтығы әрбір жастағы топ балаларының ерекшеліктері мен мүмкіндіктері ескеріліп, «Балабақшадағы тәрбие бағдарламасымен» анықталады.

Ертеңгілік гимнастикаға енгізілген жаттығуларды балалар дене шынықтыру сабақтарында алдын ала үйренеді. Алайда олар қимылдың қай түрін болса да дәлме-дәл қайталамайды, бірақ онымен ортақ негізге ие. Мысалы, ертеңгілік гимнастикадағы «таяқты бастан жоғары тұрған қалыпта тізеден бүгілген аяққа тигізу» жаттығуы сабақтар кезінде дайындалады, балалар қолдарын жан-жаққа созған жоғары көтерген қалыпта немесе сол сияқты жаттығуды жалаушамен, күрсаумен, с.с. орындаған кезде аяқтарын тізеден бүгіп тұрып, екі қолын шапалақтайды.

Мұндай бір типтегі жаттығуларды арнайы үйренуді талап етпей, ертеңгілік гимнастикаға дайындайды, сонымен бірге сан алуан заттарды пайдалану жолымен дағдылануға жүйелі түрде жаттықтырады. Варианттар қаншалықты көп пайдаланылса, қимыл дағдысы соншалықты жақсы қалыптасады, жаттығу дәлірек орындалады және сауықтыру тиімділігі елеулі болады.

Ертеңгілік гимнастиканың әрбір комплексін пайдалану ұзақтығы әдетте 7—10 күн. Осы мерзім ішінде комплекске жаттығудың міндеті жөнінен осы сияқты вариант енгізілуі мүмкін.

Ертеңгілік гимнастикада жаттығулар үйретілмейді, сондықтан тәрбиеші жаттығуды алдын ала түсіндіруді және көрсетуді пайдаланбайды.

Кішкентайлар тобында және жылдың бірінші жартысында естиарлар тобында тәрбиеші ойын тәсілдерін қолдана отырып, балаларға өзімен бірге жаттығу жасауды ұсынады. Болашақта естиарлар (жылдың екінші жартысында), ересектер және дайындық топтарында ол жаттығуды қысқаша айтады, бастапқы қалыпты ұстауға команда береді (мысалы: «Негізгі тұру қалпын ұстандар!»). Бұдан кейін балалар жаттығуды тәрбиешімен бірге орындайды. Ертеңгілік гимнастиканы бұлай ұйымдастыру тиімді: балалар мінсіз үлгіні тікелей қабылдайды, оны дұрыс қайталап жасайды. Алайда тәрбиеші барлық жаттығуды үнемі жасай бермейді. Егер, мысалы, алдына қарай еңкейіп, басты төмен түсіру немесе кеудені айналдыру орындалса, бұл жағдайда тәрбиеші балаларды көрмейді, мұндайда оған балалардың жаттығуды орындауын бақылау, олардың қарқынын реттеу, қажет болған жағдайда

қысқаша нұсқаулармен көмектесу тиімдірек болады.

Тәрбиеші дем шығаруды сөзбен немесе дыбыспен естіртуді талап етіп, балалардың тыныс алуын бақылайды. Бұл тәсіл жаттығуды музыкамен орындаған кезде де сақталады. Әрбір жаттығудың аяқталуы музыкалық фразаның аяқталуымен дәл келеді және осыған сәйкес балалар бәсең дауыспен: «Төмен» немесе «Шарт», «Отырғындар» және басқа сөздерді айтады.

Жаттығулар басталғанға дейін және олар аяқталысымен ересектер тобының балалары негізгі қалыпты ұстап (өкшелерін қосып, аяқтарының ұшын ажыратып) тік тұрады. Аяқтары осындай қалыпта тұрғанда олар тәрбиешінің нұсқауымен келесі жаттығуды орындау үшін тұрған қалпын өзгертпеді, сондай-ақ жүруді бастайды. Жүру аяқталысымен олар қайтадан негізгі тұру қалпын қабылдайды. Бұл баланы денесін (мүсінін) дұрыс ұстауға үйретуге, жинақтылығын, ұйымшылдығын қалыптастыруға көмектеседі. Кішкентайлар мен естиярлар топтарының балалары тік қалыпта тұрады — иықтың кеңдігіндей етіп аяқтарды бір-біріне параллель ұстайды, мұның өзі табанның формасы өзгеруін болдырмайды.

Ертеңгілік гимнастиканың соңында жүрістің қарқыны біртіндеп төмендеп, аяқты онша биік көтермей орнында тұрып аяқ басумен аяқталады. Бұл баланың тамыр соғуын нормаға келтіреді.

Ертеңгілік гимнастикадан кейін балалар өздеріне дәрігер белгіленген қандайда бір сумен шынықтыру процедурасына (сумен сүртінуге, күйеу, душ) ауысады.

Әр түрлі жастағы балалар топтарындағы негізгі талап жасына байланысты шағын топтарды ескеру болып табылады. Осыған байланысты ертеңгілік гимнастиканың жаттығуы әрбір шағын топқа арнап бағдарламаға және балалардың мүмкіндіктеріне сай жеке іріктеліп алынады.

Әрбір шағын топпен гимнастика өткізудің жүйелілігі тұтастай режиммен анықталады. Әр түрлі жастағы балаларды бөріне ортақ жаттығуларды орындауға біріктіруге болмайды: мұндай жағдайда жасы кішкентай балалар неғұрлым ересек балаларға есептелген шамасы жетпейтін жаттығуларды орындайды да шаршап-шалдығады, ал ересектер кішкентайларға арналған жаттығуларды орындап қызығушылығын жоғалтады және олардың денесіне қажетті дене күші ауыртпалығы түспейді. Көрсетілгендердің бәрі де ағзаны сауықтыру міндетін, ертеңгілік гимнастикаға тән көңіл қуанышының көтерілуін бұзады.

Жаттығуларды реттеу, олардың ұзақтығы. Ертеңгілік гимнастика - баланың отбасындағы, яслидегі, балабақшадағы күнделікті режимнің міндетті бөлігі. Оны ересек адамның басшылығымен жүйелі түрде жүргізу балалардың бойында жанға жағымды бұлшық ет сезімдерімен, оңды эмоциялармен байланысты шат көңіл туғызатын дене жаттығуларын жасауға үйреншікті әдетті қалыптастырады.

Ертеңгілік гимнастиканың маңызы сан алуан: ол ағзаның тіршілік өркетін арттырады, ұйқыдан кейін жүйке жүйесін сергітеді, ұйқыдан ширақтыққа ауысу уақытын қысқартады.

Одананнан кейін арнайы іріктелген дене жаттығуларын орындаудан көрінетін ертеңгілік гимнастика баланың бүкіл ағзаның біртіндеп өркет ету жағдайына тартады. Дене жаттығуларын орындау ми қыртысының қозуын, сондай-ақ орталық жүйке жүйесінің реакциясын күшейтеді. Миға барлық рецепторлардан — көру, есту, тірек-қимыл, тері рецепторларынан келетін импульстардың тұтастай тасқыны жүйке жүйесінің жұмыс істеу қабілетін және тұтастай ағзаның тіршілік қызметін туғызады және қалпына келтіреді.

Жоғарыда айтылғандардың бәрі ертеңгілік гимнастикаға жатады, немесе, жанұяда және интернат үлгісіндегі мекемеде бала ояңнаннан кейін іс жүзінде дереу жасалатын дене шынықтыруды осылай атайды. Күндізгі топтарда ол сауықтыру және ұйымдастыру маңызын сақтайды.

Ертеңгілік гимнастика тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуы тереңдетеді, қан айналысын күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі.

Ертеңгілік гимнастика балалардың зеректігін, мақсатқа жетуге ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттыруға көмектеседі, эмоция мен қуанышты сезім туғызады. Балалардың дене жаттығуларын таза ауада немесе фрамуталары, терезелері ашық таза бөлмеде су процедурасымен ұштастыра (сумен ысқылау, күйеу, душ) орындауы барынша жақсы сауықтыру тиімділігіне жеткізеді.

Ертеңгілік гимнастикамен ұштастырылған су процедурасы жүйке жүйесінің жалпы жағдайы мен функционалдық мүмкіндіктерін жақсартады, оны нығайтады және шынықтырады, қоздыру және тежеу үдерістерін теңестіруге көмектеседі, алмасу реакциясын жақсартады, тұмаудың және жұқпалы аурулардың иммунитетін қалыптастырады, балалардың балғындық, жеңілдік, шаттық сезімін туғызады.

Балалардың ағзаның шынықтыру мақсатында судың температурасы жүйелі түрде, бірақ біртіндеп төмендетіледі: бұл орайда дәрігердің көрсетуіне сәйкес әрбір балаға жеке-жеке қарау қатаң сақталады.

Сөйтіп, шынықтыру процедурасымы өзара байланыстағы ертеңгілік гимнастика баланың күні бойы шат көңілді жағдайын жақсартатын және сақтайтын маңызды, сан салалы физкультуралық-сауықтыру үдерісі болып табылады.

Ертеңгілік гимнастиканы өткізуге қойылатын талаптар. Ертеңгілік гимнастиканы жүйелі түрде өткізу жаттығуларды балалардың бұрын үйренген жаттығуларынан алдын ала іріктеп алу талап етеді. Іріктеліп алынған жаттығулардан күнделікті пайдалануға арнап комплекстер жасалады. Жаттығуларды комплексті түрде іріктеп алу дене бітімін дұрыс қалыптастыру мақсатында бұлшық еттердің негізгі топтарын интенсивті жұмысқа біртіндеп қатыстыру, оларды дамыту және нығайту жолымен ағзаның тіршілік қызметін арттыруды кездейсі.

Бұлшық еттердің әр түрлі топтарын интенсивті жұмысқа тартуды көздейтін, белгілі бір тәртіппен орналастырылған жаттығулар әрбір комплекстің мазмұнын құрайды. Бұл орайда жаттығулардың мынадай жүйелілігі: 1) иық буындарының, көкірек қуысының қозғалғыштығын

дамытуға және омыртқаның түзуленуіне жәрдемдесетін нық белдеуі бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған, 2) құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытуға арналған, осы бұлшық еттерді нығайтуға бағытталған және ішкі ағзаларға массаждаушы ықпал жасайтын, 3) арқа бұлшық еті мен омыртқаның иілгіштігін дамытуға және нығайтуға арналған, осы бұлшық еттерді дамытуға көмектесетін, ішкі ағзаларға массаждаушы ықпал жасайтын, аяқ буындарын дамытатын, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін жаттығулар белгіленеді.

Нақты жаттығуларды комплексті түрде іріктеп алу белгілі бір топтың балаларының мүмкіндіктері мен денсаулық жағдайын, сондай-ақ олардың жеке бастарының ерекшеліктерін ескере отырып, әр жастағы топқа арналған балабақша бағдарламасымен анықталады.

Ертеңгілік гимнастика ағзаның функциялық жағдайына пайдалы әсер ететін жүруден, жай жүгіруден, жалпақ табандылықтың алдын алуды, кеңістікте бағдар ұстауды көздейтін ұзаққа созылмайтын жаттығулардан басталады, одан кейін балалар жалпы денені дамытатын жаттығуларды орындау үшін бірнеше тізбекті салқа немесе шеңбер жасап тұрады. Бұдан кейін біртіндеп қарқынды, ал одан соң баяу жүріске ауысатын жүгіру (немесе секіру) өткізіледі, ол орнында тұрып аяқ басумен және тоқтаумен аяқталады.

Сөйтіп, ертеңгілік гимнастика үдерісінде бұлшық еттердің барлық негізгі топтары бүкіл ағзаны әрекет ету жағдайына келтіре отырып, біртіндеп жұмысқа қосылады. Жүгіру немесе секіру кезінде денеге мейлінше көп ауырталық түскеннен кейін, ол біртіндеп төмендейді (жүру кезінде), ал тоқтау сәтінде ағзаның жағдайы бұрынғы қалпына келеді.

Ертеңгілік гимнастикада заттарды (жалаушаларды, таяқтарды, құрсауларды т.б.) балаларға дәл үлестіріп берген жағдайда оларды қолдану өте тиімді болады.

Ертеңгілік гимнастика өткізу үшін қажетті жағдайлар. Ертеңгілік гимнастика фразгалары, терезелері ашық таза бөлмеде көк шөпті немесе ашық алаңда өткізіледі.

Егер ертеңгілік гимнастика таза ауада өткізілсе, балалар күзгі-қысқы маусымда арнаулы костюмдар киенді, ал гимнастикадан қайтып келген соң су процедурасын қабылдайды.

Терезелері ашық залдағы (күзде және қыста) немесе таза ауаға шыққан кездегі гимнастика арты жүгіруге ұласатын ұзаққа созылмаған, ағзаны жылылықты қалыптастыратын және жүректің өкпенің күшті жұмыс істеуін туғызатын, вегетативтік жүйке жүйесінің функциясын жандандыратын тез жүріспен басталады. Жүгіру біртіндеп интенсивті, шапшаң қарқынды, артынаша баяулайтын жүріске және балаларды шеңберге немесе тізбекті салқа тұрғызуға ауысады.

Төмен температурада комплекске кіретін барлық жаттығулар неғұрлым ширақ қарқында беріледі. Бұл ағзаны тезірек жылыту үшін және балалардың бойында жылылық реттеудің физиологиялық үдерісіне әсер ететін, терінің температурасын қалпына келтіруге көмектесетін жағымды эмоциялардың пайда

болуы үшін қажет.

Музыкамен сүйемелдеу. Гимнастиканы өткізуді талдау. Ертеңгілік гимнастика үдерісінде музыка балалардың эмоциялық өрлеуін, өмірді қуана түсінуді туғызады.

Ертеңгілік гимнастика үшін музыкалық шығармаларды таңдап алу оған енгізілген жаттығулардың сипатымен анықталады. Сөйтіп, ертеңгілік гимнастика музыкалы маршпен үндескен ширақ жүрістен басталады, Керісінше, ертеңгілік гимнастиканың соңындағы жүру ағзаны тыныштандыру үшін беріледі, осыған орай қорытындылаушы марш та байсалды болуға, баяу қарқынмен орындалуы тиіс.

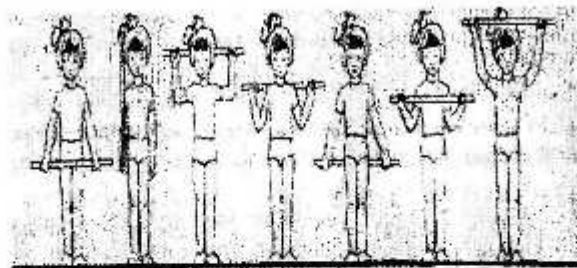
Ересектер тобында гимнастиканы ән айтып жүрумен бастау ұсынылады. Ән айту балалардың көңіл күйін сергітеді және ерекше әрі пайдалы тыныс алу гимнастикасы болып табылады.

Музыка жетекшісі болмаған кезде тәрбиеші соқпалы аспаптардың бірін — дабылды, барабанды пайдаланады, оның үстіне музыка күйтабақ арқылы берілуі де мүмкін.

Ертеңгілік гимнастиканы өткізу әдістемесі. Сауықтыру және тәрбие беру міндеттерін жүзеге асыру үшін ертеңгілік гимнастика өткізу әдістемесі режим бойынша белгіленген дәл уақытында өткізілуі керек.

Ертеңгілік гимнастика бірінші кішкентайлар тобынан бастап енгізіледі.

Жаттығуларды (комплекстерді) іріктеп алу және гимнастика жасау уақытының ұзақтығы әрбір жастағы топ балаларының ерекшеліктері мен мүмкіндіктері ескеріліп, «Балабақшадағы тәрбие бағдарламасымен» анықталады.



Ертеңгілік гимнастикаға енгізілген жаттығуларды балалар дене тәрбиесі сабақтарында алдын ала үйренеді. Алайда олар қимылдың қай түрін болса да дәлме-дәл қайталамайды, бірақ онымен ортақ негізге ие. Мысалы, ертеңгілік гимнастикадағы «таяқты бастан жоғары тұрған қалыпта тізеден бүгілген аяққа тигізу» жаттығуы сабақтар кезінде дайындалады, балалар қолдарын жан-жаққа созған жоғары көтерген қалыпта немесе сол сияқты жаттығуды жалаушамен, құрсаумен, с. с. орындаған кезде аяқтарын тізеден бүгіп тұрып, екі қолын мапалақтайды.

Мұндай бір типтегі жаттығуларды арнайы үйренуді талап етпей, ертеңгілік

гимнастикаға дайындайды, сонымен бірге сан алуан заттарды пайдалану жолымен дағдылануға жүйелі түрде жаттықтырады. Варианттар қаншалықты көп пайдаланылса, қимыл дағдысы соншалықты жақсы қалыптасады, жаттығу дәлірек орындалады және сауықтыру тиімділігі елеулі болады.

Ертеңгілік гимнастиканың әрбір комплексін пайдалану ұзақтығы әдетте 7—10 күн. Осы мерзім ішінде комплекске жаттығудың міндеті жөнінен осы сияқты вариант енгізілуі мүмкін.

Ертеңгілік гимнастикада жаттығулар үйретілмейді, сондықтан тәрбиеші жаттығуды алдын ала түсіндіруді және көрсетуді пайдаланбайды.

Кішкентайлар тобында және жылдың бірінші жартысында естиярлар тобында тәрбиеші ойын тәсілдерін қолдана отырып, балаларға өзімен бірге жаттығу жасауды ұсынады. Болашақта естиярлар (жылдың екінші жартысында), ересектер және дайындық топтарында ол жаттығуды қысқаша айтады, бастапқы қалыпты ұстауға команда береді (мысалы: «Негізгі тұру қалпын ұстандар!»). Бұдан кейін балалар жаттығуды тәрбиешімен бірге орындайды. Ертеңгілік гимнастиканы бұлай ұйымдастыру тиімді: балалар мінсіз үлгіні тікелей қабылдайды, оны дұрыс қайталап жасайды. Алайда тәрбиеші барлық жаттығуды үнемі жасай бермейді. Егер, мысалы, алдына қарай еңкейіп, басты төмен түсіру немесе кеудені айналдыру орындалса, бұл жағдайда тәрбиеші балаларды көрмейді, мұндайда оған балалардың жаттығуды орындауын бақылау, олардың қарқынын реттеу, қажет болған жағдайда қысқаша нұсқаулармен көмектесу тиімдірек болады.

Тәрбиеші дем шығаруды сөзбен немесе дыбыспен естіртуді талап етіп, балалардың тыныс алуын бақылайды. Бұл тәсіл жаттығуды музыкамен орындаған кезде де сақталады. Әрбір жаттығудың аяқталуы музыкалық фразаның аяқталуымен дәл келеді және осыған сөйкес балалар бөсең дауыспен: «Төмен» немесе «Шарт», «Отырыңдар» және басқа сөздерді айтады.

Жаттығулар басталғанға дейін және олар аяқталысымен ересектер тобының балалары негізгі қалыпты ұстап (оқпелерін қосып, аяқтарының ұшып ажыратып) тік тұрады. Аяқтары осындай қалыпта тұрғанда олар тәрбиешінің нұсқауымен келесі жаттығуды орындау үшін тұрған қалпын өзгертеді, сондай-ақ жүруді бастайды. Жүру аяқталысымен олар қайтадан негізгі тұру қалпын қабылдайды. Бұл баланы денесін (мүсінін) дұрыс ұстауға үйретуге, жинақтылығын, ұйымшылдығын қалыптастыруға көмектеседі. Кішкентайлар мен естиярлар топтарының балалары тік қалыпта тұрады — нықтың кендігіндегі етіп аяқтарды бір-біріне параллель ұстайды, мұның өзі табанның формасы өзгеруін болдырмайды.

Ертеңгілік гимнастиканың соңында жүрістің қарқыны біртіндеп төмендеп, аяқты онша биік көтермей орындау тұрып аяқ басумен аяқталады. Бұл баланың тамыр соғуын нормаға келтіреді.

Сергіту сәттері. Физкультминутка (қысқа мерзімді және жаттығулары) естиярлар, ересектер және даярлық топтарында сабақтар арасындағы үзілісте, сондай-ақ нақ сабақ үдерісінде (сурет салу, жапсыру, ана тілі т.б.) өткізіледі.

Сергіту сәтінің маңызы шаршағанды ұмыттыратын, психикалық

эмоциялық-жағымды жай-күйін қалпына келтіретін қимыл белсенділігі жолымен баланың іс-әрекетін сипаты мен дене қалпының өзгеруінде болып табылады.

Егер сабақ үдерісінде бала ұзақ отырып қалса, онда бұлшық еттердің статикалық жағдайының салдарынан жүйке жүйесіне әсер ететін және шаршап шалдығу сезімін туғызатын тоқырау құбылысы пайда болады. Бала «тықырылып қимылдай» бастайды, кейде қалыптасып келе жатқан тұлғасына қолайсыз қалыпты өзгертуге тырысады.

Бақылау мынаны көрсетіп отыр: біртектес жұмысты істеу кезінде, сондай-ақ сабақты дұрыс мөлшерлеуді бұзу кезінде кажудың дендеуі күшейе түседі, мұның өзі баланың зейінін нашарлатады. Бұл ми қыртысындағы тежелудің күшеюімен және осыған байланысты рефлекторлық реакция жылдамдығының, баланың оқу материалын игеру қабілетінің нашарлауымен түсіндіріледі. Ол әр нәрсеге алаңдай бастайды, зейін белсенділігі кеміп, қабылдауы төмендейді. Осы белгілердің бәрі нақ сол алаңдау кезінде әрекетті өзгерту қажеттігін көрсетеді. А.Менжанова былай деп жазды: «Баланың аздап қимылдауына мүмкіндік беріңіз, ал ол сізге тағы да ондаған минуттық зейін сыйлайды...»

Сергіту сәті зейінді, бүкіл ағзаның әрекет ету жағдайын қалпына келтіруге бағытталған. Дене жаттығуларын орындау немесе қимыл-қозғалыс ойындары бұлшық еттердің пирақ жұмыс істеуін туғызады, ал бұл өз кезегінде қан айналымын жақсартады және сол арқылы жүректің жұмыс істеу, тыныс алу интенсивтілігін күшейтеді, сипатикалық жүйке жүйесіне әрекетін, тұтас алғанда миды қанмен қамтамасыз етуді жаңдандыра түседі. Осылардың бәрі қосылып бала психикасының эмоциялық жағымды жай-күйін қалпына келтіруге, зейінін, ақыл-ой қызметін және жалпы дене жағдайын артыруға әсер етеді. Шаршағаны басылып, бала тынығады және қайтадан құлшынып сабаққа кіріседі.

Сабақтарды жоспарлау кезінде олардың сипатын ескеру керек. Сонымен, мысалы, зейін мен ақыл-ойдың өте күшті ширығуын туғызатын есептеу жөніндегі сабақтарды эмоциялық тонусты күшейтетін музыкалық немесе дене шынықтыру сабақтарымен кезектестіру тиімді болады. Әрекетті өзгерту кезінде баланың бірінші сабақ кезіндегі шаршағаны шығады.

Сергіту сәтін өткізу кезінде міндетті шарт таза ауа (терезенің ашық тұруы) болып табылады.

Сабақ үдерісіндегі сергіту сәтін балалармен сабақ өткізілетін үстелдің жанында отырып немесе түрегеп тұрып, өткізілуі мүмкін. Ол бұлшық еттердің жаңдандыратын және көкірек қуысын кеңейтетін кеудені төмен июге, орнында тұрып аяқ асуға құрылған 2-3 жаттығудан тұрады. Бұлардың бәрі 1-2 минуттың ішінде орындалады. Екі сабақтың аралығында сергіту сәтін қимыл-қозғалыс ойыны немесе жаттығу түрінде өткізілуі мүмкін. Эмоциялық тонусты ерекше күшейтетін ойындардың ішінде секіріп ойнауды, қуып жетуді, ұстап алуды әр түрлі варианттарымен пайдалану тиімді болады. Барлық балаларды пирақ қимылдауға тарта отырып бұл ойындар қан айналымын күшейтеді, тыныс алуды тереңдетеді, құрсақ қуысындағы, бас сүйегі мен аяқтағы қанның

үю құбылыстарын жоюға көмектеседі.

Жаттығулардың ішінде иық белдеу еттерінің, кеуде мен аяқтың негізгі топтарын интенсивті жұмыс ісуге тартатын, тұнғаны түзейтін, жүйке жүйесінің қызметін жаңдандыратын балаларға таныс жаттығулар қолданылады. Мысалы, қолдарды жоғары көтеру, оларды бұлғау, жан-жаққа созу және төмен түсіру; тартылу, жартылай отыру, отыру, аяқты тізеден бұту; кеудені жан-жақты қисайту, алға-төмен иіліп, ізінше бойды тіктеп түзелу т.б.

Жаттығу аяқталысымен, егер ұзаққа созылмайтын қимыл қозғалыс ойыны өткізілсе, тәрбиеші балаларға немен айналысу керектігін ескертеді, асықпай өзі орындарын табуды ұсынады.

Мектепке дейінгі мекемелерде дене тәрбиесінен ұйымдастыру формалары. Дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары балалардың сан алуан іс-әрекетінің тәрбие-білім беру комплексі болып табылады, бұл іс-әрекеттің негізі баланың қимыл белсенділігінен құралады. Бұл формалардың жиынтығын балалардың толық дәрежеде денесін дамыту және денсаулығын нығайту үшін қажетті белгілі бір қимыл режимін құрайды.

Балалардың дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына мыналар жатады: 1) дене тәрбиесі сабақтары; 2) физкультурлық-сауықтыру шаралары (ертеңгілік гимнастика, сергіту сәтін, дене жаттығуларымен ұштастырылған шынықтыру процедуралары) және 3) балалардың дене тәрбиесі жөніндегі күнделікті жұмыс (қимыл-қозғалыс ойындары, серуендеу, жекелеген балалармен және шағын топтармен дербес жұмыс істеу, дене жаттығуларының сан алуан түрлерімен өз беттерінше айналысуы, мейрамдар).

Бұл формалардың бәрі дене тәрбиесінің жалпы міндеттеріне және баланың жан-жақты дамуына жауап бере отырып, өзара байланысты болады: олардың әрбірінің өзіндік арнаулы міндеттері бар, олар мектепке дейінгі мекеменің күн режиміндегі міндеттің орнын анықтайды.

Балабақпаның түрлі топтарындағы дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларының арақатынасы балалардың жасын және жеке басы-типологиялық ерекшелігін олардың дене дайындығы дәрежесін, сондай-ақ белгілі бір топтың және бүкіл мекеменің нақты жағдайын ескере отырып, тәрбие-білім беру міндетімен анықталады.

Сәби жастағы топтың балаларымен жұмыс істеудің негізгі формасы дене жаттықтыруларымен жеке айналысу болып табылады (қимыл-қозғалыс ойындары, гимнастика, массаж).

Ертеңгілік гимнастика және дене тәрбиесі сабақтары кішкентайлардың бірінші кішкентайлар тобынан бастап барлық топтарда жүргізіледі, бірақ әрбір топта олар қозғағыш материал мен сабақ өткізу әдістемесін іріктеу жөнінен өзіндік ерекшелікке ие болады.

Балабақшаның ересектер тобында маңызы басым сергіту сәттері жақсы тынығу және балалардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру сәгі ретінде сабаққа және екі сабақтың аралығына енгізіледі.

Шынықтыратын процедуралар барлық топтарда пайдаланылады. Алайда бөлім ішіндегі, даладағы қимыл-қозғалыс кезіндегі бірте-бірте температурасы

төмендейтін таза ауа ваннасы көбінесе ересектер тобында қолданылады.

Балаларды таза ауадағы қимыл-қозғалыс ойындары және өз бетінше-сан алуан қимыл жасау әркеті барлық жастағы топтарда балаларын күнделікті өмірінің міндетті түрде мазмұны болып табылады.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Ертеңгілік гимнастиканы өткізу әдістемесі.
2. Сергіту сәттері.
3. Мектепке дейінгі мекемелерде дене тәрбиесінен ұйымдастыру формалары.

9. Дене тәрбиесі сабақтары



Маңызы мен міндеттері: Дене тәрбиесі сабақтары — балаларға дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі түрде үйдетудің негізгі формасы. Сабақтың арнаулы міндеті барлық жастағы топтардың балаларын дұрыс қимыл-қозғалыс үйрету мен дене қасиетін тәрбиелеу болып табылады.

Сабақтың маңыздылығы өзара байланысты *сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін* жүйелі түрде жүзеге асыруда болып табылады, олардың орындалуы баланың дене күшінің дамуын, денсаулығының нығайтын, олардың дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруін, дене шынықтыру мен спортқа эмоционалды-жағымды қатынасын қалыптастыруды, оның жеке басын жан-жақты қамтамасыз етеді.

Сауықтыру міндеттерін жүзеге асыру тиімді гигиеналық жағдайда ағзадағы бүкіл физиологиялық үдерістердің артуына, оның өмір іс-әрекетін күшейтуге көмектесетін сабақтарда балалардың жан-жақты қимыл әрекеттері

жолымен қамтамасыз етіледі.

Тәрбие-білім беру міндеті сабақ үдерісінде баланың жеке басының моральдық ерік-жігер белгілерін қалыптастыру, физкультура мен спорт саласын кейбір қарапайым білім мен терминдерді хабарлау, дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын және дене қасиетін тәрбиелеу жолымен шешіледі. Мұның бәрі баланың таным, ерік және эмоционалдық күшін, оның ақыл-ой қабілетін, адамгершілік қасиеті мен шығармашылық белсенділігін комплексті дамытуға бағытталған. Сабақ қоршаған ортаға жақсы бейімделіш, алға қойылған тапсырмаға сай нысаналы, тез әрі сенімді түрде әрекет ете алатын тәртіпті адамдарды тәрбиелеуге көмектеседі.

Сөйтіп, алға қойылған барлық міндеттерді сабақ үдерісінде жүйелі түрде орындау балалардың рухани және дене күшін қалыптастырады, оларды мектепке, спортпен және одан әрі қоғамдық пайдалы қызметпен айналысуға дайындайды.

Сабақтың мазмұны мен құрылымы: Әрбір жастағы топтарға арналған бағдарламадан туындайтын және балалардың қимыл әрекеттерінен көрінетін дене жаттықтырулары сабақтың мазмұнын құрайды.

Дене жаттықтырулары мазмұны жағынан әр алуан. Алайда бұл орайда айқын әрі дәл міндетті, бағдарламаның жүргізілу жүйелілігін сақтау, сондай-ақ балалардың жасына байланысты және жеке басының ерекшеліктерін ескеру міндетті түрде қажет. Сабақтың құрылымын дене жаттықтыруларын жүйелі түрде орындауынан көрінеді. Ол қойылған міндеттермен, жүйке жүйелерінің және баланың бүкіл ағзаның жасына байланысты дамуының әрбір жекелеген кезеңінде жұмыс істеу қабілетінің ерекшеліктерімен анықталады. Бала ағзасы жағдайының динамикасына және оның сабақ жөніндегі психикасына бақылау жасау — тәрбиешінің негізгі міндеттерінің бірі, үйрету мен тәрбие берудің бүкіл үдерісінде тиімділігі осыған байланысты.

Баланың мүмкіндіктерін анықтау физиология мен психология мәліметтеріне негізделеді. Сабақ кезіндегі қозғалыс әрекеті үдерісінде жүрек соғуы жиілігінің көрсеткіштерін зерттеу сабақтың бас кезінде оның біртіндеп жоғарылағанын және барынша жоғары дәрежеге жеткенін, одан соң сабақтың аяғына қарай біртіндеп төмендегенін көрсетеді. Мұндай жүйелілік, бір жағынан қан айналысы жүйесінің қызметімен және ағзаның жұмыс істеу қабілеті жағдайымен, екіншіден — психикалық үдерістердің ағымымен — назар аударумен, жинақылықпен, сезімталдық тездігімен және осыған байланысты қимылдың барынша дәлдігінен анықталады.

Сабақ барысында ағзада және психикада болатын өзгерістер орталық жүйке жүйесінің бақылаумен жүзеге асады. Бұл орайда оның өзінің жұмыс істеу қабілеті күшейеді, ол жүйке органдары қоздырғыштарының артуынан жүйке үдерістерінің ширақ қимылынан көрінеді. Сабақ барысындағы бүкіл ағзаның барынша жұмыс істеуі кезінде жұмыс істеп тұрған ағзалармен мен жүйелердің әрекет үйлесімі жақсарыды, жұмыс істеудің дұрыс ырғағын табу мүмкіндігі және осыған байланысты эмоционалдық жағдайдың артуы пайда болады. Осы кезеңде жұмыс істеу қабілетінің, барынша жоғары дәрежесі

белгілі болады, ол әрекеттің кейбір жақтары сипатының өзгеруімен ауытқиды (қимылдарды орындау, тәрбиешінің қимыл үлгісін бақылау оның нұсқауларын ұғыну және т. с.).

Дене тәрбиесі сабақтары өзара байланысты үш бөлімнен: кіріспе-дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдерден тұрады.

Сабақтың әрбір бөлімі үшін барлық міндеттердің — сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттерінің бірдей зор маңызы бар. Көрсетілген міндеттердің орындалуы балаларға жан-жақты ықпал етуді қамтамасыз етеді.

Баланың ойының ширақ жұмыс істеуіне, сезіміне, игерген дағдыларына байланысты тапсырмаға реакциясы сабақты кез-келген бөлімнен және әрекеттің бүкіл сан алуандығынан көрінуге тиіс.

Кіріспе - дайындық бөлімі сабағының міндеттері мен мазмұны. Дене тәрбиесі сабағының бірінші бөлімі сабақтың негізгі бөліміндегі жаттығудың алға қойған міндеттері мен мазмұнына байланысты әр түрлі болуы мүмкін. Сондықтан ол бір жағдайында тек қана кіріспе, ал екінші жағдайда кіріспе дайындық бөлімі болуы мүмкін. Бұл бөлімнің міндеттері балалардың сабаққа қызығушылығы мен эмоциялық көңіл күйін туғызу, көңіл аудару дайындығы дәрежесін тексеру, кейбір қимыл-қозғалыс дағдыларын пысықтау, бала ағзасын сабақтың негізгі бөліміндегі неғұрлым интенсивті жұмысқа біртіндеп дайындау болып табылады.

Осы мақсатпен балаларға тұлғаны дұрыс қалыптастыруға, жалпақ табандылықты болдырмауға көмектесетін, кеңістікте және ұжымда бағдар ұстаумен байланысты, орындауға көп уақытты талап етпейтін өздеріне таныс ойындар немесе олардың варианттары ұсынылады.

Мұндай жаттығуларға сапқа орындалатын — әр түрлі сапқа тұру және қайта сап түзеу; әр түрлі тапсырмалары бар жүру және жүгіру (көрсетілген бағытпен және жетекшінің ауысуымен бұрылыстар жасау және басқалар), бытыраңқы жеңіл жүгіріс және одан әрі үлкен және кішкентай шеңберге, тізбекті сапқа тұру және т.с.; алуан түрлі жүру және жалпақ табандылықты болдырмау мақсатында — өкшемен, аяқтың ұшымен еденде жатқан жуап жіптің үстімен, сатымен жүру және басқа жаттығулар.

Кіріспе бөлімі балаларды үш-төрт тізбекті сапқа және шеңберге, бытыраңқы және с.с. тұрғызумен аяқталады, мұның өзі сабақты негізгі бөлімінің басында балаларды денені жалпы дамытатын жаттығуларды үйренуге өту қызметін атқарады. Бұл бөлімнің ұзақтығы кішкентайлар тобында 2 минуттан 4 минутқа дейін, естіялар тобында 3 минуттан 5 минутқа дейін, ересектер тобында 4 минуттан 6 минутқа дейін созылады.

Егер сабақтың бірінші бөлімі кіріспе-дайындық ретінде жоспарланса, онда бұл жаттығулардың бас кезінде де кіріспе бөліміне арналған жоғарыда көрсетілген жаттығу беріледі. Алайда сабақтың осы бөлімінің өзінде оның артында денені жалпы дамытатын жаттығулар келеді, олар үйретуді қажет етпейтін қайталау және вариациялы жаттығуларға ғана құрылады. Белгілі бір жағдайдағы олардың міндеті-сабақтың негізгі бөлімінде балалардың ағзасын неғұрлым жоғары дене күшіне түсетін ауыртпалыққа дайындау, мұнда

жеткілікті дәрежеде дене күшіне түсетін орасан зор ауыртпалықты туғызатын күрделі үйлесімді негізгі қимыл жаттығулары немесе жедел сипаттағы спорттық жаттығулар жоспарланады. Мұндай жағдайда сабақтың негізгі бөлімі балаларды негізгі қимылға үйретуден басталады.

Кіріспе дайындық бөлімінің ұзақтығы кішкентайлар тобында 3 минуттан 4 минутқа дейін, естиярлар тобында 4 минуттан 6 минутқа дейін, ересектер тобында 5 минуттан 10 минутқа дейін созылуы мүмкін.

Сабақтың негізгі бөлімінің міндеттері мен мазмұны. Сабақтың бұл бөлімінде, бір жағдайда балаларды денені жалпы дамытатын жаттығуларға үйрету жөніндегі, одан кейін негізгі қимылдар мен дене қасиетін тәрбиелеу міндеті көзделеді, екінші бір жағдайда — негізгі қимылдарға жаттығуларға үйрету жөніндегі міндет белгіленеді, олар жана қимыл материалдарымен таныстыруды, бұрыннан белгілі жаттығуды, оның әр түрлі варианттарын пайдалану арқылы қайталауды, толық игеру сатысындағы қозғалғыш дағдыларды жетілдіруді көздейді. Бұдан кейін барлық балаларды шапшаң қимылға қатыстыратын ережесі бар қимыл-қозғалыс ойыны өткізіледі.

Балалардың психикалық тиімді жұмыс істеу қабілетінің ұзақ еместігі ескеріліп, неғұрлым қиын міндеттер негізгі бөлімнің бас кезіне белгіленеді (мысалы, балаларды жапа материалдармен таныстыру немесе жаттығуларды неғұрлым күрделі үйлесіммен орындау).

Денені жалпы дамытатын жаттығуларды балалар майда заттармен — жалаушалармен, таяқтармен, құрсау дөңгелектермен, лентаармен, жіптермен орындайды. Оларды іріктеп алу бүкіл ағзаның функционалдық жағдайын жақсартуға әсер ететін ірі бұлшық еттер топтарын бірте-бірте интенсивті жұмысқа тарту міндетінен туындайды.

Ең алдымен тұлғаны дұрыс қалыптастыру және алу үдерісін тәртіпке келтіру мақсатында (инннің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығу беріледі (мысалы, қолдарды жан-жаққа сермеу және кеудеге айқастыру және т. б. Екінші құрсақ шандырының және аяқтың, сондай-ақ табанның да бұлшық еттерін дамыту және нығайтуға арналған жаттығулар (жүрелеп отыру, аяқты көтеру, тізе бүгу т. б.). Үшіншісі — арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштігін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар (оңға, солға қарай қисайып, тіктелу, еңкею және оңға, солға бұрылу — кеудемен айналу). Бұл жаттығуларды орындау және оларды қайталау кезінде бала ағзасын біртіндеп үлкен ауыртпалыққа дайындау көзделеді.

Бұдан кейін негізгі қимылдарды үйретуге көшеді, олардың ішінде біреуі балалар үлпін жаңа болуы мүмкін, ал басқалары толық үйрену және жетілдіру кезеңінде болады.

Мектепке даярлық тобында, зерттеу деректері бойынша, бір дене шынықтыру сабағында негізгі қимылдармен орындалатын екі жаттығудан төрт жаттығуға дейін жоспарлау тиімді болады. Олардың бірі тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап ететін жетекші жаттығу ретінде қабылданады; қалғандары қайталау және жетілдіру мақсатында балаларға бұрыннан белгілі

жаттығулардан іріктеп алынады (мысалы, лақтыру мен жер бауырлап жүрумен ұштасқан секіру немесе балаларды лақтыруға үйрету үшін — жүрумен және жүгірумен ұштасқан лақтыру және с.с).

Бұл қимылдарды ұштастыру кезінде олардың шапшаңдығы ескеріледі. Шапшаңдық дәрежесі жоғары жаттығуларды шапшаңдық дәрежесі төмен жаттығулармен ұштастыру немесе шапшаңдық дәрежесі орташа әр түрлі жаттығуларды ұштастыру неғұрлым тиімді болады. Бұл арқылы балалар әрекетінің сан алуандығы және ауыртпалық дәрежесін түрлендіру көзделеді, мұның өзі баланың жұмыс істеу қабілетінің қажетті дәрежесін қамтамасыз етеді.

Барлық бұлшық еттер жүйесінің қатысуын талап ететін негізгі қимылдарды орындау елеулі дәрежеде ағзаның функционалдық жағдайын жақсартады және оны тез, күшті, нысаналы қимылдармен сипатталатын қимыл орындарында неғұрлым жоғары өрлеуге жеткізеді.

Қимыл-қозғалыс ойыны эмоционалдық және физиологиялық өрлеудің неғұрлым жоғары дәрежесімен ерекшеленеді. Балаларды жарысу сәттері жиі кездесетін ойынның және үдерісімен еліктіру, жинақылықты және өз бетінше қимылды реттеуді талап ететін ойын жағдайының сигналына қимыл реакциясының тездігі мен дәлдігі, — осылардың бәрі баланың өмірлік күші өрлеуінің шарықтау шегі болып табылады.

Денені жалпы дамытатын жаттығуларды үйрететін сабақтың негізгі бөлімінің ұзақтығы кішкентайлар тобына — 10 минуттан 15 минутқа дейін, естиярлар тобында — 15 минуттан 20 минутқа дейін, ересектер тобында — 25 минуттан 30 минутқа дейін созылады. Денені жалпы дамытатын жаттығулар үйретілмеген жағдайда оның ұзақтығы кішкентайлар тобында — 8—12 минутқа, естиярлар тобында — 12—15 минутқа, ересектер тобында — 15—20 минутқа созылады.

Сабақтың қорытынды бөлімінің міндеттері мен мазмұны. Ойынның соңындағы қорытынды бөлім жалпы қозушылықты төмендетуге және тамырдың соғуын қалыпқа келтіруге көмектесетін, біртіндеп баяулайтын шапшаң қарқынды жүрісті қамтиды. Жүру кейбір жағдайда барлық балаларды баяу қимылға қосатын және ширақ қимылдан кейін ағзаға кері ететін статикалық жағдайды жоятын қимылды өз ойымен алмастырылуы мүмкін («Тап та үндеме», «Өзіне ұнағанын өкел» деген сияқты және қол ұстасып жүріп билейтін үлгідегі ойындар). Жүру немесе оны алмастырған ойын аяқталғаннан кейін өткізілген сабақтың қорытындысы жасалады да балалар болса әрекетке көшеді. Сабақтың қорытынды бөлімінің ұзақтығы кішкентайлар тобында минуттан 3 минутқа дейін, естиярлар мен ересектер тобында минуттан 4 минутқа дейін созылады.

Бүкіл дене тәрбиесі сабағы үдерісінде балалардың қимыл дағдылары дамуымен бірге тездік, ептілік, төзімділік, икемділік, күш сияқты дене қасиеттері қалыптасады. Бұл қабілеттердің қалыптасуы балалардың барлық әрекеттерімен және олардың өздері көрінуге тиісті жекелеген қимыл тапсырмаларын (жүгіруде, лақтыруда, секіруде және басқа жаттығуларда)

орындаумен байланысты.

Дене тәрбиесі сабақтары белгіленген оқу жұмысының сипатына сай жоспарланады: олардың бірінде негізгі назар балаларды өздері бұрын игерген жаттығулармен ұштастыра жаңа жаттығуды үйретуге аударылады; екіншісінде балалардың қимыл материалдарын игеру дәрежесі, оның орындалу сапасы және үйретудің белгілі бір кезеңі ішіндегі сандық нәтижелері тексеріледі; сабақта жетілдіру және с.с. мақсатта балаларға белгілі жаттығулар, варианттарын енгізу арқылы қайталануы мүмкін.

Дене тәрбиесі сабақтарының типтері: Дене тәрбиесі сабақтары ойын формасында өткізілуі немесе гимнастикалық жаттығуларды және қимыл-қозғалыс ойындарын ұштастыруы мүмкін (аралас тип). Алайда бұл өте шартты түрде бөлу.

Жоғарыда қарастырылған, бала ағзасының жұмыс істеу қабілетінің динамикасын ескеретін, сабақ құрылымы сабақтың көрсетілген типтерін жасаудың негізін құрайды және олардың жоспарын анықтайды.

Ойын формасындағы сабақ кез келген жастағы топта өткізіледі және әсіресе кішкентайлар тобының екеуінде (үш және төрт жасқа карағанда) өткізу тиімді болады. Олар шартты формада баланы қоршаған әлемді бейнелейтін және негізгі қимылдар мен денені жалпы дамытатын жаттығулардың («Күстар», «Серуен», «Ұябасар және балапан», ал неғұрлым ересектер тобында – «Ойыншықтар дүкені», «Спортшылар», «Автодром», «Саяхат» т.т.) сан алуан имитациялық-бейнелі элементтерінен тұратын тұтастай сюжеттік-ойын жағдайын құрауы мүмкін. Ойын әрекеттерінің жүйелілігі ағзаның жағдайының динамикасы мен жасқа байланысты мүмкіндігін ескеретін сабақ құрылымымен сай келуі керек. Сабақ жай жүріспен аяқталады.

Ойын формасындағы сабақ мазмұны жөнінен әр түрлі қимыл-қозғалыс ойындарынан да құрылуы мүмкін, олардағы қимыл материалдарының жүйелілігі мен сипаты нақ жоғарыдағыдай құрылымын көздейді (мысалы, «Өзіңе серік тап», «Айна», «Ең ынтимақты кімнің звеносы», «Тап та үндеме» ойындары).

Бұл типтегі сабақ қимыл-қозғалыс ойындарының өзара байланысты жүйелілігін және басшылықтың шығармашылық әдістемесін талап етеді.

Аралас сипаттағы сабақ жоғарыда көрсетілген сабақтың құрылымына жауап беретін жүйелілікпен орналастырылған гимнастикалық жаттығулар мен қимыл-қозғалыс ойынның ұштасуы болып табылады.

Сабақтардағы дене жаттығуларын іріктеп алуға қойылатын талаптар. Сабаққа арнап дене жаттықтыруларын іріктеп алу «Балабақшадағы тәрбие бағдарламасы» негізінде жасалған жұмыс жоспарымен анықталады. Белгілі бір топтағы балалардың жасын, әрбір баланың жеке басының денсаулық жағдайын, дамуының жалпы дәрежесін, балалар игерген қимыл дағдыларын, әрбір баланың басының типологиялық срекшелігін, жыл мезгілін, сабақ өткізу үшін жасалған жағдайды, сондай-ақ балалардың бұрынғы әрекеттерін есепке алуды да ескеретін перспективалық және күнтізбелік жоспарларды негізге ала отырып, міндеттер белгіленеді және нақты дене жаттықтырулары

іріктеліп алынады.

Кезекті сабақтың жоспарын талдап жасауға бұрын өткен 2—3 сабақтың әсіресе соңғы сабақтың тиянақты талдауы алғы шарт болады.

Талдау үдерісінде өткен сабақта алғы сабақта қойылған міндеттердің жүзеге асырылу дәрежесі, балалардың реакциясынан көрінетін және әрбір сабақты есепке алу негізінде белгіленетін нәтижелер (жаңа бағдарламалық материалды барлық және жекеленген балалардың игеру дәрежесі, өздеріне таныс қимылды игерудегі прогресс немесе, керісінше, қосымша жаттығуларды, жеңілдетілген варианттарды, неғұрлым дәлдікпен үйренуді, сабақта балаларды ұйымдастыру формаларын өзгертуді, жеке бөлініс сабақ жүргізуді және с. с. талап ететін қандайда бір қиындықтарды анықтайды.

Бұрын өткізілген және соңғы сабақтың тығыз байланысы, олардың жалпыға ортақ мақсаттылығы орындалу кезінде бірге-бірге күрделіленетін міндеттердің айқын дәйектілігін белгілейтін үйлесімді жүйесін, бағдарламаның етуін және сол арқылы кез келген жастағы топтың балаларын үйретудің табысты нәтижесін қамтамасыз етеді. Өткен сабаққа талдау жасау негізінде ең алдымен негізгі бөлімнің: балаларға жаңа жаттығулар үйрету, бұрын өздеріне таныс жаттығуларды қайталау және жетілдіру міндеттері анықталады. Нақты дене тәрбиесі жаттығулары атап көрсетіледі. Одан кейін сабақтың кіріспе және қорытынды бөлімі анықталады.

Сабақта балаларды ұйымдастыру әдістері. Тәрбиеші балаларды ұйымдастырудың әр түрлі әдістерін жаппай, топтық, жеке әдістерді пайдаланады.

Жаппай әдісті пайдалана отырып, балалардың бәріне орындалу тәртібі бірдей жаттығу ұсынады, олар бір мезгілде орындалады. Жаппай әдісті қолдану сабақтың кез келген бөлімінде, әсіресе балаларға жаңа жаттығу үйрету және өздеріне бұрыннан таныс жаттығуларды жетілдіру кезінде тиімді болады. Бұл әдіс балалардың бойында әрекет үйлесімділігін қалыптастыру оларды жалпыға ортақ міндетті ішпуге біріктіру, тәрбиешінің балалармен тікелей қатынаста болуы, сондай-ақ сабақтың қозғаушы күшін арттыру үшін пайдалы.

Жаттығуды үйрету және оның сізге-тегіңізін анықтау үрдісінде балалар кезекпен әрекет ететін шағын топтарға бөлінуі мүмкін. Тәрбиеші бір немесе екі топтың жаттығуды орындауын бақылау мүмкіндігіне ие болады, ал қалған балалар өз жолдастарының әрекеттерін бақылайды және тәрбиешіні тыңдайды.

Жаттығуды орындаудың бұдан да басқа, толассыз әдісі пайдаланылады, мұндайда балалар кезекпен, бірінің соңынан бірі, үзіліс-толассыз бір ғана жаттығуды орындайды. Жаттығудың көп қайталануын жүзеге асыру үшін жаттығу жасау екі, үш дүркін ұйымдастырылуы мүмкін. Әрбір баланың әр түрлі жаттығуларды шеңбер бойлап, станциялық жүйелі тәртіппен толассыз орындауды (мысалы, шығыршықтан өту, отырғыштың үстімен бойды тік ұстап өту, секіру және қоңырауды соғу, жүгіру және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру) пайдалы болады.

Дене тәрбиесі жаттығуларын толассыз әдіспен орындауды ересектер және дайындық топтарының балаларымен жаттығу өткізгенде қолдану тиімді.

Бұл әдістің жаттығуларды жетілдіру кезіндегі маңызының ерекшелігін, ал жаттығуларды үйрену кезіндегі маңызының болмашылығын атап көрсетуіміз керек: толассыз қимылдың үздіксіздігі кейде балалардың дәл емес қимыл әрекеттерін тәрбиешінің түзетуіне мүмкіндік бермейді; ол әрбір баланы бақылап тұрады және сол кезде жаттығудың орындалуына қысқаша баға бере алады немесе ескерту жасай алады. Сонымен бірге қимыл дағдыларын жетілдіру кезінде толассыз әдісті қолдану балалардың дене күшінің — тездік, ептілік, күш, төзімділік және кеңістікте бағдар белгілей білу қабілеттерін қалыптастыруға көмектеседі.

Ересектер және даярлық топтарында **т о п т а л ы п** ойнау әдісі пайдаланылады. Бұл әдіс сабақта тәрбиешінің балаларды үйрету және балалардың өздері бұрын игерген қимыл дағдыларын өз беттерінше жетілдіру үрдісі ұштастырылған жағдайда ғана қолданылады. Бұл орайда балалардың бір тобы тәрбиешінің басшылығымен қапдайда бір қимыл әрекетін үйренеді, екінші топ (немесе шағын екі топ) бұл кезде қимылдың басқа түрімен өз бетінше (қайталап) жаттығады. Балалардың екі немесе үш тобы өздеріне таныс, бірақ әр түрлі жаттығуларды (доппен ойнау, өрмелеу, тепе-теңдік жаттығуы т.б.) орындап жатуы мүмкін.

Тікелей балалардың бір тобын үйрете жүріп, тәрбиеші жаттығу жасап жатқандардың бәрін өз назарында ұстайды, өз қимылдарының дұрыстығын, рет-ретін, тәртібін өздері бақылауын ұсынады.

Мұндай ұйымдастыру жағдайында балалардың бойында жауапкершілік, ұстамдылық, жалпыға бірдей іскерлік көңіл күйді бұзбай тапсырманы өз бетінше орындай білу, өз дағдыларын саналы түрде жетілдіру қабілеті қалыптасады, сондай-ақ сабақ барысында бүкіл топтың қимыл ширақтылығын және сабақтың қозғаушы күшін сақтауға мүмкіндік береді.

Балалардың сабақ кезіндегі зейіні мен белсенділігі, олардың эмоциялық жағдайы (әр түрлі жастағы топтарда) қимыл материалдарының іріктеп алынуына, тәрбиешінің қолданатын тәсілдері мен сабақ кезінде балаларды ұйымдастыру әдістеріне байланысты. Егер балалар ұйымдастырудың әр түрлі әдістері арқылы қимыл әрекеттерін үйрету және қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу үдерісінде қимылға бір мезгілде тартылса олардан тұрақты зейінділік, эмоциялық-жағымды күйі тапсырмаға толық дәрежелі реакция байқалады. Қимыл әрекетіне балалардың тек бір бөлігі ғана тартылып, ал екінші бөлігі орындайтын тапсырма болмай, әрекет ету үшін өз кезегін күтіп тұрған жағдайда, кезек күтіп тұрған топ «қозғаушы, алаңдаушылық» белгі-деректік тұрақтылығының жеткіліксіздігінің белгілерін көрсете бастайды.

Сабақ үдерісінде **ж е к с** әдіс пайдаланылуы мүмкін, ондайда әрбір бала өзіне берілген тапсырманы тәрбиешінің бақылаумен өз бетінше орындайды. Жалпыға бірдей жаттығудың егжей-тегжейін анықтау мақсатында ол да тәрбиешінің шақыруымен жеке орындалады. Мұндай әдіс тәрбиешінің ерекше көңіл аударуын, балаларды жақсы ұйымдастыруды, балалардың бәрін сергек бақылауға және тапсырманың орындалу дұрыстығына талдау жасауға тартуды, тәрбиешінің шақыруымен жаттығуды қайта жасауға дайын тұруды талап етеді.

Сабақ кезінде балаларды ұйымдастырудың көрсетілген әдістерінің әрбірін пайдалану тәрбиеші қойған міндеттерге сабақ өткізілетін жағдайларға және тиімді түрде жүзеге асыруға байланысты.

Балаларды үйрету кезінде — ұйымдастырудың дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін арттыруға жеткізетін әр түрлі әдістерін аралас қолдану неғұрлым пайдалы болады.

Сабақтарда денеге және психикаға түсетін ауыртпалық сынағы және оны реттеу тәсілдері. Мектеп жасына дейінгі балалармен дене тәрбиесі сабағына жүргізу кезінде ағзаға түсетін ауыртпалық пен жеңілдіктің кезектесуі талап етіледі.

Сабақ үдерісіндегі тынығу белсенді және енжар болуы мүмкін.

Белсенді тынығу біршама қажу туғызатын алдыңғы әрекетке ауыстыруды көздейді. Енжар тынығуға қимыл әрекетін болдырмайтын тыныштық тән.

Сабақтарда денеге түсетін ауыртпалық пен белсенді тынығуды дұрыс кезектестіре білу баланың зейінінің мейлінше дәрежеде болуын сақтауды қамтамасыз етеді, табиғи түрде дамиды қажуды болдырмайды. Бұл орайда белгілі дәрежеде дененің ширығуын және күш жұмсауды, ал осыған байланысты қажуды тудыратын ауыртпалық ағзаны қалпына келтіру үдерістері үшін стимул, оның функциялық мүмкіндіктерін арттыру болып табылады.

Жұмыс пен тынығуды кезектестірген кезде ағзаның жұмыс істеу қабілеті белгілі бір фазалардың ауысуы үдерісінде заңды түрде өзгертінін қолда бар зерттеулер көрсетіп отыр. Айтарлықтай күш түскен жағдайда жұмыс істеу қабілеті біршама қажумен қатарласа келіп біртіндеп төмендейді. Баланың ағзасын тынықтыратын қимыл әрекетінің алмасуы қалпына келтіру үдерістерін жеделдетуге көмектеседі, олар денеге түсетін бұдан бұрынғы ауыртпалықтан стимул алады.

Сөйтіп, қажу мен қалпына келтіру үдерістерінің табиғи байланысы және бір-біріне өзара ауысуы жұмыс пен тынығудың заңды түрде өзара алмасуын айқындайды.

Сабақтың кіріспе бөлімі ағзаның біртіндеп жұмыс істеуіне және баланы сабақтың негізгі бөліміне дайындайтын психикалық функцияның жандануына жағдай жасайтындығы жоғарыда көрсетілді. Негізгі бөлімнің бас кезінде балаларға назар аударуды барынша жинақтауды талап ететін жаңа материал ұсынылады. Баланы жаңа қимыл әрекетіне үйрету кезінде баланың көз алдында ол қимылдың алғашқы бейнесі, қимыл түсінігі пайда болады. Бұл тәрбиеші орындаған оның балалардың көз алдында жасап көрсетпей жаттығуды орындау әдісін айтып беруіне немесе түсіндіруіне қарай балалардың тапсырманы ұғынуымен, жаттығу элементтерінің жүйелігін бақылаумен байланысты. Бұдан кейін балалар оны өз беттерінше қайта жасай бастайды. Бұл кезде бала жаттығуды мүмкіндігінше дәл орындауға тырысып ерік (ой және дене) күшін көрсетеді. Мұның бәрі жүйке жүйесінің жеткілікті дәрежеде ширығуын ағзаның психикалық және физиологиялық функциясының артуын туғызады. Сондықтан мұндай үдеріс өте ұзақ созылмауы керек.

Ми қыртысы клеткаларының бір тобының немесе тұтастай бөлігінің ұзақ

уақыт қозғалу басқа клеткалардың немесе бөлігінің тежелу құбылысын сөзсіз туғызады. Сырттай қарағанда бұл балалардың зейінінің шапыраңқылығынан, қызығушылығы мен эмоциясының төмендеуінен, қимыл үйлесімінің қандай да бір бұзылуынан, кейде күшті елігуінен көрінеді. Тежеудің маңызды функцияларының бірі — ми қыртысының клеткаларын артық елігуден қорғау. Егер тітіркендіргіш өте ұзаққа созылатын болса немесе жиі қайталанса немесе егер ол ішектен тыс күшті және қауіпті титықтату болып шықса, онда қабық сілкітуді төмендетеді және қоздыруға жауап беруден қалады.

Осыған байланысты жұмыс мөлшерінің, баланы бір әрекеттен екінші әрекетке дер кезінде ауыстырудың және жұмыс пен тынығудың жүйелі түрде кезектесуінің қандай рөл атқаратындығы түсінікті болады.

Балалар жаңа жаттығуды игергеннен кейін оларға қайталайтын, көп күш жұмсамай-ақ орындайтын жаттығулар ұсынылады.

Өздеріне таныс жаттығуды орындар алдында балалар тәрбиешінің сөзбен айтқан нұсқауын тыңдап алады, содан кейін қимыл әрекеттерін сан рет қайталап жасайды. Тәрбиешінің нұсқау беруге кеткен уақыты балалардың ақыл-ой әрекетін жаңадандыра түсіп, бұлшық ет қызметін тынықтырады.

Осыдан кейін қимыл әрекетінің әрбір егжей-тегжейін саналы түрде орындайды және бақылайды, бірнеше рет қайталау арқылы игере отырып, оның дұрыстығын анықтайды. Осының ізінше балаларға бұрыннан таныс жаттығу немесе тұрақты игеру сатысына жеткен бір варианты ұсынылады. Бұл жаттығулардың орындалуы балалардың тапсырманы ұғынуын сақтауды кездейді, бірақ бұған дейін игерілген жүйенің, олардың автоматтандырылуының арқасында қимыл әрекетін орындау әдісінің өзіне назар аударуды талап етпейді. Жаттығудың орындалу әдісін әрбір баланың жеке өзінің еске түсіру және айтып беруі ұсынылады, содан кейін оны барлық бала қайталап жасайды.

Көрсетілген (үлгі ретіндегі) сабақтың кезектесуі тәрбиешіге бүкіл сабақтың ағзаның психикалық және дене функциясының қажетті өзара байланысын туғызатын қолайлы (асығыссыз) қарқынды, балалардың әрекет сипатының алмастырылуын, жаттығуларды қайталау санын көздеуге мүмкіндік береді.

Сабақ кезінде балалардың әрекетін дұрыс кезектестіру оның жалпы тығыздығын қамтамасыз етеді.

Сабақтың жалпы және қозғау тығыздығы. Сабақтың жалпы тығыздығы педагогикалық тұрғыдан ақталып пайдаланылған уақыттың сабақтың бүкіл ұзақтығына қатысы ретінде анықталады.

Педагогикалық тұрғыдан ақталған дегеніміз балалардың түсіндірулерді, көрсетпелерді, сөзбен айтылған нұсқауларды қабылдауы, тәрбиешінің дене жаттығуларын көрсетуін бақылауы, тапсырмаларды ұғынуы, балалардың жаттығуларын орындау әдістерін түсіндіруі, дене жаттығуларын орындау және тынығу болып табылады.

Дене тәрбиесі сабағын сипаттау үшін дене жаттығуларын орындауға кеткен уақыттың сабақтың бүкіл ұзақтығына қатысы ретінде түсінілетін

қозғау тығыздығы өте маңызды, мұның өзі әрбір нақты сабақтың пайдалылығын анықтайды. Алайда сабақтың қозғау тығыздығына талап қою оқу-тәрбие міндетін жүзеге асыруды теріске шығармайды. Сабақтың ойластырылған мазмұнын және оның біліктілікпен, жүргізілуінің көрсеткіші бола отырып, балалардың ой және дене күші әрекетін дұрыс тиімді кезектестіру оқу-тәрбие мақсатында да қажет.

Сабақ үдерісіндегі қажетті қосымша әрекеттерге (оқу құралдарын таратып беру, балаларды қайта сапқа тұрғызу, дене шынықтыру құралдарының орнын ауыстырып қою) өте аз уақыт беріледі. Тәрбиеші бұл әрекеттерді ұйымдастыруды алдын ала ойластырады және уақыттың пайдасыз кетуі мүмкіндігін жояды. Кездейсоқ ұйымдастыру оқшылықтары (жаттығуларды орындау үшін қажетті құралдардың болмауы, балалардың костюмдерінің немесе аяқ киімдерінің жетіспеуі, залға бөгде адамдардың кіруі) педагогикалық тұрғыдан ақталмаған уақыт шығыны ретінде белгіленеді.

Дене тәрбиесі сабақтары алға қойылған тәрбие-білім беру және сауықтыру міндеттеріне жауап беру үшін олар балалардың белгілі бір эмоциялық өрлеуін туғызатын қызықты болуы керек.

Кез келген жастағы топтың сабағындағы қызығушылық жаттығулар мен ойындардың белгілі бір жаңалығымен және ақыл-ой жұмысын, әрекет ширақтығын, оңды эмоцияны, нәтижеге жету құштарлығын туғызатын міндеттердің біртіндеп күрделенуімен қамтамасыз етіледі. Кішкентайлар тобында қызығушылық пен эмоция бұлшық еттер қимылының сезімінен қарапайым қимыл міндеттерін табысты шешуден туындайтын әрекеттерді нақ орындау үдерісінің серігі болып табылады.

Неғұрлым ерссектер тобында балалардың қызығушылығы жаттығуларды өз беттерінше орындау, кейбір қиындықтарды саналы түрде жеңуі артады. Сондықтан сабақты табысты өткізу үшін тәрбиеші әрбір баланың ерекшелігін жақсы білуі қажет және осының негізінде психика мен денеге түсетін ауыртпалық интенсивтілігінің ықтимал мөлшерін ескеріп және оларды дер кезінде реттей отырып, ұжымдық сабақ үдерісінде жеке басшылықты шеберлікпен жүзеге асыруы керек. Мысалы, балалардың қызығушылығы мен эмоциясының өлсіреуі, реакцияның кешеуілдеуі, зейіннің нашарлауы, қозу — мұның бәрі бір жағдайда түсетін ауыртпалықтың аздығының, екінші жағдайда — ауыртпалықтың басымдығының, шаршап-шалдығудың салдары болуы мүмкін. Кейбір енгізудің, жеңіл-желпі терлеудің, қимылдың баяулауының пайда болуы денеге артық ауыртпалық түсуі кезінде көрінеді. Мұның бәрі сабақтың мазмұны мен әдістемесінде қандай да бір кемшіліктің бар екендігін дәлелдейді.

Мұндай құбылыстардың, бір жағдайда балалардың әрекеттерін алмастыруға және сол арқылы шаршап-шалдығудың байқалған белгілерін алсіретуге, ағзаның психикалық және физиологиялық функциясын теңестіретін және жұмыс істеу қабілетін сақтауға көмектесетін міндеттерді іріктеп алуға екінші жағдайда — эмоцияны және мақсатты әрекетті арттыратын ойын мен жарыс әдістерін пайдалануға бағытталған бірқатар әдістемелік тәсілдермен

алдын алу керек.

«Балабақшадағы тәрбие бағдарламасы» бойынша дене тәрбиесі сабақтары аптасына 3 рет жүргізіледі. Олардың бірі музыкамен сүйемелденеді. Мұның қажетті шартты музыкалық шығармаларды тиянақты әрі жан-жақты іріктеп алу және оларды біліктілікпен орындау болып табылады.

Дене тәрбиесі сабақтары үдерісіндегі адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық және еңбек тәрбиесі



Дене тәрбиесі сабағы үдерісінде баланың жеке басының жан-жақты үйлесімді дамуы баланың бойында қасиеттерін, ақыл-ой қабілетін, эстетикалық сезім мен қарапайым еңбек дағдыларын нысаналы түрде қалыптастыру жолымен жүзеге асырады.

Дене тәрбиесі сабағының ерекшелігі балалар орындайтын жаттығу уақыты тәртібінің дәлдігінен көрінеді, мұның өзі жалпыға бірдей қарқында қимыл үйлесімін, саналылықты, жинақылықты ерік-жігер күшін, тәртіптілікті қалыптастырады.

Балалар үйренетін негізгі қимылдардағы жаттығу батылдық, табандылық, өзін-өзі билеуді және ептілік көрсетуді (мінбеге шығу, арқаннан жасалған сатымен өрмелеу, теңестірілген бөрененің, еңсіз тақтайшаның және т.б. үстімен жүру) талап етеді. Бұл жаттығуларды орындау қорқыныш пен сенімсіздік сезімін жеңумен, ерік-жігер шырғумен және мақсатқа жетудегі табандылықпен байланысты.

Ережені қимыл-қозғалыс ойындарында балалар ұстамдылық пен ерік-жігер, ойын жағдайының күтпеген жерден өзгеруіне тез реакция жасауды, сондай-ақ жолдастық және өзара көмек, адалдық, әділеттілік, батылдық пен табандылық сезімін көрсете отырып жаттығады. Сабақта балалардың аталған қасиеттердің қайталауына және тәрбиесінің басшылығына қарай олардың белсенділік көрсетуі біртіндеп күнделікті өмірге ауысады.

Сабақ үдерісінде тәрбиеші балалардың бойында олардың адамгершілік қасиетіне лайық барлық нормалардың қалыптасуын бақылайды және әрбір нақты жағдай талап ететін ықпал ету әдістерін: баланың бойында, әсіресе кішкентайлар тобындағы баланың бойында батылдық, табандылық сезімін туғызу мақсатында қолданылатын, көрнекі түрде баланың көзін жеткізетін тәсілді, баланың әр әрекеті арқылы тәжірибе жүзінде үйретуді (тәрбиешінің достық көмегімен) және табысқа жетуіне байланысты — көтермелеуді, әр түрлі қылықтарды (ол қылыққа өзінің көзқарасын және барлық балалардың көзқарасын) салыстыруды, балаларға түсінікті дәлелдер логикасы зор рөл атқаратынына сендіруді

пайдаланады.

Балалардың дене тәрбиесі сабақтарындағы қимыл әрекеттері олардың өзін ұжымда ұстай білуге тәрбиелеуге, өзінің сезімі мен тілегін балалардың бәріне бірдей ортақ белгілі бір ережеге бағындыруға көмектеседі. Мұның бәрі баланың бойында теріс сезімдер мен қылықтарды қажетті, саналы, жедел тежеуді қалыптастырады.

«Егер адам бала кезінде белгілі бір әлеуметтік себептерді, яғни тежегіш қозуларды басшылыққа ала отырып, өз қылықтарын тежей алмаған болса,— деп жазады профессор П.К.Анохин,— онда ол үшін алдағы уақытта эмоциялардың кез келген мәжбүрлі және үзілді-кесілді тежелуі кенеттен болады, ал нақ осының өзі қауіпті болуы мүмкін. Біз баланың бойында нақ тежегіш қозулар комплексін қалыптастырамыз, яғни саналылықты кең мағынада дамытуымыз керек... Эмоцияны тәрбиелеу адамның жеке басын үйлесімді дамытуға жеткізеді. Ал осындай жоспарлы жаттығу жасау сәби жастан басталуы керек».

Дене тәрбиесі сабақтарында және әсіресе ережелі қимыл-қозғалыс ойындарында балаларды үйрету үдерісінде тәрбиеші оларды өздеріне лайық эстетикалық нормаларды сақтауға баулиды. Бала тәрбиешінің ықпалымен эмоционалды және саналы түрде жалпы талапқа бағынады: түсіндіріп айтқандарды көңіл қойып тыңдайды, тапсырманы дер кезінде орындайды, нақ сол сабақта белгіленген жүйелілікпен әр түрлі әрекеттерге қосылады. Біртіндеп күрделі тежеу реакциясының дамуымен тығыз байланысты баланың қоғамдық сезімі мен санасы қалыптасады.

Іс жүзінде бұл ұстамдылыққа, тәртіпке белгілі, балаларға түсінікті тәртіп нормасын тануға, балалардың жеке бастарының қылықтарымен балалардың басқа қылықтарының қажетті мөлшерін қалыптастыруға, адамгершілік сананы бойға сіңіруге үйретеді.

Қимыл-қозғалыс ойындары баланың белгілі бір адамгершілік қасиетін ашпай қоймайтын жағдай жасайды. Мысалы «Батыл балалар», «Екі аяз», «Айлакер түлкі» ойындарында бала екі ұстап алушының ортасымен жүгіреді, өзін ұстап алуға тиіс «түлкі» жанында тұруын мүмкін екендігін біле тұра сигнал берілгенге дейін шеңберден шықпайды, өзін жетекші ұстап алу қауіпі төніп тұрса да жолдастарына көмектеседі т.б. Осылардың бәрі оның бойында батылдықты, табандылықты, ұстамдылықты, достық сезімді жүйелі түрде қалыптастырады.

Ойынның белгілі шарттары, оның ережесі балалардың оларға өз еріктерімен бағыну қажеттігін туғызады. Ойын кезінде жағымды әрекеттің және қылықтардың бірнеше рет қайталануы балалардың бойында адамгершілік қасиеттері дағдысын біртіндеп қалыптастырады. Одан әрі балалар өз беттерінше, белгілі бір сәтте тәрбиешінің әсер етуінсіз-ақ оларды саналы әрі эмоционалды түрде көрсете бастайды.

Сөйтіп, дене тәрбиесі сабақтарында балаларды өздерінің нақты жағдайында мінез-құлықтық этикалық нормаларын орындауға біртіндеп іс жүзінде үйрету адамгершілік сезім мен сананы қалыптастыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесі сабақтары балалардың ақыл-ойының дамуына көмектеседі. Сабақ кезінде қимыл әрекеттеріне үйрету үдерісінде тәрбие-білім беру міндеті жүзеге асырылады. Балалар дене жаттығуларының және оларды дұрыс орындаудың денсаулық үшін маңызы туралы, гигиена және шынығу жөніндегі өздеріне қолайлы мәліметтер жайлы, спорттың жекелеген түрлері жөніндегі кейбір қарапайым білімді игереді, спорттық терминологияны меңгереді. Олардың қоршаған орта жөніндегі түсінігі нақтылана түседі, кеңістікті және уақытты бағдарлауы, жаңартушы және шығармашылық елестетуі, есте сақтау қабілеті дамиды, ойлау қызметі жанданады.

Баланы қимыл әрекеттеріне үйрету үдерісі сана ісімен байланысты.

Тәрбиеші, әрбір жастағы кезеңде балалардың ақыл-ойының даму дәрежесін ескеріп, оларды ұсынылған қимыл тапсырмаларын түсінуге және соған байланысты қимылдарды дұрыс орындауға, жекелеген әрекеттерді бақылап, салыстыра білуге, оларды жинақтап қорытуға біртіндеп үйрете отырып, тиісті әдістемені қолданады.

Ол қарапайым формада баланы өз қимыл әрекеті мен жолдастарының әрекеттеріне қолайлы талдау жасауға, сын тұрғысында баға беруге үйретеді. Бұл орайда тәрбиешінің сөзі, балаларға ұсынылған тапсырманы тұжырымдаудың барынша айқындығы, қимылды дұрыс орындағанды мақұлдауы, кемшілік жөнінде ескерту жасауы, ойынды жігерлі түрде бейнелеп әңгімелеп беру және с. с. маңызды рөл атқарады.

Үйретудің бүкіл үдерісі балалардың бойында зейін жинақтылығы мен белсенділігін туғызады: қимыл әрекеттерін тәрбиешінің тиісті түсіндірулерімен көрнекі түрде көрсетуі нысаналы бақылауды, оның элементтерінің жүйелілігін ұғынуды, балаларға таныс жаттығуларды тәрбиешінің сөзбен берген нұсқауы бойынша қайталап жасау — есте сақтау қабілетінің, қимыл елесінің, түсініп білген дербес қимылды талап етеді, бүкіл жаттығу элементтерінің жүйелілігін сөзбен айтып суреттеумен көрсетілген тапсырманы балалардың орындауы олардың санасына жаттығу сипатын, қимыл түсінігін және соған байланысты саналы түрде қайталап жасауды туғызады. Бұл баланың санасында қимыл әрекетінің бүкіл жүйелілігінің егжей-текейін нақтылауға және сондықтан оны іс жүзінде дәл орындауға көмектеседі.

Қимыл-қозғалыс орындарында тәрбиешінің ойын сюжетін бейнелі түрде баяндауы немесе сюжетсіз ойынды және оның ережесін қысқаша дәл түсіндіруді, ересектер тобының балаларының ойынымен оның ережесінің мазмұнын өз беттерінше түсіндіруі, сондай-ақ оны тәрбиешінің бақылауымен өз беттерінше ұйымдастыруы — мұның бәрі ойлау үдерісін дамытуды, есте сақтау қабілетін жаттықтырады.

Дене тәрбиесі сабақтары баланың эстетикалық қабылдау қабілетін, талғамын, қоршаған өмірдің сұлулығын сезінуін, оған эстетикалық қатынасын, күнделікті тіршілікке сұлулықтың кейбір элементтерін қосуды дамытуға бағытталған эстетикалық тәрбиемен тығыз байланысты.

Дене тәрбиесі саласында оның ерекшелігіне байланысты эстетикалық қабылдау жоғары моральдық қасиетті, жан сұлулығын игерген денсаулығы

мықты, үйлесімді дамыған, күшті, ақ жарқын адамның бейнесінен басталады.

Сырт көрінісі — сымбатты, сұлу тұлғаның өсемділігі, пропорционалды дене бітімі, еркіндік, қысылып-қымтырылмаушылық, ізгілік, қимыл мәнерлігі — адамның барлық мінез-құлқынан, оның адамгершілік сезімі мен санасының жоғары дамуынан, адамдарға кіші пейілділік пен тілектестік, немқұрайдылыққа, принципсіздікке төзбеушілігінен көрінетін жан сұлулығымен ажырағысыз байланысты.

Бұл бейнеге ең алдымен тәрбиеші сай болуы керек. Онымен тікелей күнделікті қарым-қатынас, оның өзін-өзі ұстау мәнерін, сөйлеу және қимыл мәдениетін, қайырымдылық, кіші пейілділігін қабылдау балаларға игілікті өсер етеді және еліктеуге ынталандырады.

Дене тәрбиесі сабақтары үдерісінде балалар өздері үйренген жаттығуларды өз беттерінше өсем орындайды, әсіресе заттармен: таяқтармен, құрсаумен, ленталармен, доптармен, секіргіштермен, және с.с. өсем орындайды. Олар әсіресе музыкамен сүйемелденген кезде ұжымдық қимылдың өздеріне қолайлы жатықтығын, үйлесімділігін, дәлдігін көрсете жүріп, әр түрлі сапқа тұру, қайта сап түзеуге қатысады. Мұның бәрі балалардың эстетикалық эмоциясын туғызып, талғамын, қимылға деген сүйіспеншілігін дамытады және эмоционалдық-эстетикалық қанағат сезімін туғызады.

Балаларды қимыл-қозғалыс ойындары зор қуанышқа бөлейді, олардағы әр түрлі ойын бейнелері баланың өз басының шығармашылық инициативасын көрсетуіне мүмкіндік береді. Демек, сабақ үдерісіндегі балалардың барлық қимыл әрекеті эстетикалық эмоцияларға толы дене күші мен психикалық күштің өрлеуін туғызады, сондай-ақ ағзаны сауықтыруға және өмірдің қуанышты сезімін арттыруға өсер етеді.

Балалардың эстетикалық талғамын қалыптастыруда сыртқы ортаның, сабақ үшін гигиеналық жағдай жасалуының, балалардың тәрбиешінің әдемі денешынықтыру костюмі болуының, барлық құралдар мен жабдықтардың көркем безендірілуінің зор маңызы бар.

Сабақ үдерісінде тәрбиешінің айтқан сөзі, балаларға үн қағуы зор тәрбиелік рөл атқарады. Ойынның мазмұнын бейнелі, эмоциялы етіп әңгімелеп беру, халықтың фольклорды (ойын бастау, санамақ, әндету) пайдалану, балалардың мінез-құлқына, олардың қимылды орындау санасына эстетикалық-этикалық баға беру — бұлардың бәрі балаларда эстетикалық белгіні, эстетикалық бағасының өзара қатынасы мен нақтылығын біртіндеп қалыптастырады.

Тәрбиеші көрсеткен дене жаттықтыруларының көрнекі үлгілер техникалық жағынан дұрыс болуы керек. Олардың өсем де дәл орындалуы балалардың дәл солай қайта жасауға қызығушылығын туғызады.

Балалардың дербестігі мен шығармашылық белсенділігін әсіресе ересектер тобында нысаналы түрде қалыптастыру балаларды өз беттерінше жаттығуға және ойынға өзіндік бірдене қосуға, сондай-ақ өз ойындарын ойлап шығаруға үйретеді, балалардың шығармашылық елестетумен және өз әрекетіне шығармашылық қатынасымен байланысты эстетикалық ұмтылысын дамытады.

Сабақта эстетикалық сезімді, талғамды және әсемдікке сүйіспеншілікті қалыптастыруда музыканың ерекше зор маңызы бар.

Дене тәрбиесі сабақтарындағы эстетикалық ықпал етудің аталған комплексі дене тәрбиесімен табиғи бірігіп кеткен эстетикалық тәрбие бағдарламасының айтарлықтай үлесі болып табылады.

Дене тәрбиесі сабақтары балалардың қарапайым еңбек іс-әрекетімен байланысты. Бұл байланыс мектеп үшін көдімгідей формада — өзін-өзі қызмет көрсетуден, кезекшіліктен және тәрбиешінің кейбір тапсырмаларын орындаудан көрінеді. Алайда балаларды еңбекке тарту олардың жасына қарай және жеке бастарының мүмкіндіктеріне сәйкес тәрбиешінің сараланған көзқарасын көздейді. Бұл балалардың көлемі және саны жөнінен әр түрлі қимыл жасап білуімен, заттармен (ойыншықтар, ұсақ дене шынықтыру құралдары, ірі дене шынықтыру жабдықтары) ойнай білу дағдысының болуымен, баланың өз әрекетінің мақсатын түсінуінің және оған жетуге тырысуының дәрежесімен анықталады.

Тәрбиешінің ең маңызды міндеттерінің бірі балалар еңбегінің қоғамдық бағытын, әрекеттің қоғамдық себептерін қалыптастыру болып табылады (балаларды еңбекке итермелейтін болуы, өздерінің еңбек ету міндеттерін не үшін және кім үшін орындайтынын білу маңызды). Мысалы, кезекшілер дене тәрбиесі сабағына кілемшелер мен құрсауларды дер кезінде дайындап, олар барлық балалардың пайдалануына қолайлы болуы үшін оларды белгілі орындарға қояды. Мақсатты және оның қоғамдық маңызын (сабақтағы барлық балаларға нақты пайдасын) айқын түсіне отырып, олар тәжірибе көрсетіп отырғанындай, өздеріне тапсырылған істі жігерлі, ізгі ниетпен және құштарлықпен орындайды.

Кішкентайлар топтарында негізінде тәрбиешінің өзі, балаларды қарапайым тапсырмаларды: жалаушаны, допты, қуыршақты және с.с. әкелуді орындауға тарта отырып әрекет етеді. Алайда осы тапсырмалардың өзінде әрекеттің қоғамдық мәні бар: допты жалпы ойын үшін әкелу керек, орындақтарды ойнайтын балалар үшін қою керек және т. б.

Жасына қарай еңбек тапсырмалары мен кезекшілік көлемі, оларды балалардың өз беттерінше орындауы, бағдар ұстау белгілерінің азаю жөнінен күрделене түседі. Тәрбиеші не істеу керек екенін айтады, ал әрекетті орындаудың жоспары мен әдісін таңдау балалардың өздеріне беріледі.

Балалардың алдына міндеттердің нақты қойылуы, жалпы және жеке тапсырмалардың олардың арасында бөлінуі, олардың өз беттерінше орындауына сенім жағдайында және орындалған тапсырманы міндетті түрде қысқаша бағалау кезінде дене тәрбиесі сабақтарындағы жүйелі қарапайым еңбек әрекеті жеткілікті дәрежеде берік ұйымдастыру дағдыларын қалыптастырады.

Жаттығу нәтижесінде балалардың бойында заттарды (жалаушаларды, құрсауларды, таяқтарды және с.с.) күтіп ұстау дағдысы қалыптасады, олардың орны және оларды сақтау әдісі (шкаф, бағана, көрсеңке және с.с.) туралы біліктілігі, ықпал дене шынықтыру жабдықтарын бірлесіп, жігерлі, топтасып,

тез және келісімділіктен орналастыра білуі, тарсылдатпай, асықпай және уақытты үнемді жұмсай білуі нығайды. Мұндай әрекеттер қимыл үйлесімін, олардың ептілігін, келісімдікте және уақыт бойынша бағдар белгілеуін, дербестігін, жинақылығын, әрекет келісімділігін жетілдіруге, сондай-ақ ұжымдық сезім мен тапсырылған іске жауапкершілікті дамытуға көмектеседі.

Жасы жөнінен аралас топта дене тәрбиесі сабақтарын өткізу әдістемесінің ерекшелігі. Жасы жөнінен аралас топтағы дене тәрбиесі сабағы дене жаттығуларын ерекше мұқият іріктен алуы талап етеді, олар бір топқа біріктірілген барлық балалардың ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне сай келуі керек.

Баланың дамуының әрбір жекелеген жасқа байланысты кезеңінің өзіндік дене күші және психикалық ерекшелігі бар. Сондықтан дене тәрбиесі жаттығуларының мазмұны мен үйрету әдісі әр түрлі болуы керек. Кішкентай балаларға шамасы келмейтін, уақытынан бұрын берілген және неғұрлым ересек балалар үшін кейбір психикалық және дененің күш жұмсауын талап етпейтін материалдың екеуінің де тиімділігі бірдей. Кішкентай балалар қиындықтың қажетті аралық буындарын заңсыз аттап өтіп, өздері үшін күрделі тапсырмаларды нашар игеретін болады.

М.Тұрыскелдина былай деп ескертеді: «Әрбір жас баспалдағында жалпы психологиялық-физиологиялық ғимараттың кезекті қабаты салынады, ал біздің міндетіміз оны ақылға сыйымсыз асығыстық көрсетпей және алдыңғы қабатын бітіріп алмай жатып, келесі қабатын тұрғызбай құру, барынша жақсы етіп қалыптастыру болып табылады».

Сонымен бірге ересек балалар өздерінен ақыл-ой және дене күшін талап етпейтін, өздерінің мүмкіндіктерінен төмен дене жаттығуларын орындай жүріп, олардан ақыл-ой және дене күшін қажет етпейтін өздеріне ұсынылған материалға қызығушылығын жоғалтады. Сондықтан аралас топтағы сабақта дене жаттығуларының бағдарламалық мазмұны жас шамасына қарай шағын топ балаларының мүмкіндіктері мен сай келуі керек.

Мұндай топта сабақты жоспарлаудың қиындығы бір жағынан, әрбір шағын топтың балалары үшін олардың жасына байланысты бағдарлама бойынша дене тәрбиесі жаттығуын іріктеп алу керек, ал екінші жағынан — барлық балаларды олар үшін қызық әрекетке біріктіру мүмкіндігін табу қажет.

Сабақты өткізу мүмкіндігін қарастырайық. Сабақ басталар алдында ересек балалар дене шынықтыру костюмдерін киелі, содан кейін олардың кейбіреулері неғұрлым кішкентай балаларға костюмдерін киюге немесе оны киюді біршама жеңілдетуге көмектеседі, ал басқалары бұл кезде өз беттерінше сабаққа қажетті дене шынықтыру саймандарын дайындайды. Бұлай ұйымдастыру кезінде кішкентайлар сабақ өткізуге бөгет жасамайды, ал ересектер өздеріне қолайлы еңбек әрекеті түріне жаттығады және кішкентайларға көмек көрсетеді.

Сабақ әр түрлі басталуы мүмкін: мысалы, бірінші болып кішкентайлар, олардан кейін — ересек балалар кіріп отырады, ересек балалардың тұлғасы мен қимылы кішкентайлардың еліктесуі үшін көрнекі үлгі ретінде көрінеді.

Содая кейін кішкентай балалар өздерінің бағдарламалары бойынша бірқатар жаттығуларды орындайды. Мұндай бір жағдайда ересектер жаттығулардың орындалу әдісін көрсете жүріп, жаттығуға қатыса алады (мысалы, шеңберге тізілу кезінде ересектер кішкентайлардың арасында тұрады, олар кішкентайлардың әрекеттерін бақылайды). Басқа жағдайда кішкентайларды бірнеше шағын топтарға бөлуге және олардың әрбірін ересек балаларға тапсыруға болады, олар кішкентайларды тәрбиешінің басшылығымен үйретеді. «Қарандар,— дейді ол, — ересек балалар жалаушаңы жоғары қарай қалай жақсы көтерер екен және байыпша төмен қарай қалай жақсы түсірер екен». Көрсетіп болғаннан кейін былай деп ұсынады: «Енді сіздер де ересектермен бірге жасандар».

Бұлай ұйымдастыру ересек балалардың жауапкершілік, достық, қанағат сезімін, ал кішкентайлардың — неғұрлым ересектерге, бәрін де жақсы жасай алатын балаларға құрмет сезімін туғыза отырып зор тәрбиелік маңызға ие болады.

Тәрбиешінің кішкентай балаларды үйретумен бір мезгілде ересектер өз беттерінше бөлменің екінші шетінде, тәрбиешінің назарында болып қимылдың қандай да бір түріне жаттығып жатуы да мүмкін.

Сабақта балаларды әлгіндей немесе басқаша ұйымдастыруды таңдау оның міндетіне, мазмұнына, ересек және кішкентай балалардың санына, олардың жалпы тәртібіне байланысты болады.

Кішкентайлармен қимыл-қозғалыс ойындарын өткізген кезде (кейде бәріне ортақ ойын да өткізілуі мүмкін) тәрбиеші ересектердің шағын тобының жекелеген балаларына ойынды түсіндіруді (егер ол балаларда түсіндіре алатындай тәжірибе болса), ойын жағдайын жасауды (қажет болған жағдайда орындарды қою, ойыншықтарды орналастыру және басқа) немесе аналық-құстың, ұябасардың, мысықтың, автомобильдің ролін орындауды тапсырады, басқа балалар ойынға кішкентайлармен бірге қатыса алады.

Ойын аяқталысымен кішкентай балалар күтушінің бақылауымен және көмектесуімен серуенге дайындалады, ал ересектер тәрбиешімен өзгелерінің бағдарламасы бойынша сабағын жалғастырады.

Келтірілген сабақ жоспары шамамен алынған жоспар болып табылады және тұрақты болуы мүмкін емес. Жасы жағынан аралас топтағы дене тәрбиесі сабақтарын әр түрлі ұйымдастыруға ұмтылу қажет. Мысалы, балалар кезекпен жаттығу жасай алады, өуспі ересек балалар, ал кішкентайлар бұл кезде күтушінің бақылауымен ойнайды немесе керісінше — кішкентайлар тәрбиешімен бірге дене жаттықтыруымен айналысады, ал ересек балалар — тәрбиешінің тапсырмасы бойынша өз беттерінше басқа бірденемен айналысады.

Барлық сабақтардың негізгі шарты — әрбір жастағы балаларға арналған бағдарламаны жүйелі түрде орындау.

Жалпы дамығатын жаттығулар гимнастикада қабылданған ереже бойынша жүргізіледі. Айқын жазу уақыты үнемісуге мүмкіндік береді. «Мөлшерлеу» графасында қайталанатын жаттығулар олардың уақыты, жүгіруі,

қанықтығы көрсетіледі. «Қарқын» графикасында орындалатын жаттығулардың жылдамдығы көрсетіледі; егер жаттығу орташа қарқынмен орындалатын болса, онда «орташа» сөзі жазылмайды. «Тыныс алу» графасында дене жаттығуларын орындау кезіндегі дем шығару сәтімен тыныс алу сипаты белгіленеді.

«Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар» графикасында балаларды ұйымдастыру, балалар мен тәрбиешілерді орналастыру, дене шынықтыру құралдарының орналасуы ашып көрсетіліп, әрбір жаттығуды жүргізу әдістемесіне ұсыныстар беріледі. Оның үстіне барлық анықтамалар, түсініктемелер, көрсеткіштер, бұйрықтар, жарлықтар, есеп, көру сигналдары түгелдей жазылады. Бұл графада сабақ уақытында балалар мен тәрбиешінің отырған орнын көрсететін суреттер және сызықпен түсірілген бейнелер де берілуі мүмкін.

Тәрбиешінің тәжірибесі неғұрлым аз болған сайын бұл графа соғұрлым толық толтырылады. Оқу мақсаттары үшін (балабақшада дене тәрбиесі сабақтарын жүргізуде колледж оқушыларын, педагогика университет студенттерін дайындау кезінде) немесе тәрбиешілерді ашық сабақ жүргізуге дайындау кезінде жазбалар тел сөз түрінде жасалады. Жұмысты алғаш бастаған тәрбиешіге дене жаттығуларын оқыту әдістемесін толық жазып алған пайдалы. Мұнымен барлық қайталау жаттығуларының көрсеткіштері, түсініктемелері ойластырылып жазылады. Мысалы, денені жалпы дамытатын жаттығулар 8 рет қайталанатын. Тәрбиеші 8 рет қайталағанда балаларға қандай нұсқаулар беру керек екенін жазып отырады. Егер қимыл қозғалыс ойындары 4 рет қайталанса, онда ойындарды қайталауда қандай анықтама берілетіні жазылады.

Егер тәрбиешінің тәжірибесі жеткілікті болса, онда ол сабақ барысын ойластыра отырып, ең қажетті әдістемелік кезеңдерді қысқаша жазып отырады.

«Ескертулер» графасында сабақ жүргізуге дейінгі болатын өзгерістерді алдын ала көрсету керек. Мысалы, ауа температурасының өзгеруіне байланысты жұмыс мөлшерінің азаюы немесе көбеюі дене тәрбиесі сабағын жүргізгеннен кейін осы сабақ барысында болған өзгерістерді жазу, олардың қандай себептермен болғанын көрсетіп, ескертулерді тіркеу және келесі сабаққа жоспар-конспект құрастырғанда ескеретін жағдайларды көрсету керек.

Ашық сабақтардың жоспар-конспектісін әдіскер немесе балабақшаның менеджері, дәрігер, музыка жетекшісі қарайды.

Ертеңгілік гимнастиканың жоспар-конспектісі дене тәрбиесі сабағы үшін жоғарыда көрсетілген формада құралғанымен, міндеттері көрсетілмейді және сабақ бөлімдері белгіленбейді.

Жаттығуларды, мөлшерлеуді, қарқынды, тыныс алумен ұйымдастыру-әдістемелік нұсқауларды жазу тәртібі дене тәрбиесі сабағының жоспар-конспектісіндей бірдей. Комплекс жасай отырып, тәрбиешінің ең бірінші денені жалпы дамытатын жаттығуларды іріктеп алады да сосын ертеңгілік гимнастиканың басында және соңында қандай қозғалыстарды қосу керектігін анықтайды. Ертеңгілік гимнастикаға кірісетін дене жаттығуларын өткізудің әдістемесі осындай бірізділікте ойластырылады.

Қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспектісі. Қимыл-қозғалыс

ойындарының жоспар конспектісін алдын ала жасаудың маңызы аз емес. Өйткені ойында тәрбиешінің қандай мақсатты көздегеніне қарамай әр ойын түрліше жүргізіледі.

Балабақшаның ... тобының, балалары үшін қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспектісі.

Өткізілетін күні

Өткізілетін уақыты

Өткізілетін орны

Балалардың саны (қыздар және ұлдар)

Балалардың киімі және аяқкиімі

Дене шынықтыру құралдары, ойыншықтар, атрибуттар

Қимыл-қозғалыс ойындарындағы шешілетін міндеттер.

Ойынның жүргізілу әдістемесі мен мазмұны мына формада жазылады:

Ойынға кірісетін қозғалыстар	Мөлшерлеу	Қарқын	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар	Ескертулер
------------------------------	-----------	--------	-----------------------------------	------------

Қимыл-қозғалыс ойындарында ең бастысы қозғалыс дағдысы қалыптасады, сондықтан міндетті былайша жазылу керек: «Белгілі бір бағытқа лақтыру дағдысын қалыптастыру». Ойын үдерісінде балалардың дене қасиеттері дамиды және бұл «Көз мөлшерін дамыту» міндетіне де кіреді.

«Ойынға кіретін қозғалыстар» графасында осы ойында, осы жүйелілікте бірінші рет және одан кейінге барлық ойындарда солай қайталанатын барлық қозғалыстар жазылады.

«Мөлшерлеу» графасында әр қозғалыстың қанша рет орындалатыны көрсетіледі.

«Қарқын» графасында әр қозғалыстың орындалу жылдамдығы белгіленеді.

«Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар» графасында ойынның бүкіл барысы мен балаларды ұйымдастыру жазылады. Ашық қарау үшін бұл графа төл сөз түрінде толтырылады. Серуеннің, физкультминутканың, шынықтыру процедурасының, дене шынықтыру мерекелерінің және мекемелерде жүргізілетін дене тәрбиесінің басқа да түрлерінің жоспар-конспектісін осындай кестемен құруға болады.

Әдістемелік жұмысты жоспарлай отырып, тәрбиеші әдебиеттерді оқу, ашық сабақтар өткізу, педкөрсесте сөйлеу, қабырға газетіне, ата-аналар мүйісіне мақала беру, үйірмелер мен семинарларға, әдістемелік бірлестіктерге қатысуды белгілейді. Бұдан басқа ашық сабаққа дайындалу және оны өткізу, өз жұмысының және басқа тәрбиешілер жұмысының тәжірибесін қорытындылау. Педагогикалық оқуларда баяндама дайындап, сөйлеу маңызды.

Өз басының дене дайындығын жетілдірудің міндеттерін анықтаудың маңызы да бұдан кем емес: оларды шешуге арналған құралдарды іріктеу өз

басының дене дайындығын жетілдірудің барлық формаларын жоспарлау.

Ата-аналармен істелінетін жұмыс та жоспарлануға тиіс. Тәрбиеші ата-аналар жиналысының, баяндамалардың, жеке және топтық әңгімелесудің, кеңес берудің тақырыбын анықтайды. Оның үстіне, тәрбиеші ата-аналар үшін лекцияларды, баяндамаларды, ашық сабақтарды, ата – аналар мүйісін, фотоальбомдарды безендіруді және балалардың үйлеріне баруды белгілейді.

Тәрбиешінің жоспарында балалар емханасындағы емдік дене шынықтыру жөніндегі кабинеттер мен балабақша балаларды дене жаттығулармен айналысатын мәдени парктермен, бассейндермен, балалардың спорт мектептерімен байланысы өз көрінісін табады.

Дене жаттығуларын жазу ережесі. Ертеңгілік гимнастикаға, дене тәрбиесі сабақтарында дайындалған кезде, тәрбиешіге дене жаттығуларын гимнастикада қабылданған ережелер бойынша жоспар- конспектіге жазу керек. «Мазмұны» графасында орындау тәсілдері көрсетілген жаттығулар жазылады.

Сапқа тұру жаттығулар былай жазылады: Бір қатар сапқа тұзу, бір-бір колонамен сапқа тұру, шеңберге, жартылай шеңбер болып, бытырап тұру; екі-екіден колонаға тұру, төрт-төрттен колонаға шеңбер жасап тұру; әдеттегідей, қырындай адымдап, секіріп, алға, артқа, оңға, соңға қапталға қарай тарау; оңға, соңға, жартылай бұрылу, толық айналу, «алма-кезек басу» әдісімен, бөлек-бөлек, секіре басып, бұрылу. Шеңбермен айналуды сипаттап жазғанда, егер ол оң жаққа қарай жасалатын болса («оң нықтан шеңбермен айналып»), бағыты көрсетіледі.

Жүріс түрлері: қарапайым, өкшемен, аяқтың ұшымен, табанның ішкі және сыртқы қырымен, тізени көтеріп жүру, қосымша, кең адым, айқастырып жүру, гимнастикалық жүріс, жартылай отырып жүру, отырып жүру;

Колонада бір-біріне, екіден, төрттен жүру, сап түзеп жүру, бытырап жүру; жауырынды алға қаратып жүру; қосымша тапсырмалармен жүру, (баста зат ұстап жүру, белгілі бір заттан аттап жүру және т.б.); әртүрлі қимыл жасап, қолды түрлі жағдайда ұстап жүру (қолды бүйірге таяу, екі жаққа созу, ныққа тигізу және т.б.)

Тепс төндік сақтау жаттығуларын жазғанда құралдарды және жылжу әдістерін көрсету керек. Екі жіптің арасында аяқтың ұшымен жүру, тақтай үстімен, гимнастикалық орындықтардың бойымен, бөрене үстінде қырындап жүру және т.б; қосымша тапсырмалармен жүру (басқа зат қояп, қолға зат алып жүру және т.б) қолды түрлі жағдайда ұстап жүру.

Еңбектеуді, астынан еңбектеп өтуді, ішіне кіруді, асып түсуді, заттың ішіне снуді, баспалдақтан, гимнастикалық қабырғадан өрмелеуді жазғанда жаттығуларды орындау әдістерін көрсету керек.

Бір, екі аяқпен бір орында және қозғала отырып, секіруді белгілей отырып, секірудің әдістерін, бағытын, қосымша тапсырмаларын көрсету керек.

Допты дөңселеткенде, лақтырғанда және оны қағып алғанда, алысқа лақтырғанда орындалу әдісін және нысананың сипатын көрсетіледі.

Шапқымен жүру, шанамен, конькилермен және т.б сырғанауды жоспарлай отырып, олардың орындалу әдістерін көрсету қажет.

Қимыл-қозғалыс ойындарын таңдап ала отырып, оның атын және оған қандай қозғалыстардың кіретінін көрсеткен жөн.

Жалпы денені дамытатын жаттығуларды жазғанда мыналарды көрсету керек: жаттығулардың аты, кеуде, аяқ, қол үшін бастапқы жағдай; бағытымен орындалу барысы; соңғы жағдайы.

Бастапқы жағдай кеуде үшін егер жаттығуды орындау үшін отыратын, жататын жағдайда қолданылса, көрсетіледі. Егер жаттығу заттардың үстінде орындалатын болса, онда бұл заттардың аты көрсетіледі.

Еденде заттардың, снарядтың үстіне аяқ тұзу жіберіп отырғандағы бастапқы жағдай «отыру» деп аталады. Аяқты бастапқы жағдайлары қосымша көрсетіледі. Қол сүйенішінің атын көрсету керек.

Жатқандағы бастапқы жағдайды нақтылау қажет: қолды тіреп және тіремей кеудемен жату: шалқалап жату, оң жамбастап жату.

Аяқтың бастапқы жағдайы: негізгі тік тұру, өкшелерді қосып, аяқтың басын бөлек ұстау, қолды кеуденің бойымен төмен түсіру.

Аяқтарды бөлек ұстағандағы бастапқы жағдай кезінде табандардың арасындағы қашықтық былай белгіленеді: аяқты табанның еніндей қашықтықта ұстау, аяқтарды табан ұзындығындай қашықтықта ұстау, аяқтарды иықтың кеңдігіндей етіп ұстау, аяқтарды иықтан кеңірек ұстау. Бұл жағдайда аяқтардың басы аздап екі жаққа бұрылып тұрады. Егер жаттығу табандарды қатар қойғанда орындалатын болса, онда жазуда көрсету қажет. Мектепке дейінгі жаста аяқтарды бөлек қою табандарды қатарластыра ұстау кезінде орындалатынына байланысты мұны әрбір жаттығуда жазып отыруға тура келеді, мұның өзі жазуды ұзартады. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін жаттығуларды іріктеу кезінде бастапқы жағдайды жаза отырып, оны, «табандарды қатарластырып ұстау» деген жазбамен толықтырудың қажеті жоқ. Егер аяқтар бөлек-бөлек және аяқтардың басы екі жаққа аздап бұрылып тұратын бастапқы жағдай таңдап алынса, онда бұл туралы жазба көрсетілуі қажет. Ересектерге арналған жаттығуларды кезінде жалпы қабылданған ережелерді пайдалану, яғни, егер табандар қатарластыра қойылатын болса, оны көрсету керек. Аяқтардың басқа бастапқы жағдайларды былайша жазады: аяқтар бірге, он аяққа алда, аяқ айқастырылған.

Тізерлеп тұру (екеуімен, біреуімен), төрт тағандап тұру қолданылады. Қолдар үшін бастапқы жағдайлар былай жазылады: қолдардың бүгілген жағдайда тұруы – қолдар белге, қолдарды иыққа тигізіп ұстау, қолдарды бастың үстіне ұстау, қолдарды бастың артында ұстау, қолдарды кеуденің алдында ұстау; созылған қолдардың жағдайы: қолдарды төменге, жоғарыға, алға, екі жаққа, артқа созу; саусақтары айқастырылған қолдардың жағдайы (төмен, бастың үстінде, арқада ұстау).

Егер қол мен аяқтың бастапқы жағдайы-негізгі тұру болса (өкшелер бірге, аяқтың ұшы бөлек-бөлек, қолы кеуденің бойымен төмен түсірілген), онда ол былай бөлінеді. – н.т. (негізгі тұру). Егерде аяқ жағдайы - негізгі тұру, ал қол белде болса, онда аяқтың бастапқы жағдайы көрсетілмейді. Егер аяқтың бастапқы жағдайы - аяқты иықтың кеңдігіндей етіп ұстау болса, ал қолдар

негізгі тұру жағдайында болса, онда тек қана аяқтың бастапқы жағдайы белгіленеді.

Жаттығулардың орындалу барысын белгілеу үшін арнаулы терминдер қолданылады: отыру – қолдың орналасу жағдайын көрсетіп отыру, сүйену – иық буындары тірек нүктесінен жоғары тұрған жағдайда; еңкею – көбіне жамбас-бел буындарында, омыртқада денені ию.

Жаттығуларды жазғанда кейбір сөздер қысқартылып жазылады: Бастапқы жағдай – б.ж; негізгі тұру – н.т. Есеп жаттығуды сипаттау жазу алдында цифрлармен белгіленеді.

Кейбір белгілер көрсетілмей қалып қояды: олар белгіленген стильге сәйкес келетін болса, қолдың, аяқтың, табанның, тізенің орналасу жағдайын көрсету, тұзу алақанды ішке қаратып төмен, алға, жоғары созу жағдайы, сондай-ақ жоғары-сыртқа; алақанды төмен қаратып екі жаққа, екі жаққа төмен қарай созу, аяқтардың басын созу; Еңкейгенде қолданылатын «кеуде» сөзі; Қолмен, аяқпен қимыл жасауды білдіретін «шығару», «көтеру», «түсіру»; «жоғарыда ұстау»; «алдынан» - тіректің алдыңғы жағына орналасу жағдайы, «алға» - ең қысқа жолмен орындалатын қозғалыс бағыты туралы нұсқау; қозғалыстың бірден-бір мүмкін бағыты: «аяқ» - аяқтың қозғалысын сипаттап жазу кезінде – «аяқ» сөзі көрсетілмейді.

Соңғы бастапқы жағдай көрсетілмейді. Аяқ-қол мен дене жолдары егерде қозғалыс өте қысқа немесе әдеттен тыс жолдармен орындалған жағдайда ғана көрсетіледі. Аяқ пен қолдың қозғалыс бағыты оның кеңістіктегі жағдайына қарамай дененің ұзын өсіне байланысты. Мысалы, жатып қолды алға созса, көлбеу жазыққа қатысы жағынан олар жоғары қарай созу жағдайында болады.

Заттармен жасалатын жаттығуларды жазу кезінде оның жағдайы, қозғалыс бағыты мен аяқталған жолы негізгі белгілер қызметін атқарады.

Мысалы:

Б.ж – аяқтарды иықтың кеңдігіндей етіп ұстап, қолдарды иыққа тигізу.

1 – он қолды ие отырып, солға еңкею, қолдарды жоғары көтеру.

2 – б.ж Бір мезгілде орындалмайтын бірнеше қимыл-қозғалыстар қалай істелетін болса, солай бір жүйеде жазылады.

Мысалы:

Б.ж – аяқтарды иықтың кеңдігіндей етіп ұстау, қолдарды екі жаққа созу.

1 – қолды алға, солға бұру, оң қолды артқы жағынан аяқ басына тигізу.

2 – оң тіземен тұру, қолдарды жоғары көтеру және т.б.

Егер қозғалыс басқа да жаттығулармен үйлесе, әрі соңына дейін орындалмайтын болса, онда элементтерді «және» деген шылаумен жалғастыра отырып бірінен кейін бірін жазады.

Мысалы:

Б.ж – аяқтарды иықтың кеңдігіндей етіп ұстау, қол белде.

1 – еңкейіп иілу, қолды екі жаққа созу және солға бұрылу т.б

Егер еңкею мен бұрылу бір мезгілде орындалатын болса, онда «бірге» деген сөз қолданылады.

Жаттығулар әдеттен тыс әліспен орындалса, онда ол жазуда түсініктеме

сөздермен қол қозғалыстарының ерекшелігі көрсетілуі қажет: кенет, баяу, екпінді, жұмсақ, босансу т.б.

Жазу ережесі дене жаттығулары қай жасқа белгіленгеніне қарамастан дұрыс орындалуға тиіс.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Жасы жөнінен аралас топта дене тәрбиесі сабақтарын өткізу әдістемесінің ерекшелігі.

2. Балабақшаның ... тобының, балалары үшін қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспектісін жазыңыз.

3. Дене жаттығуларын жазу ережесіне тоқталыңыз?

10. Есеп

Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыста алдын ала, күнделікті және қорытынды есеп жалғасады.

Алдын ала есеп. Дене тәрбиесі жұмысын дұрыс жоспарлау үшін балалардың денсаулығы олардың дене дамуы мен дене дайындығы жөніндегі мәліметтерді білуі қажеті. Бұл үшін дәрігерден, ата-аналардан, алынған мәліметтер, бақылаулардың деректері, тексерулер жеке журналға жазылады.

Журналдың бірінше бетінде баланың туған жылы, мекені, ата-анасы, тұрмыс жағдайы туралы мәліметтер мына формада жазылады:

№ р/с	Баланың аты-жөні	Туған күні, жылы	Мекен-жайы, телефон нөмірі	Ата-анасының жұмыс орны, қызметі, туған жылдары	Отбасындағы жағдай
-------	------------------	------------------	----------------------------	---	--------------------

Келесі бетінде дененің даму мәліметтері: бойы, салмағы, кеудесінің аумағы (дем алғанда, дем шығарғанда), өкпенің сыйымдылығы, омыртқалардың иілуінің шамасы, тұлға жағдайы, жауырын бұрыштарының ара қашықтығы, табан қалыңдығының өлшеу көрсеткіштері бұлшық ет күш толықтай жазылады.

Тексерудің әр бір беттен қалдырып, және барлық тексерудің көрсеткіштерімен өткізілген күнін белгілеу даму барысын талдауға мүмкіндік береді.

Стандартты көрсеткіштермен бірге осы зерттеулерді салыстыру нәтижесінде осы топтағы балалар үшін дене тәрбиесін жоспарлауда ескеріледі.

Медициналық тексерумен антропоматерикалық өлшеуді дәрігер тәрбиешімен бірлесіп отырып жүргізеді. Балалар туралы қосымша мәліметтерді хабарлай отырып, тәрбиеші балалардың денсаулығы мен дамуындағы ауытқушылық себебін ашып дәрігерге көмектеседі. Ал, дәрігер өз кезегінде тәрбиешіге балалардың мінез-құлқындағы кейбір жағымсыз өзгерістердің себептерін түсінуге көмектеседі.

Бақылауға ата-аналар да қатыстырылады. Осы мақсатпен арнаулы

әңгімелер өткізіліп, онда балалардың денсаулығын, дамуын, бақылауға алудың жолдары түсіндіріледі. Ата-аналарды да балалардың бойын, салмағын, табан, кеуде қуысының аумағын өлшеуге және т.б. үйрету керек. Осы қосымша көрсеткіштердің бәрі қосыла келе балалардың денсаулығымен дамуы жайлы дәрігерге толық түсініктеме алуға мүмкіндік береді.

Келесі беттерде дене дайындығының көрсеткіштері белгіленеді (дене қасиеттері мен қозғалыс дамуының дағдысы, мөлшері) де, бұларға екі беттен қою қажет. Мынадай қозғалыстарға ғана есеп жүргізуге болады: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу – бұлар негізінен балалардың дене дайындығының мөлшерін белгілейді.

Қозғалыс дағдысымен дене шынықтыру қабілетін даму деңгейін жылына екі рет (күзде және көктемде) есепке алынып отырады.

Жүру. Жүрудің даму деңгейін зерттеу 10 метр қашықтықта жүрумен анықталады. Уақыт секундомермен есептеледі.

Сандық және сапалық көрсеткіштер мынадай түрде белгіленеді.

№ р/с	Аты-жөні	Сандық көрсеткіштер, сек	Бас пен кеуденің жағдайы	Аяқ пен қолдың қозғалысының үйлесімділігі	Аяқтың жағдайы	Табанның жағдайы	Адымдардың біркелкілігі	Бағытын сақтау
-------	----------	--------------------------	--------------------------	---	----------------	------------------	-------------------------	----------------

Дұрыс жүрістің көрсеткіші: Бас пен кеудені тік ұстап, ияғын шамалы кейіндеу жібереді; ауызы жабық, аяқ пен қолдың қозғалысы үйлесімді; аяғын аса жоғары көтермейді, бірақ, аяқ пен еденді тасырлатпай, өкшені алдымен жерге тиіп табанмен толық басып, аяқтың ұшымен серпіледі; біркелкі адымдайды; тура бағытын сақтайды.

Егер бала жүру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, онда сол графаға минус (-) таңбасы қойылады.

Жүгіру. Жүгіруді бақылауда ересектер және мектепке даярлық топтары үшін ара қашықтығы -30 м, естиярларға - 20 м, кішкентайларға 10 м белгіленеді.

№ р/с	Аты-жөні	Сандық көрсеткіштері сек	Бас пен кеуденің жағдайы	Аяқ пен қол қозғалысының үйлесімділігі	Жүгіру жеңілдігі	Жерден қозғалуы	Бағытын сақтауы
-------	----------	--------------------------	--------------------------	--	------------------	-----------------	-----------------

Егер зал немесе алаңның көлемі тура жүгіруге мүмкіндік бермесе, онда бақылауды мына түрде жүргізу керек: жіптен қашықтықтың жартысын өлшеп алады және оған бір зат қояды. Баланы жіптің қасына тұрғызады да «үш» деп белгі бергеннен кейін зат тұрған жерге дейін және бастапқы орнына кері жүгіреді. Секундомермен баланың жүгіруіне кеткен уақытын өлшейді.

Егер бала басы мен кеудесін кішкене иіп алдына қараса, аяғы мен қолы үйлесе қозғалса, жерден жеңіл көтеріп, тура бағытын сақтаса, онға не солға қисаймаса ғана жүріс дұрыс деп есептеледі.

Егер бала жүгіру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса онда графаға минус (-) таңбасы қойылады.

Алаң тірегі кішкене үлкен болғандығы жүгіру мен жүру. Жаттығуды өткізу үшін еденге ұзындығы 2-3 метр қатарластырып ара қашықтығы 20-15 см

кішкентайлар тобы үшін, 15-20см, естиярлар тобы үшін, 8-10см, ересектер тобы үшін 2 жіп қойылады. Ересектер тобының балалары үшін гимнастикалық орындықтар, бөренеден жүру дағдыларын кіргізген жөн.

Сандық және сапалық көрсеткіштердің есбі мынадай формада жүргізіледі.

№ Р/с	Аты жөні	Жіп пен орындық ұзындығы	Бас пен кеуденің жағдайы	Қолдың жағдайы	Төпе теңдікті сақтау
----------	-------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------	-------------------------

Егер бала басы мен кеудесін тік ұстап, төпе-теңдігін сақтаса және қолдары негізгі жағдайдан ауытқымаған кезеңде ғана жаттығу дұрыс орындалды деп есептеледі.

Бала жүгіру, жүру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындалмаса белгіленген графаға минус таңбасы қойылады.

Белгіленген бір орыннан ұзындыққа секіру. Егер осы дағдының даму деңгейін есепке алу бөлмеде жүргізілетін болса, онда еденге гимнастикалық төсеніш төселеді, егер алаңда өткізілетін болса, онда балалар құмды борға секіреді. Мүмкіндігінше алысқа секіру үшін балаға жіптің жапында тұру ұсынылады. Жіптен өкше тиген дерге дейінгі ара қашықтық өлшенеді. Аралық сантиметрлік лентамен өлшенеді. Секіру екі рет қайталанады. Екі секірудің де сандық көрсеткіштері жазылған мен, жалшы бағаны қорытындылағанда ең жоғарғы көрсеткіш есептелмейді.

Бір орыннан секірудің сандық және сапалық көрсеткіштері мына формада белгіленеді.

№ Р/с	Аты жөні	Сандық көрсеткіштері см	Бастапқы жағдай	Жиырылу	Серпілу	Жерге түсу	Төпе теңдік сақтау
----------	-------------	-------------------------------	--------------------	---------	---------	---------------	--------------------------

Бір орыннан ұзындыққа секірудің дұрыс орындалу көрсеткіштері: бастапқы жағдайда – аяқтардың алшақтығы табан жалпақтығымен бірдей, қол дене бойымен төмен түсірілген; жиырылып тура секіргенде – қолды алға, жоғары артқа белгілі межеге жеткізіп жіберіліп, өкшемен көтеріліп содан кейін қолды алға төмен артқа түсіріп аяқтарды тізеден иіледі де, жартылай отырады. Еңкейеді. Кеуде алға серпілгенде – аяқтарды түзеп, қолды алға, жоғарыға жіберіп, қатты серпінмен қарғу керек; қарғығанда – аяқтар тізеден бүгіліп, кеуде жоғары – алға кетеді; жерге түскенде – аяқты алға жіберіп өкшемен жерге түсіп, өкшемен түседі, ал тізе бүгілуі күйінде қалады; төпе теңдікті сақтау үшін қолдарды алға жіберіп иық кеңдігінен алшақтау ұстау керек. Соңы қолды төмен түсіріп, түзуленіп түскен жерінен кейін кету керек.

Егер бала секіру техникасын белгіленген кейбір элементтерін дұрыс орындамаса графаға минус таңбасы қойылады.

Екіншімен ұзындыққа секіруді тексеру үшін сапалық көрсеткіштегі «жиырылу графасын» орнына «екпін» графасын қояды.

Жүгіріп келіп биіктікке секіру. Берілген жаттығудың даму деңгейін есепке алу үшін бағаналарға жіп байланады. Балаларға екпінмен жүгіріп барып секіру ұсынылады. Егер есепке алу үйде өткізілетін болса, онда еденге екпінмен секіру

үшін резина төсеніші, ал жерге түсуге гимнастикалық төсеніш төселеді, ал алаңда секіретін болса, онда құмды орға секіреді.

Әр бір секіруден кейін жіпті 5 см көтеріп отырады. Егер бала биіктікті ала алмаса, онда оған алдыңғы әрекеттің нәтижесі жазылады:

Екіншімен биіктікке секірудің сандық және сапалық көрсеткіштері мынадай формада белгіленеді.

№ р/с	Аты жөні	Сандық көрсеткіштер, см	Екпін	Серпілу	Қарғу	Түсу	Төпе теңдік сақтау
----------	-------------	-------------------------------	-------	---------	-------	------	--------------------------

Екпін алу шапшаң жасалған кезде жүгіріп келіп биіктікке секіру дұрыс орындалады деп есептелінеді, бала бір аяғын жерге тірей көтеріліп, қарғығанда да екі аяғын да тізеден бүгеді; жерге түскенде өкшемен түсіп табанмен басады, оның өзінде аяқтары тізеден бүгіледі; Төпе теңдікті сақтау үшін қолдарын алшақта ұстап алға жіберіп, кеудесін тіктеп тұрып, қолдарын төмен түсіріп, түскен орыннан кетеді.

Егер екпін мен биіктіктен секіру техникасын кейбір элементтері дұрыс орындалмаса, онда графаға минус белгісі қойылады.

Кішкентайлар тобында бұл дағдының даму деңгейі бір орыннан биіктікке және биіктіктен төмен қарай заттан секіру арқылы анықталады.

Жазу сандық және сапалық көрсеткіштердің биіктікке секіру схемасы бойынша жүргізіледі. Мұнда екпін графасын орнына «жиырылу» графасы қойылады.

Бір орыннан биіктікке секіру мынадай жағдайда дұрыс орындалады деп есептеледі: бала жіптен 10—15 см қашықтыққа, жіпке бетін қаратып тұрса, аяқтарының ара қашықтығын табан жалпақтығымен бірдей етіп тұрады; жиырылғанда алғашқыда қолдарын алға-жоғары созып, аяғының ұшымен көтеріледі де, қолын төмен артқа түсіреді, осы мезгілде жартылай отырып, салмағын табанына салады да, кеудесін алға иеді; серпілгенде аяғын бірден жазып, қолдарын алға қарай құлаштап, екі аяғымен серпіледі; Қарғығанда екі аяғы тізеден бүгіледі, жартылай бүгілген аяғының басымен түсіп, қолдарын алға, жанына жібереді.

Биіктіктен төмен қарай секіру де өткен схемаға кейбір өзгерістерді енгізе отырып өткізіледі.

Биіктен төмен қарай секіру мына жағдайда дұрыс деп есептелінеді: бала аяқтарын табан жалпақтығымен бірдей етіп қойып қолдарын кеуденің бойымен төмен түсіріп бастапқы жағдайда тұрады; жиырылу кезінде аяғының ұшымен көтеріліп, қолдарын жоғары алға жіберіп, содан соң оларды төмен түсіріп артқа қарай жібереді, кеудені аздап алға иеді, қайтадан аяқ ұшын көтеріп тізеден бүгеді; серпілу екі аяқтың ұшымен орындалады; қарғығанда аяғы тізеден бүгіліп, қолдар алға жіберіледі және төмен түсіріледі; аяқ жартылай бүгүлі күйде жерге жұмсақ түседі, төпе-теңдікті сақтау үшін қолдар алға жіберіледі.

Лақтыру. Қашықтыққа лақтыру ересектер және мектепке даярлық топтары үшін салмағы 200 гр, естиярлар үшін 150гр құм салынған кішкентай қаппен жүргізіледі. Қапшық көлемі 7x11 см. Алаңды алдың-ала бормен метрмен белгілейді. Өшшеуге ыңғайлы болу үшін бастапқы беліден бастап

метрлердің санын білдіретін реттік номерлер жазылады. Ал, сантиметрлердің сан сантиметрлік лентамен өлшенеді. Бастапқы белгіленген жерден қашық түскен жерге дейінгі ара қашықтық жазылады.

Бала жіпке барады, ол үшін екі қашықты алу керек. Алғашқыда оң қолымен бірінші қашықты, содан кейін екінші қашықты лақтырады. Балаларға: «мүмкіндігінше алысырақ лақтыр» - деп тапсырылады.

Қашықтыққа лақтыру сандық және сапалық көрсеткіштері төмендегідей формада жүргізіледі.

«Құлаштап иық арқылы» әдісімен алысқа лақтыру мына жағдайда дұрыс деп есептелінеді: бала бастапқы жағдайда тұрғанда оң аяғын кейінде нықтан аздап кеңірек қашықтықта артқа ұстап, дене лақтыратын қол жаққа бұрылады,

№ р/с	Аты-жөні	Сандық көрсеткіштер, см	Бастапқы жағдай	Сапалық көрсеткіштер				
				Көздеу	Серменде құлаштау	Лақтыру	Тепе-теңдікті сақтау	Бағытты сақтау

Қашық ұстаған оң қолын шынтақтан иеді немесе төмен түсіреді, сол қолды төмен жіберіп, дене салмағын екі аяққа теңдей түсіреді; көздеген уақытта дене салмағы сол аяққа ауысады, оң аяқты созып, ұшынан тіреп, қашығы бар оң қолды алға жоғарыға көздің деңгейіне дейін апарлады. Сол қолды кейін жіберіп, құлаштағанда қашығы бар оң қол артқа төмен тізеге дейін апарылады, сол мезгілде оң аяқты артқа жіберіп, тізеден бүгелі, денені лақтыратын қол жаққа бұрып, кейін қарайды. Дене салмағы оң аяққа көшеді. Сол аяқ түзуленеді де ұшынан көтеріліп сол қол алға жіберіледі; Лақтырған уақытта оң аяқты, кеудені түзей отырып, алға бұрады және «тартылған садақ» сияқты жағдайда болады, содан соң лақтырудың соңғы фазасын жасайды. Бұл дене жағдайда дене салмағы сол аяққа көшеді, сол мезгілде кеудені тіктеп, қашығы бар қолды тура құлаштап иық арқылы бастың жағынан алып өтеді және қашықты қол басымен лақтырады; тепе теңдікті сақтау үшін оң аяқ сол аяққа жақындатылып, артқа – жоғарыға көтеріледі де тез секіріп аяқтың орнын өзгертеді: қашық белгіленген уақыттан ауытқымауы керек.

Егер бала лақтыру техникасының кейбір элементтері дұрыс орындалмаса, онда графаға минус белгісі қойылады.

Нысанаға лақтырудың даму деңгейін есепке алу үшін, ересектер және мектепке дайындық топтары үшін оң қолмен -3м, сол қолымен 2м, естиярлар үшін оң қолмен -2 м, сол қолмен 1 м қашықтықтары белгіленеді. Нысана көлемі 60х60 сантиметр белгіленген шеңберде диаметрі 10,30,50 см баланың көз деңгейіне лайықтап бекітіледі.

Жақын қашықтықта «құлаштап иық арқылы» лақтыру техникасын қашықтыққа лақтыру техникасынан өзгешелігі бар, өйткені балалар мұндай серпін амплитудасымен қашықтықпен нысанаға дейінгі лақтыру үшін өлшей отырып қатты серпін жасамайды. Дене салмағы осындай жағдайда серпілгенде артқа тұрған аяққа күш түспейді.

Нысанаға лақтырудың сандық және сапалық көрсеткіштерін жазу алысқа

лақтырудың сызба бойынша жүргізіледі. Бұл жағдайда сандық көрсеткіштің орнына нысанаға түскен сандар мен оның қандай айналымда жасалғаны жазылады.

Нысанаға лақтырудағы серпіннің толық емес амплитудасы қате болып есептелмейді.

Допты домалату. Екі бала еденге аяқтарының арасын аздап ашып, бір біріне қарама қарсы 1.1\2 – 2м қашықтықта отырады.

Бір балада доп екі аяғының арасында жатады. Оған қарсысында отырған балаға допты домалату ұсынылады. Екінші бала допты ұстайды да, кейін қарай домалатады.

Сонымен бір мезгілде екі баланың допты домалату дағдысы тексеріледі. Балалар допты екі реттен домалатады. Көрсеткіштер мына сызба бойынша жазылады.

Баланың аты-жөні	Қашықтығы, м		Белгіленген бағыт сақтала ма			Екі қолымен домалатады
	әрекет					
	1	2	1	2	1	2

Баланың допты жоғары лақтырып қағып алу қабілетін тексеру үшін оны 1м биіктікке лақтырып байқау ұсынылады. Жаттығу бес рет қайталанады.

Нәтижелердің есебі мына сызба бойынша жүргізіледі:

№ р/с	Аты-жөні	Биіктігі (шамамен) см	Допты қағып алады ма, жоқ па	Бастапқы жағдай	Допты ұшынан көзбен байқай ма	Допты қағып алды ма, жоқ па	Тепе-теңдікті сақтау	Бағытты сақтау

Бала мынада әрекеттерді жасаған допты жоғары лақтыру және оны қағып алу дұрыс орындалды деп есептеледі: негізгі қалыпта болып, допты бір қолына ұстайды; бір қолмен төменнен жоғары допты лақтырады да көзімен бақылап тұрады; екі қолмен қағып алын қысқай қолдары біршама ажыратылған бала допты екі алақанмен қысқа көзге тырысады. Немесе жоғарыдан 1 қолымен, төменнен екінші қолымен немесе ауықтарымен қағып алады, бұның бәрі допты лақтырып қағып алу ережесінің дұрыс орындалғаны деп қабылданады.

Егер бала допты лақтыру техникасының кейбір элементтері дұрыс орындалмаса, онда графаға азайту белгісі қойылады.

Өрмелеу гимнастикалық қабырғада тексеріледі де есебі мына сызба бойынша жүргізіледі:

№ р/с	Аты-жөні	Баспалықтың (қабырғаның) биіктігі	Сапалық көрсеткіштері		
			Ауысымды адым	Қолмен иық қозғалысының үйлесімділігі	Сенімділік

Егер бала өрмелеу техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, белгіленген графаға азайту таңбасы қойылады.

Қозғалыс дағдысы мен дене қасиеттерінің даму деңгейін есептеудің

деректері стандартты деректермен салыстырып есептелінеді. Сапалық көрсеткіштердің анализі қозғалыс техникасындағы кемістіктерді табуға, оларды сабаққа дайындау барысы мен дене тәрбиесі жұмысын жоспарлағанда ескеруге көмектеседі.

Күнделікті есеп. Тәрбиеші балалардың күнделікті қатысуын, олардың денсаулық жағдайын және барлық мәліметтерді есеп журналына жазып отырады.

Сонымен қатар, тәрбиеші қозғалыстарды белгілі бақылауға алып қоймай дене шынықтыру сабағы, қимыл қозғалыс ойындары, жеке, өз бетінше сабақта және дене тәрбиесінің басқада түрлерін жүргізу барысында олардың сандық көрсеткіштерін және кейбір техникалық элементтердің орындалу кемшілігін анықтайды. Бұл мәліметтерді жоғарыда берілген есепке алу формаларына жазу керек-олар қозғалыс дағдыларының даму динамикасының және қолданылып жүрген оқу әдісінің тиімділігін белгілеп береді.

Жұмыс барысында тәрбиеші жоспарланған шаралардың орындалуын қадағалап отырады. Егер өткізуге мүмкіндік болмай қалса, онда «ескертулер» графасына не себепті орындалмағанын көрсетеді.

Тәрбиешіге өзінің күнделігіне дене жаттығуларын үйреткенде ең тиімді нәтижелерді, балалармен оқу-тәрбие жұмысы барысында туындайтын сұрақтарды жазып отыруда қажет, өйткені оларға жауап тауып, өзінің білімін тереңдетіп педагогикалық шеберлігін одан әрі ұштай түсу үшін маңызды.

Күнделікті берілген есептің анализі балалармен жүргізіліп отырған сабақтың әдістемесін пысықтауға және біраз тәжірибие жинақтауға мүмкіндік береді.

Серуен, шағын туристік серуендеу, топ саяхаттар және оларды өткізу әдістемесі. Балалар мекемелерінен тысқары жерге жаяу серуендеу және экскурсия жасау балалар туризмінің ең қарапайым түрі болып табылады. Бұл балалар үшін қызықты және пайдалы, белгілі мақсаты бар шағын саяхат. Олар балалардың денсаулығын күшейтуге, дене күшін дамытуға эстетикалық қалыптастыруға, табиғатпен қатынаста болуға, қимыл дағдылары мен дене қасиетін жетілдіруге көмектеседі.

Балалар өздеріне таныс балабақшаның бөлмелерінде немесе алаңда әр түрлі жаттығуларды орындай жүріп, жана жағдайлар жиі абыржып қалады. Ұзақ серуенге шыққан кезде балалар душар болатын табиғи жағдайдың өзгерістері сол жерде қажетті тіршілік бағдарын белгілеуді, табандылықты, батылдықты, жалпы төзімділікті қалыптастырады, өзара достық қатынасты нығайтуға көмектеседі. Сондықтан мұндай серуен мен экскурсия белгілі бір топтың балаларының жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін, денсаулық жағдайын, жеке бастарының көрсеткіштері мен дәрігердің ұсыныстарын ескере отырып бірінші кішкентайлар тобынан басталып жүйелі түрде жүзеге асырылуы керек.

Серуен мақсатты және қызықты болуы үшін тәрбиеші күнтізбелік жоспарда ерте бастан белгілейді және оларды өткізуге мүмкіндік дайындалады.

Серуендеу үшін ең жақсы уақыт — жаз. Балабақша орналасқан ауданды тәрбиеші алдын ала зерттейді: қалада (егер балабақша саяжайға шықпаса) —

парктер, бау-бақшалар, скверлер; саяжайға — жақын жердегі орман, алаңдар, шоқ ормандар, көкөрай шалғын, өзен, көл. Балалармен бірге қай жолмен бару тиімді екенін анықтау, жекелеген маршруттардың ұзақтығын белгілеу өте маңызды. Жолда балалар тынығатын ықтимал орындар анықталады, қимыл дағдыларын жетілдіру жаттығуларын өткізу үшін барлық табиғи жағдайлар — жылғалардың, жыра аңғарлардың, төбешіктердің, төмпешіктердің, құлап жатқан және қисайған ағаштардың және т.б. болуы ескеріледі.

Әр түрлі қоғамдық мекемелермен таныстыру (қалада да, сондай-ақ саяжайда да): лагерь, стадион және ол жерлерде дене шынықтыру алаңдарының болуы өте тиімді. Мұның бәрі серуен мен экскурсияны жоспарлау, олардың мақсаттарын анықтау үшін (мысалы, спортшылардың жаттығуларын, олардың ойындарын, жарыстарын бақылау), маршруттарды таңдау үшін маңызды мәліметтер.

Серуен мазмұнына әр түрлі ойыншықтар және ұсақ дене шынықтыру құралдар пайдаланылатын қимыл-қозғалыс ойындары, сондай-ақ ережелері бар қимыл-қозғалыс ойындары кіреді. Алаңда кезекті дене шынықтыру сабағы, қимыл-қозғалыс ойыны өткізілуі мүмкін, одан кейін балалар тынығады, қыдырады, емін-еркін ойнайды.

Қыс айларында балабақшадан тысқары жерлерге серуендеудің (жаяу және шаңғымен) маңызы аз емес және ол да жұмыс жоспарына енгізіледі.

Егер белгілі бір топтың барлық балалары коньки тебетін болса, жақын жердегі мұз айдынының өкімшілік орнымен алдын ала келісіп алып, соған барып тұрған тиімді болады. Кішкентайлар тобы жақын жердегі скверлерде қыдыруы мүмкін. Мұндай серуендер табандылықты, төзімділікті қалыптастыруға, бала ағзасының күресу қабілетін күшейтуге, жүйке жүйесі қызметінің тепе-теңдігін қалыптастыруға, балалардың бойында сергек, шат көңіл күй туғызуға көмектеседі. Балабақшаның тәжірибесі жүйелі түрде шынықтыру және шаңғылар мен конькилерді пайдалана отырып, үнемі серуендеу жұрпалы және тұмау ауруларының айтарлықтай азайғандығын көрсетті.

Серуендер мен экскурсиялар өткізу әдістемесі. Балабақша ауласынан тысқары жерге серуендейтін күні тәрбиеші балалардың көп энергия жоғалтпай емін-еркін ойнауын бақылайды.

Серуеннің міндеттері мен жоспарына сәйкес балаларды серуен алдында ол туралы ескерту, алдағы рақат сезімінен қуанышты көңіл күй туғызу, серуеннің мақсаты туралы хабарлау керек: «алаңда ойнаймыз, ал одан кейін шомыламыз», «дене шынықтыру айналысу үшін алаңға барамыз», «Қонжықтарды аламыз және олармен ойнаймыз», «Туристтік жорыққа шығамыз». Естиярлар және ересектер топтарының балалары серуен жиынына қатысулары керек. Олар тәрбиешімен бірге дене шынықтыру құралдарын іріктеп алады, оларды алып жүру бәріне де қолайлы болуы үшін өзара бөліседі.

«Туристтік жорыққа» аттана отырып, «жабдықтануға» сыртқы форма беру де тиімді болады: әрбір бала ныққа салатын шағын қашпық — 300-400 граммнан ауыр емес, ертеңгілік жеңіл тамақ (пирожок, конфет, печенье, алма, сөбіз с. с.)

салынған рюкзак алады.

Балалардың бойында туризмге деген қызығушылық, рух сергектігін, төзімділікті, ұжымдық сезімді туғызатын мұндай серуендердің сауықтыру және тәрбие-білім беру маңызын тәжірибе дәлелден отыр.

Серуен кезінде барлық жастағы топтардың балалары өздерінің қалауынша топталып, еркін жүре алады (жұптасып, көдімгідей сапта жүру бір баланы екінші балаға тәуелді етеді және жүйке жүйесіне қысым әсерін жасайды, жағымсыз эмоция туғызады, қимыл еркіндігін таратады, табиғатты және серуен рақатын сезінуге мүмкіндік бермейді). Жұптасып сапта жүру тек белгілі бір жағдайларда ғана, мысалы, балалар транспорт жүріп жатқан тас жолдан кесіп өту қажет болған кезде пайдаланылуы мүмкін. Кішкентайлар тобының балаларын тәрбиешімен бірге ересектердің біреуі ертіп жүруі керек: ол балаларды жолдан алып өтуге, алаңда, орманда ойындарды ұйымдастыруға көмектеседі.

Егер серуен кезінде дене тәрбиесі сабағын өткізу көзделген болса, онда оған табиғи жағдайларды пайдаланатын жаттығулар (қисайып жатқан ағаштың үстімен қарқынды өзгертіп, бірнеше рет өту және төмен қарай секіру, жылғадан секіріп өту с.с.) түрегеп тұрып, отырып, жатып, затпен жаттығу жасау (таяқтармен, жалаушалармен, құрсаулармен), жинаған бүршіктермен с.с. алысқа және нысанаға лақтыру енгізіледі. Дене тәрбиесі сабағының бала ағзасына ауыртыпалығы жөніндегі мазмұны және оның ұзақтығы белгіленген нормаға сәйкес болуы керек. Серуен балалар түскі асқа кешікпей қайтып келетіндей етіп ұйымдастырылуы керек.

Серуен және сабақ баланың жалаңаш төніне таза ауаның тікелей әсер етуі арқасында қимыл кезіндегі табиғи ауа ваннасы болып табылады (тек қана труси, панаме және туфли киюі керек).

Қыс айларында да серуен жоспарланады: ол туралы балалар алдын ала ескертіледі және тәрбиешімен бірге серуенге қажет нәрселерді дайындайды (ойыншықтар, күректер, ойын үшін атрибуттар, шаналар, конькилер, доң таяқтар және с. с.)

Жүйелі түрде серуендеу балалардың қимыл дағдыларын жетілдіреді, ағзаны шынықтырады, төзімділікті қалыптастырады, өмірлік сезімді жақсартады, айналадағыны танып білуге көмектеседі, саяхатқа деген қызығушылықты туғызады.

Балалардың дене дайындықтарын тестілеу әдістемесі. Балалардың дене тәрбиесі балабақшадан басқа да, қоғамдық кәсіпорындарда, емдеу-профилактикалық мекемелерде, сондай-ақ отбасында жүзеге асырылады.

Балалардың спорт мектептері ерікті спорт қоғамдары жанынан ұйымдастырылады. Бұл мектептерде балалар мөнерлеп сырғанаумен, жүзумен, гимнастикамен, үстел теннисімен шұғылданады. Жоғары нәтижелерге жету үшін күрделі ауқымды қозғалыстың сан қырлы формаларының дағдыларын шебер меңгеру қажеттігі спорттың осы түрлерінде спортты ерте мамандандырудың маңызы аса зор, сондай-ақ жылдамдық пен ептілік, көзбен шамалау, тепе-теңдік, икемділік, ритмділік секілді дене қасиеттерін дамыту

талап етіледі. Спортпен одан әрі айналысудың негіздері балалар спорт мектебінде қалыптасады.

Балалар спорт мектептерінде спорттың таңдаған түрін оқыту дене дайындығының жалпы негізінде, балалардың жас ерекшелігін ескере отырып және тұрақты дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың барысында жүргізіледі. Мысалы, мөнерлеп сырғанау тобында балалардың жалпы дене дайындығы хореография, гимнастика, жүзу сабағымен және басқа да дене жаттығуларымен ұштастырылады.

Балалар спорт мектебіндегі сабақ арнайы талдап жасалынған бағдарлама бойынша жүргізіледі. Бұл жайда балабақшада қолданылатын оқытудың көптеген әдістері мен тәсілдері қолданылады.

Балабақшадағы дене жаттығулары сабағында тәрбиеші балалар спорт мектептеріне қатысатын балаларды қозғалыстарды көрсетіп, шағын топтарды (балаларды топтық ұйымдастыру әдісінде) басқаруға тартады. Сонымен қатар тәрбиеші мұндай балаларға қандай да бір жаттығуды меңгере алмай жүрген балалармен жұмыс жүргізуді жүктейді.

Мектепке дейінгі балалармен жұмыстың басым көпшілігі мәдени және демалыс саябағында, алаңдарында, сондай-ақ балалар саябағында, балалар қалашықтарында жүргізіледі. Балаларға алаңдағы жабдықтарды, дене шынықтыру құралдарын (шана, шаңғы, коньки, велосипед, доп, секіруге арналған жіп және т. б.) пайдалануға мүмкіндік беріледі.

Сондай-ақ дене жаттығуларын (коньки мен сырғанау, шаңғыда жүру т. б.) оқып үйрену мақсатында балалармен жеке және топтық сабақтар өткізіледі, қимыл-қозғалысы ойындары, аттракциондар ұйымдастырылады. Әдіскер-жаттықтырушылар ата-аналарға жаттығуларды іріктеуге және жас ерекшеліктеріне қарай әр топта жүргізудің әдісі жөнінде мағлұмат береді.

Қауызда балалармен сабақ өткізу үшін топтар ұйымдастырылады, олардың басты міндеті — жалпы дене дайындығын жақсарту, сондай-ақ балаларды жүзуге үйрету.

Сонымен бірге әр түрлі ауруларды (жүрек-қан тамырлары, тыныс мүшелері, жүйке жүйелерін) емдеудің тиімді көзі ретінде судағы жаттығуды пайдалану, сондай-ақ тұлға мен аяқтың қалыптасуындағы кемшіліктерді түзету мақсатында балалар тобы құрылады.

Скверлерде, үйлердің алаңдарында мектеп жасына дейінгі балалар үшін дене шынықтыру алаңдары жасалынады, мұнда текпішектер, шағын дуалдар, өрмелеуге арналған сатылар, тербелмелер, өткеншектер, шығырлар, аяқпен, шанамен сырғанауға арналған шағын таулар орнатылады, қимыл-қозғалысы ойындарын өткізуге, велосипед тебуге, шаңғымен қозғалуға арналған орындар бөлінеді, сырғанақтар күйілады.

Балалармен жұмыс істеуге спорт қоғамдарының жаттықтырушылары, ата-аналар, спорт мектептеріне қатысатын жоғары сынып оқушылары тартылады.

Балалар емханасының жанындағы емдеу дене шынықтыру кабинеттерінде денсаулығына байланысты дене дамуында қандай да бір кемістігі бар балалармен жұмыс жүргізіледі.

Дәрігер тексерудің негізінде балаға дене жаттығуы мен массаж белгілейді. Балалар дене жаттығуларын ең алдымен өдіскердің басшылығымен, ал одан өрі (ата-аналары нұсқау алғаннан кейін) үй жағдайында дайындалады.

Қажет болған жағдайда дәрігер балабақшаға нұсқау береді, сабақты балалармен медбике немесе тәрбиеші жүргізеді.

Балалар ауруханаларында әр түрлі емдеу құралдарымен қатар дене жаттығуы мен массаж қолданылады. Дене жаттығуы аурудың (немесе операцияның) сипатын, сондай-ақ балалардың жасын, денсаулық жағдайын, дене дайындығын ескере отырып бекітіледі. Операциядан кейін дене жаттығуы мен массаж әр түрлі аурулардың (оқпенің қабынуы, жүрек-қан тамырлары системасы мен іпектің жұмысының бұзылуы) алдын алу мақсатында пайдаланылады.

Санаторий типтес балабақшаларда денсаулық жағдайының қандай да бір ауытқулары бар балалар орналастырылады, сондықтан да дене тәрбиесіне зор маңыз беріледі. Балалардың ұзақ уақыт таза ауада жүруіне, әрбір балаға қызықты сабақ тауып беру үшін учаскеде барлық жағдайлар жасалады. Қыста мұз жолдары, сырғанақ күйылып, әр түрлі дуалдар мен құрылыстар салынады. Жазда өрмелеуге арналған дуалдар, жүгіріп шығуға және түсуге арналған шағын таулар пайдаланылады, велосипед, самокат, спортроллер, роликті коньки, т. б. тебу үшін жолдар жасалады.

Танергенділік гимнастика мен дене шынықтыру сабағы заңды түрде аулада жүргізіледі. Сонымен қатар тәрбиеші балалар өз бетімен жұмыс істегенде дене жаттығуларының пайдаланылуын атап өтеді. Ол балаларды бақылай және денсаулық жағдайын ескере отырып, әрбір балаға түсетін физикалық күшті реттейді.

Есту, сөйлеу, көру, т. б. кемістіктері бар балалар мектеп жасына дейінгі арнаулы мекемелерде немесе кәдуілгі балабақшадағы арнайы топтарда тәрбиеленеді. Бұл мекемелерде дене жаттығуларын оқытудың ерекшелігі оқытудың әдістері мен тәсілдерінің мазмұндылығында болып табылады. Мысалы, нашар естугін балаларды дене жаттығуларына үйреткенде жаттығуды дұрыс түсініп әрі дұрыс жасауға көмектесетін көрнекі әдістерге, атап айтқанда көрсетуге, бағдарлап көруге көп көңіл бөлінеді.

Нашар көретін балалармен жұмыс жүргізгенде дененің көмегімен дыбыс бағытының сезге үйлесуі басты рөл атқарады. Сондай-ақ көзінің кемістігі бар баланың көру түйсігін бұлшық ет сезімі алмастыратындығын, мысалы баланың көздеп лақтыруы үшін сол жерге баратындығын, оны ұстап, оның қандай биіктікте орналасқандығын және алғашқы жерден қандай қашықтықта екендігін есте сақтайтындығын ескерген жөн. Бала бұдан соң бастапқы жерге барып, допты, немесе құмы бар қапты көздеп лақтырады. Тәрбиеші дәліктің нәтижесі туралы хабарлайды және сермеудің күші мен лақтыру бағытына нұсқау жасайды.

Дене жаттығуларын дұрыс орындауда дыбыс бағдары көмектеседі. Мысалы, бала затты (шылдырауықты, қонырауды) алу мақсатында жоғары секіргенде қоныраудың дыбысын естиді, сөйтіп ол биіктікке жеткендігін біледі.

Бала шылдырауық пен қонырау байланған жіптің астымен өтерде оның даусы төмен еңкею керектігін аңғартады.

Логопедтік топтарда тілдің дамуына әсер ететін, саусаққа арналған жаттығулар мен ритмді жаттығуларға зор көңіл аударылады. Сонымен қатар балалардың дыбыс пен сөз арқылы қозғалыста аңғаруы үшін ойындар мен жаттығулар іріктеліп алынады.

Балалар үйлерінде ата-аналары жоқ балалар тәрбиеленеді, сондықтан балалар мекемесінде дене тәрбиесі міндеттері толық жүзеге асырылуы қажет. Кәдімгі балабақшада қолданылатын дене тәрбиесі жұмысының формаларын былай қойғанда, қимыл-қозғалысы ойындары мен дене жаттығуларына кешке өз бетімен дайындалуға кең көлемде маңыз беріледі. Демалыс және мерекелер күндері орманға серуенте шығуға, сырғанаққа баруға, дене шынықтыру мерекелерін ұйымдастыруға т. б. ұсыныс жасалады.

Сабақты өткізуде балалардың жекелеген ерекшеліктерін ескере отырып, жағымды әрекеттерді неғұрлым көбірек туғызған, тыныққан, қуанышты көңіл күйді қалыптастырған маңызды.

Бұл мекемелерде жұмыс істейтін тәрбиешілер балаларға ерекше назар аударуы, балалардың талап-тілегін ата-аналық ілтипатпен орындауға тырысуы қажет.

Отбасындағы дене тәрбиесі. Мектеп жасына дейінгі баланың отбасындағы және мемлекеттік мекемелердегі дене тәрбиесінің міндеттері біртұтас, сондықтан ол ата-аналар мен балабақша қызметкерлерінің бірлескен күш-жігерімен шешіледі.

Жұмыс аптасының қысқаруына орай ата-аналар балалар тәрбиесіне көп көңіл бөлуге мүмкіндік алды. Қозғалыстың күрделі түрлеріне (шаңғы, коньки, велосипед, жүзу т.т.) шеберлік пен дағдыны балаға жастайынан отбасында қалыптастыруға болады.

Дене жаттығудың бұл түрлері тікелей әрбір балаға жекелеген көмек пен қамсыздандыруды қамтамасыз етуді талап етеді. Міне, сондықтан да қозғалыстың бұл түрлерін оқытуды балабақшада ұйымдастыру және жоғары көрсеткіштерге жету отбасындағыдан әлдеқайда қиын.

Дене тәрбиесін ойдағыдай жүзеге асыру үшін ата-аналар балаларының балабақшада, сондай-ақ спорт мектебінде дене жаттығуының қай түрімен айналысқандығын және бір күнде немесе бір аптада оған қандай физикалық күш түсетіндігін білуі қажет. Денеге түсетін күшті есептей отырып, баланың балабақшадан келгеннен кейін, сондай-ақ демалыс және мереке күндері жасайтын дене жаттығуларының жоспары жасалынады.

Мектеп жасына дейінгі мекемелер ата-аналарға балаларға дене тәрбиесін жүргізу туралы білім беруде үлкен көмек көрсете алады: ата-аналарға арналған бұрыштар ұйымдастырылады, кеңестер, әңгімелер, дәрістер, ашық сабақтар өткізіледі.

Ата-аналар дене тәрбиесін ұйымдастырудың әр түрлі формаларын мектепке дейінгі мекемелердің тәжірибесінен алып пайдалануы мүмкін. Осыған орай оларды дене тәрбиесі жөніндегі арнаулы әдебиеттермен

таныстырған, сонымен қатар ата-аналарға арналған әдебиеттерді ұсынған жөн.

Балалары мектепке дейінгі мекемелерге бармайтын ата-аналар оларды дене тәрбиесімен өздері толық қамтамасыз етуге міндетті.

Дене тәрбиесінің барлық құралдарын отбасында, сондай-ақ балабақшада комплексті түрде пайдаланған маңызды. Ата-аналар анағұрлым гигиеналық жағдайларды жасауға, табиғаттың табиғи факторларын (күн, ауа, су), әр түрлі дене тәрбиесі жаттығуларын пайдалануға тырысуы қажет; балалардың қол еңбегінің жеңіл түрлерімен шұғылдануын, күнделікті өмірге және еңбектің әр түріне кіретін (сурет салу, мүсін жасау, музыкалық аспапта ойнау, т. б.) қозғалыстардың дұрыс орындалуын қалағалайды. Балалардың тұлғасы ерекше көңіл бөлуді талап етеді.

Дене жаттығулары отбасында әр түрлі формаларда өткізіледі: дене шынықтыру, сабақтар (жекелеген, ұжымды), қимыл-қозғалыс ойындары, шынықтырғыш процедуралар, сергіту сәттері, орманға серуендеу, демалыс кештері, мерекелер, т. с. с.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыста алдын ала, күнделікті және қорытынды есеп жалғасады.
2. Отбасындағы дене тәрбиесі.
3. Балалардың дене дайындықтарын тестілеу әдістемесі.

Үшінші бөлім

Ұйымдастыру жұмыстары

1. Ұйымдастыру жұмыстарының негізгі бағыттары



Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі бойынша жұмыстың жолға қойылуы мен құрылысын неғұрлым терең оқып үйрену мақсатында инспектор тақырыптық тексеру жүргізеді.

Бұл тексерудің қорытындысы қажетті көмек көрсету және жіберілген кемшіліктерді белгіленген мерзімді ретке келтіру үшін қызмет етуі керек.

Дене тәрбиесі жұмысының жағдайын тексере отырып инспектор жасалған сын ескертпелерге байланысты кемшіліктер қалай түзетілгендігі

туралы пікір алысу үшін бұрынғы зерттеудің актісімен таныс болуы қажет.

Мекемені тақырыптық тексеру. Инспектор тексеруді бастай отырып ең алдымен балалар бақпасында дене тәрбиесін жүзеге асыру үшін жасалған жағдайлармен танысады және бұл жұмыстың «Тәрбие бағдарламасымен» сәйкестігін тексереді.

Ол топтардағы бөлмелердің, дене тәрбиесі залдарының, ұйықтайтын бөлмелер мен барлық үй-жайлардың және ауласының санитарлық-гигиеналық жағдайын тексереді. Негізгі назарды ол үйлердің күнделікті тазалығы мен ауасының салқындығына аударады. Инспектор барлық топ үшін алаңды сондай-ақ, дене тәрбиесі алаңын жоспарлаумен, үйлер мен дене тәрбиесі алаңдарында құралдармен және ойыншықтармен жабдықталуымен танысады, олардың сапасын, санын, күйін, сақталу орнын, балалар мен тәрбиешілерге арналған дене тәрбиесі костюмдері мен аяқкиімдерінің түгелдігін, сапасын, күйін тексереді.

Бұдан әрі инспектор тәрбиешілердің біліктілігін арттыру қалай жүзеге асырылатындығын, қажетті кітаптар, журналдар, ойындар мен жаттығулардың жинақтары бар-жоқтығын анықтайды. Оны басшылықтың құрылысы мен әдісі және тәрбиешілердің дене тәрбиесі жоспарларын орындау жөніндегі бақылау қызықтырады. Менгерушімен болған өңгіме барысында инспектор педагогтар ұжымы қандай (бірлестіктерде, семинарларда, үйірмелерде т.с.с.) жұмыстарға қатынасатындығын, менгеруші мекеме ішінде біліктілікті арттырудың қандай формаларын (кеңестер, жаттықтыру сабақтары, ашық сабақтар т.с.с.) қолданылатындығын анықтайды.

Мұнан соң инспектор қолда бар құжаттарды тексеруге кіріседі. Ол балалардың жас ерекшеліктеріне қарай топтардың тізімін және медициналық бақылаудың мәліметтерін тексереді. Дене тәрбиесі дамуының нормаларынан ауытқуы (тұлға, табан деформациясының белгілері, ауырғаннан кейінгі алғашың әлсіз жайы т.с.с.) бар балалар санын анықтайды. Осыған орай дербес режим, жеке сабақтың сипаты, көмекші жаттығулар және т.т. анықталады. Жас ерекшеліктеріне қарай топтардың, әсіресе, сәби жастағы тобының «Тәрбие бағдарламасының» нұсқауларына сәйкес тамақтануының нормасы мен режимі тексеріледі.

Барлық топтарда қимыл-қозғалыс режиміне (ойынның, таңертеңгі гимнастиканың, сабақтың, сергіту сәті, серуендеудің ұзақтығы мен құрылысына, күні бойғы іс-әрекетіне) ерекше назар аударылады.

Балалардың дене тәрбиесі жөніндегі жылдық жоспарды, әр топ бойынша перспективалық және күнтізбелік жоспарларды, жұмыстың есебін, сондай-ақ балалардың нақты қозғалысының дербес салыстырмалы есебін (қыркүйек-қаңтар-маусым) инспектор қайта қарап шығады.

Құжаттарды қарап болғаннан кейін инспектор жас ерекшелігі әр түрлі топтардағы дене тәрбиесінің бір күндегі барлық жұмысын: балаларды қабылдауды, балалардың ойнауын, өз беттерінше жұмыс істеуін және тәрбиешінің басшылығын, таңертеңгілік гимнастика мен шынығуды (гигиеналық жағдай, балаларды ұйымдастыру, комплекстің құрылымы мен

мазмұны, тәрбиешінің басшылығы) бақылайды және жазып отырады. Шынықтыру процедурасы (ысқылау, салқын су құю), оны ұйымдастыру мен балалардың жағдайы. Инспектор сабақтардың кезектесіп келуін, жоғары топта серігіту сәтін өткізілуін қадағалайды, мұның арасындағы үзілістерде дене тәрбиесі сабағын бақылайды, олардың мазмұнына, құрылысына, оқыту үдерісіне (тәрбиешінің әдістемелік әдістері, балаларға әсері, олардың қимыл-қозғалысы тапсырмаларын орындаудағы дербестігі, тәрбиешілердің балаларға өзіндік көзқарасты) қорытынды жасайды. Ол сабақтың жалпы жинақылығына, жұмыстың көлеміне балалардың іс-әрекетін ауыстыруға, ойындарды өткізуге, балалардың эмоционалды жағдайына, сабақтың ұзақтығына назар аударады.

Инспектор серуендеуді бақылайды, оның мазмұнын, ұзақтығын, тәрбиешінің басқару әдістемесін, оның шағын топпен, кейбір балалармен жұмысын, балалардың ойындар мен жаттығу жасаудағы дербес әрекетін, олардың бір әрекеттегі өзара қарым-қатынасы мен тәрбиешінің жалпы басшылығын жазып отырады. Ол түскі тамақ пен ұйқыны, күннің екінші жартысындағы ойын мен сабақты және балалардың үйдегі күтімін бақылайды.

Тексерудің барлық үдерісі көлемінде басты назар тәрбиешінің роліне және оның барлық балалар ұжымының басшылығына аударылады.

Қорытындыны жасай отырып инспектор тәрбиешімен пікір алысады, оның жұмысына анализ берсді, кейбір мәселелерді шешеді, қажетті ескертпелер жасайды.

Пікір алысу тәрбиешіге құрмет көрсете отырып тілектес те өнегелі, байсалды формада өтуі қажет. Жұмысқа қатысты кемшіліктер айтылады. Оқу-тәрбие үдерісі мен тәрбиешінің балалармен жүргізетін кейбір жұмысы түрлеріне қойылатын талап-тілектер тәрбиешіге терең негізделіп түсіндірілуі керек. Пікір алысу тәрбиешінің жұмысындағы нақты жақтарды алып көрсетумен және тексерушінің жіберілген олқылықтарды түзеуге арналған нақты ұсыныстарымен аяқталады.

Бақылаудың, құжаттарды тексерудің, ұжыммен пікір алысудың, балалардың дене тәрбиесі жөніндегі барлық материалдарды ұқыптылықпен үйрестудің негізінде инспектор сол мекеменің жұмысы жөнінде қорытынды жасайды.

Педагогикалық қорытынды кеңесте инспектор дене тәрбиесі жұмысының жайы туралы жан-жақты қорытынды жасап, әрі оған баға береді.

Нақты мәліметтердің негізінде ол әр жастағы топтың жұмысының жақсы жақтарын атап айтып, жіберілген кемшіліктердің себебін аша отырып көрсетеді және оларды көрсетілген мерзімде жоюға шаралар ұсынады. Мұның бәрі мекеме менеджерісінде қалдырылатын жұмысты тексеру актісіне (оның көшірмесі білім басқару бөліміне тапсырылады) жазылады.

Егер дене тәрбиесі сабағын көрнекі құрал арқылы көрсету таңертеңгілік гимнастика, серуендеу т.б. қажет болса, мұны инспектордың өзі жүргізіп немесе тәрбиешілердің біреуінің ашық сабаққа дайындалуына көмектесіп, одан кейін оны педагогикалық ұжымның барлығымен қорытынды жасаған жөн.

Бақылаудың барлық үдерісі мекеменің қарапайым тірлігін бұзбағаны және

ұжым арасында іскерлікпен өрлеу туғызғаны, өз мүмкіндіктеріне сенім, балалармен жұмыс жүргізудің сапасын көтеріп, жігер мен ынтаны және өз біліктілігін арттырғаны маңызды. Алайда мұның бәрі инспектордың өрсі мағлұматтармен келісушілігін білдірмейді. Бірақ бұл жағдайда ол әдепті болуға және адамдарға өз пікірін еш жек көрусіз қатаң талдап және сонымен бірге олардың өрскетінің дұрық еместігін дәлелді түрде түсіндіріп айтуы керек.

Әділ және нақты анализдің жіберілген олқылықтарды жеңіп шығуға әрі түзетуге ықпал тудырғаны өтс лөзім.

Барлық жұмыстың соңында балабақша қызметкерлерінің бойында инспектордың қатал, бірақ іскер, шыншыл және ізгілікті адам екендігі жөнінде, онымен кездесу үлкен үлес әкелетіндігі туралы әсер қалады.

Сонымен инспектор мектепке дейінгі мекемелердің жұмысын тексере және бағдар бере жүріп, өзі білікті педагог, жоғары моральды қасиетті және белгілі дәрежеде мәдениетті болуы керек.

Тек осындай инспектор ғана басқа адамдардың қызметін сынауға құқылы және беделге ие болады.

Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі (қала, аудан, облыс) дене тәрбиесі жөніндегі әдіскер өзіне сеніп тапсырылған педагогикалық жұмыстарға жалпы басшылықты жүзеге асырады. Оның міндеті сан алуан және ауқымды. Әдіскер тәрбиешілердің білімін көтеруге көп көшіл бөледі.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Басшылық жасаудың негізгі бағыттары
2. Инспектор жұмысына тоқталыңыз.
3. Тәрбиешілердің біліктілігін арттыру.

2. Дене тәрбиесі бойынша педагогтардың білімін көтеру

Тәрбиешілердің білімін жетілдіруді ойдағыдай ұйымдастыру мақсатында әдіскер алдын-ала барлық жұмысты жоспарлап, белгіленген істің жүзеге асуына жағдай жасайды, әрі қадағалайды. Барлық мекемелердің (аудандық, қалалақ, облыстық) жұмысын адамдар жіберіп, жүйелі түрде тексеріп отыру үшін әдіскер кабинетте біліктілігі жоғары тәрбиешілерден, балабақшаның менеджерісінен белсенділер құрады. Олармен бірге ол барлық мекемелерге алдын-ала барып, балалардың дене тәрбиесі жайын шешеді, осыған байланысты әдістемелік бірлестіктерді, практикумдарды жеке және топтық кеңестерді, семинарларды, курстарды, үйірмелерді, дәрістерді, ашық сабақтарды есепке ала отырып, тәрбиешілердің білімін жетілдірудің нақты жоспарын талдап шешеді.

Әдіскердің тәрбиешілермен жұмысының формасы Әдістемелік бірлестіктерді құрарда мектепке дейінгі балалар мекемелері мен тәрбиешілері жұмыс істейтін топтың жас ерекшеліктері ескеріледі. Негізінен балалар мекемелері педагогикалық ұжым құрамы 20-25 адамнан тұратын кішігірім топқа-бірлестікке бірігеді. Бірлестіктің жұмыс жоспарына мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеудің әр түрлі мәселелері, соның ішінде дене

тәрбиесі кіргізілуі мүмкін.

Бүкіл бірлестікке басшылық жасау, сондай-ақ жекелеген мәселелерді талдап шешу әдіскер тәжірибелі тәрбиешіге немесе меңгерушіге жүктеледі.

Бірлестік құрамына кіретін мекемелермен танысқаннан кейін басқарушы жылдық жоспар жасайды. Жоспарды тікелей балабақшадағы дене тәрбиесі, талқылауды қажет ететін мәселелермен қоса тәрбиешілердің баяндамалары және ашық сабақтар көрсетіледі. Әдіскер және білім басқармасы бөлімі бекіткен жоспар алғашқы сабақта жарияланады. Басқарушы оның орындалуын жыл бойы қадағалап отырады. Балалар мен жұмыс істеуде жекелеген мекемелер мен тәрбиешілер жұмысының қиындығын, сондай-ақ жаңаны енгізуді ескере отырып, аталған бірлестікке қатысушыларға баяндамаларды іріктеу тақырыптың актуалдылығымен анықталады. Мысалы, өмір сүруінің ең алғашқы кезеңіндегі баламен немесе сәл үлкенірек балалардың шағын тобымен қозғалысты дамыту жөніндегі дара сабақтардың құрылысы мен әдістемесі туралы мәселелерді анықтау керек: тәрбиешілердің әр түрлі жастағы топтарды дене тәрбиесі сабағын оқытудың құрылысы, мазмұны мен әдістемесі туралы серуенді өткізудің әдістемесі туралы т.с.с.

Тәрбиешілер баяндамаларында өздерінің жұмыс тәжірибелері туралы ұшырасып қалатын қиындықтар туралы және оларды жоюдың әдістерін өңгімелейді, көпшіліктің назарын аударып, талдауды қажет етіп, жүрген неғұрлым актуалды мәселелерге көңіл бөледі. Осыған орай ашық сабақтарды бақылау жүргізіледі. Сабақты талқылау барысында басқарушы өзінің сөзін қойылған мәселені жан-жақты ашуға, олардың сенімді теориялық негізделуіне және тәрбиешілердің пікір алысуы балалармен практикалық жұмыс істеуде ықпал етуіне арнайды.

Әдістемелік бірлестіктің басшылары жылдық жоспарларын бекітетін әдіскермен (аудандық, қалалық, облыстық) байланыс жасап тұрады, бірлестіктің жұмысының барысымен өз мезгілінде танысып тұрады, басшыларға жүйелі түрде нұсқау беріп, олар үшін кеңестер, семинарлар, дәрістер ұйымдастырады. Осылайша тәрбиешілердің білімінің көтеру мақсатында бағытталған басшылық және осыған орай балалар мекемелеріне нақты көмек, балалармен жұмыс істеудің сапасын арттыру жүзеге асырылады.

Ата-аналар арасындағы педагогикалық білімдерін насихаттауда тәрбиешілердің жұмысына жетекшілік ету. Білім жетілдірудің осынау әр түрлі формалары ынта-ықыласты молайтады, жаңа мүмкіндіктерді ашады, өрісі тар мамандықтардың шеңберінен алып шығады, қоғамдық өмірдің әр түрлі жақтарымен байланыстырады.

Тәрбиешілердің біліктілігін арттыру балалармен жұмыс істеудің негізі болып табылады.

Дегенмен, балалардың дене тәрбиесі неғұрлым тиімді түрде жүзеге асуы үшін, балабақшадағы және жанұядағы дене тәрбиесінің бірлігі мен келісушілігі қажет.

Балабақшаның ата-аналармен тікелей қатынасынан басқа «Ата-аналар үшін педагогикалық мектеп» ұйымдастырған жөн. Мұндай мектептердегі

сабақтарда ата-аналар ғылыми негізделген білім алып, күні бойғы қозғалысты бақылаудың бала ағзаның жүйелі түрде шынығуына, ауа райының өзгеруіне байланысты баланың костюмін жеңілдету т.с.с. қажет екендігіне көз жеткізеді. Бұл жұмыста кабинеттің әдіскері білім басқару бөлімі мен қалалық немесе облыстық педагогикалық қоғамға (оқу топтарын, жинақтарын, ата-аналары туралы мәлімдемелерді жинауға, балабақшаның көмегімен оларды тыңдаушылар қатарына тіркеуге т.с.с.) көмектесе отырып белсенді рөл атқаруы қажет. Өзі педагогикалық, қоғамның болашақ мүшесі бола тұрып, әдіскер баяндамалар жасап, ата-аналармен өңгімелер т.б. жүргізеді.

Мектепке дейінгі мекемелер үшін тәрбиені даярлаудағы курстың міндеті, маңызы, орны. Біздің елімізде сәбилер мен мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесіне зор көңіл бөліп отыр. «Балапан» бағдарламасы аясында мектепке дейінгі мекемелер көптеп ашылууда.

Мектеп жасына дейінгі мекемелердің алдында тұрған міндеттерді жүзеге асырудағы басты рөл тәрбиешіге тән. Тәрбиешінің біліктілігі, оның білімін толықтыру мен тереңдетуге ықыласы, өзінің шеберлігін арттыруы көп жағдайда педагогикалық колледж дайындығына байланысты.

Педагогикалық колледждердің оқу жоспарында «Мектеп жасына дейінгі балалардың теориясы мен әдістемесі» маңызды орын алады.

Бұл курс 6 жасқа дейінгі балалардың дене тәрбиесі жұмыстарын өз беттерінше атқаруына қажетті шеберлік пен ынтаны, студенттердің білімді игеруін қамтамасыз етеді. Студенттер балабақшадағы жұмыстардың барлық формаларын: дене тәрбиесі сабағын, танертенгілік гимнастика, қимыл-қозғалысы ойындарын және т.б. үлгіші жоспарлау мен өткізуді үйренуі, сонымен қатар қол жеткен табысты есептеп және қорытынды жасай білуі қажет.

Бұған қоса курсты оқып үйрену үдерісінде ата-аналармен жұмыс жүргізуге шеберлік пен ынта-жігерді үйрете білу мақсаты қойылады: жиналыстарда сөйлеу, өңгімелер, кеңестер өткізу т.с.с. Студенттердің өз мамандығына деген қызығушылығы мен махаббатын, әдәбиет деректеріне ынталылықты үйрету маңызды. Сонымен қатар студенттерге жеке өзінің дене тәрбиесін жетілдіруді үйрету қажет.

Курсты оқыту барысында диалектикалық-материалистік көзқарастардың, сондай-ақ студенттердің адамгершілік кодексінің қағидалары негізінде тәрбиелеуге қалыптасуын үйретуге басты назар бөленген жөн.

Студенттердің белсенділігін, өз бетінше ойлау қабілетін арттыруға, шығармашылық ізденістерге ұмтылуға, тапсырылған істі жауапкершілікпен атқаруға үйрету қажет.

«Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» курсының оқытудағы табыс оқытушының біліктілігі мен оның жеке қасиетіне байланысты. Студенттің білімі жоғары идеялық-теориялық деңгейде болуы, өзінің сабағын терең білуі, саяси және ғылыми әдебиеттерді оқып үйреніп отыруы, курсты оқытудың, сондай-ақ студенттерді тәрбиелеудің заманауи әдістерін меңгеруі қажет. Оқытушы жас ерекшеліктеріне қарай әр

түрлі топтардағы дене тәрбиесі жұмысының барлық формаларын жүргізудегі ынталылығын арттырып, мектепке дейінгі мекеме тәрбиешілерінің ең озық тәжірибелерін әр кез жетілдіріп отыруы қажет. Сонымен қоса, дене жаттығуларымен жүйелі түрде жаттығып және оны сабақтарда дұрыс көрсете білгені тіптен маңызды.

Оқытушы барлық жерде студенттерге үлгі болуы керек.

Бағдарлама құрылымы мен мазмұны, жұмысты жоспарлау. «Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» курсы педагогикалық колледждерде оқыту білім министрлігі бекіткен бағдарлама бойынша жүзеге асырылады.

Бұл бағдарлама «Түсіндірме жазбаларынан», «Курстың мазмұнынан» және «Қосымшадан» тұрады.

«Түсіндірме жазбаларында» курстың міндеттері ашып айтылады, теориялық оқу мен тәжірибелік сабақтардың сипаты беріледі. Мұнымен бірге, студенттердің курсты оқу барысында дербес жұмысының формалары мен оқу үлгілерінің әр деңгейдегі есебі беріледі.

«Курстың мазмұны» екі бөлімнен тұрады. «Дене тәрбиесі теориясының жалпы мәселелері» атты бірінші бөлімде: «Дене тәрбиесі теориясының тақырыбы» және «Дене тәрбиесінің кеңестік жүйесі» секілді үш тақырып бар. Бұл тақырыптарда дене тәрбиесінің жайы мәселелерін үйрену, бұларсыз мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін терең түсіну мүмкін еместігі туралы мәселелер қарастырылады. Сонымен бірге бұл тақырыптарда оқып үйрену студенттердің диалектикалық-материалистік көзқарасын қалыптастырады.

«Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің» екінші бөлімінде дене тәрбиесінің міндеттері, әдістері, сондай-ақ оқытудың негіздері балаларды тәрбиелеу мен шынықтыру мәселелері ашып көрсетіледі. Сондай-ақ жас ерекшеліктеріне қарай дене тәрбиесінің әр түрлі жаттығуларын оқытудың әдістемесі келтіріледі, дене тәрбиесі мен дәрігерлік-педагогикалық жұмыстар жөніндегі есеп пен жоспарлаудың негіздері беріледі. Бағдарламада «Балалар өмірінің бірінші жылдарындағы дене тәрбиесі, массаж және емдеу гимнастикасы» бөлімі ерекше бөлінген.

Әрбір тақырыпқа сай сұрақтар беріліп, сабақтың сипаты көрсетілген.

Қосымшада әдебиеттердің тізімі, «Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» курсы жүргізудің үлгі-кестесі, сонымен қатар студенттер үшін үй тапсырмаларының тізімі келтіріледі.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Әдіскердің тәрбиешілермен жұмысының формасы.
2. Мектепке дейінгі мекемелер үлгі тәрбиеші даярлаудағы курстың міндеті, маңызы, орны.
3. Бағдарлама құрылымы мен мазмұны, жұмысты жоспарлау.

3. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі курсы педагогикалық колледждерде оқытудың ұйымдастыру формалары

Әдістемелік кабинетте бәрінен бұрын тәрбиешілердің біліктілігін арттыруына, олардың кітапшпен және басқа материалдармен өз бетінше жұмыс жасауына жағдай жасалады. Бұл үшін дене тәрбиесі мәселесі жөніндегі теориялық-әдістемелік әдебиеттер кітаптар, журналдар, жеке мақалалар, қимыл-қозғалыс ойындары мен дене жаттығуларының жиынтықтары іріктеп алынады, дене тәрбиесінің кейбір мәселелері туралы ұсынылған әдебиеттердің, картотекалардың, анықтамалықтардың, сөздіктердің тізімдері жасалады: жылжымалы кітапхана ретінде жер-жерде пайдалану үшін кітаптар мен мақалалар (әсіресе алыс аудандарға, селолық жерлерге) бөлінеді. Сондай-ақ, кабинетте озық тәжірибе жұмысын айқындайтын басылған әрі тамаша безіндірілген материал, перспективалық және календарлық жұмыс жоспарын «Балабақшада тәрбиелеудің бағдарламасына» сәйкес келетін үлгісі сонымен қатар жас ерекшелігіне қарай бөлінетін топтар бойынша жүргізілетін жұмыстардың есебі, дене тәрбиесі сабақтарының жоспарлары мен конспектілері, тәрбиешілердің балалармен жеке жұмыстарының күнделіктері, қалыпты шынықтыру жұмыстарының иллюстрациясы (фотографиялық суреттер) танертенгілік гимнастика, сергіту сәттері секілді дене тәрбиесі-сауықтыру жұмыстарының сипаттамасы: тәрбиешілердің балалармен күнделікті өмірдегі-балалардың қимыл-қозғалысы ойындары, серуендер, өздігінен еңбек ету, бұған қоса физкультура мерекелерінің бағдарламалары, жұмыстарын жоспарлаудың үлгісі болуы керек.

Рылыми практикалық конференциялар мен педагогикалық оқуларды дене тәрбиесі бойынша жасалған баяндамалар кабинетте сақталады. Бұл материалдардың барлығы дерлік әдемі безендіріліп, аннотация жазылады.

Тәрбиешілер балалармен жұмыс жүргізуде оқытудың осы заманғы құралдарымен танысуға, ата-аналарға арналған баяндамалар мен дәрістер оқығанда кинофильмдермен қатар интернетті пайдалана білуді үйретуге мүмкіндік алуы тиіс.

Кабинетте дене тәрбиесі құралдарының – дене тәрбиесі учаскесімен приборларының белгілі мақеттері (требуналар, орындықтар, лақтыруға арналған тосқауылдар, бөрене, таулар т.с.с.) жаттығуларда қолданылатын заттардың көрнекі жиынтығы (құрсаулар, таяқшалар, жалаушалар, топтар, жіптер, лента, сырықтар, дөңгелек және топ лақтыратын ұялар) маторлы ойыншықтар, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, хоккей, үстел тенісі сондай-ақ кегли, серсо, секілді спорт ойындарын ойнайтын құралдармен жабдықталған болуы керек.

Сабақтардың, ойындардың танертенгілік гимнастиканың қалыпты шынықтыру жұмыстарының, дене шынықтыру мерекелерінің өткізілуін бейнелейтін фотографиялық альбомдар құрастыру ұйғарылады.

Көрмедегі барлық экспонаттар бойынша басты мағлұматты әдіскер берсді. Және қажет кезінде дене шынықтыру құралдарын қолдану мысалдарын

көрсетеді.

Курс бойынша оқу жұмысы теориялық сабақ пен практикалық сабақ формасында, сондай-ақ студенттердің өз бетімен жұмыс істеуі жолымен жүзеге асырылады. Студенттердің білімін нығайту және педагогикалық шеберліктері мен дағдыларын қалыптастыру балабақшадағы педагогикалық тәжірибе үдерісінде жүреді. Бағдарламаның жекелеген мәселелерін неғұрлым тереңірек оқып үйрену үшін курс жұмыстары орындалады.

Аталған курс «Дене тәрбиесі» курсымен, сонымен қатар педагогика, психология, анатомия, физиология, мектепке дейінгі гигиена, физика, химия т.б. пәндермен байланыстырылып жүргізілуі қажет.

Сабақты өткізуде студенттердің дене және жалпы дайындығы ескеріледі.

Сабақта оқытушы бағдарлама бойынша материалды баяндайды, өз бетімен жұмыс істеу үшін нұсқау береді, сондай-ақ студенттердің білімінің есебін жүргізеді.

Студенттердің баяндалған материалдарды неғұрлым толық меңгеруі мақсатында жаттығуларды, көрнекі құралдарды (таблицааларды, сызбаларды, суреттерді, фотографияларды, интерактивті тақтада) көрсету арқылы, сондай-ақ оқытудың техникалық құралдарын (эпидиаскоп, магнитофон жазбалары, киноленталар, кино қоңдырғылар, телевидение, метрон интерактивті тақтада т. с. с.) пайдаланып түсіндіру ұсынылады.

Сабақ үдерісінде суреттерді (дайындарын және тақтаға салу арқылы), фотографияларды, дене жаттығуларының едәуір қиын техникасының кинограммасын (лақтыру, секіру т.б.), жас ерекшеліктеріне қарай топтарға дене жаттығуларын берудің таблицасын («Балабақшадағы тәрбиенің бағдарламасы» негізінде), дене жаттығуларының бір жылға арналған жоспар-графикінің үлгісін, апталық күнтізбелік жоспарды, дене шынықтыру сабағының, таңертенгілік гимнастиканың, қимыл-қозғалысы ойындарының жоспар-конспектісін, сондай-ақ есеп, денсаулық жағдайының, дене дамуы, дене дайындығы журналын мақсатқа сай пайдаланған жөн.

Баланың әр түрлі іс-әрекеттегі сабақтағы түрегеп тұрған, жүрген кездегі т. с. с. кейпі дұрыс бейнеленген плакаттарды қолданған пайдалы.

Педагогикалық колледжде студенттермен жұмыс тәжірибесінде аралас сабақ типі кең таралып жүр. Мұндай сабақты мынадай бөлімдер айқындайды: ұйымдастыру кезеңі; студенттердің білімін тексеру мен бекіту; жаңа сабақты хабарлау; сабақта баяндалған материалды бекіту; үй тапсырмасын хабарлау мен түсіндіру. Мысалы, «Дене шынықтыру сабағы» бойынша екінші сабақта ең алдымен «Дене шынықтыру сабағының құрылысы» мәселесі туралы білімі тексеріледі. Бұдан соң жаңа сабақ — «Балабақшаның әр түрлі жас топтарындағы дене шынықтыру сабағын өткізудің әдістемесі» баяндалады. Сабақтың соңында жаңа материал бекітіледі. Кейде, сабақтарда тек жаңа материал хабарланады. Сабақтың мұндай түрі курстың басында мысалы, студенттерге курстың міндеті, оның тәртібі, талапқа жауапкершілігі т. б. ашып түсіндірілген кезде жүргізіледі.

Кейбір сабақтарда жаңа материал хабарланады және бір мезгілде

студенттер дене жаттығуларын жасап дайындалады, мысалы «Жалпы дамыту жаттығуы».

Теориялық сабақ үдерісінде анатомиядан, физиологиядан, психологиядан, педагогикадан, физикадан, гигиенадан, химиядан т.б. білімдерін пайдалана отырып студенттердің баяндау кезінде қойылған сұрақтарға бірден жауап беруін және мысал келтіруін неғұрлым дамыту керек. Сөйтіп, оқытудың әдістері мен тәсілдерін талқылай келіп, студенттер өздері меңгерген «Дене тәрбиесі» курсынан жаттығуларды жасар алдында және аяқтар кезінде берілген командаға мысал келтіреді. Дене жаттығуларының сипатын ашқанда студенттердің физика т.б. курсы бойынша біліміне назар аударған маңызды.

Студенттердің сабаққа дайындығы Оқытушы сабаққа мұқият дайындалады. Ең алдымен ол сұрауға арналған мәселелерді белгілейді және оны өткізудің әдістемесін ойластырады. Бұдан соң ол сабақтың тақырыбын анықтайды, бағдарламаны басшылыққа ала отырып жаңа материалды баяндаудың жоспарын жасайды, студенттердің дайындығын (күндізгі, кешкі бөлім) ескеріп, оларды оқытудың әдістемесін құрастырады, көрнекі құралдарды іріктейді, белсенділікті арттырудың тәсілдерін белгілейді.

Үй тапсырмасын анықтау, оны орындауға нұсқау беру, көрсетілген материалға талап-тілектерді баяндау өте маңызды. Оны оқып үйренгеннен кейін қандай әдебиеттерді ұсынуды және қай материалды беру керектігін ойластыру керек.

Жас оқытушы өз сөзі ретінде сабақтың мазмұнын толық жазады, тәжірибелі оқытушы тек конспект жасайды. Оқытушы әдебиеттерді жүйелі түрде оқып үйренеді, өзінің идеялық-теориялық дәрежесін арттырады, балабақшадағы жұмыс тәжірибелерін әрдайым байығып отырады, балабақшадағы әр түрлі жас топтарындағы балалармен жұмыс істеудің педагогикалық дағдыларын жетілдіреді, сабақ үдерісінде пайдаланылатын көрнекі құралдарды толықтыру қамын ойлайды.

Балабақшадағы педагогикалық тәжірибе. Балабақшада дене тәрбиесін жүзеге асыру мақсатында білімді бекіту, сондай-ақ педагогикалық шеберлік пен дағдыны қалыптастыру педагогикалық практиканың бірден-бір міндеті болып табылады.

Педагогикалық практика арнайы бағдарлама бойынша жүзеге асырылады. Алғашында балалармен байқау жұмысы жүргізіледі. Студенттер әр түрлі жастағы топтардың барлығында таңертенгілік гимнастиканы жүргізеді: серуендеудегі қимыл-қозғалыс ойындарын, әр түрлі жастағы топтардың бірінде дене шынықтыру мен спорт жаттығуларын, жеке сабақ пен балалардың шағын тобымен сабақ; балалардың дене жаттығуларын өз бетімен орындау сабақтарын басқарады.

Бекітіліп берілген топтағы үздіксіз тәжірибе дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстардың барлық формаларын жүзеге асыруды қарастырады: таңертенгілік гимнастиканың дене шынықтыру сабағын, қимыл-қозғалыс ойындарын, жеке сабақ пен шағын топпен сабақ жүргізу, дене жаттығуларын өз бетімен үйрену сабақтарын басқару; баяндамалар жасап, ата-аналарға арналған әңгімелер,

кеңестер өткізу, балалардың үйлеріне барып тұру; әдістемелік кабинет жұмысының мазмұнымен танысу және тәрбиешілердің әдістемелік бірлестігінің жұмысына қатысу.

Студенттер іс-тәжірибе жоспарын, балалармен жүргізетін білім беру-тәрбие жұмыстарының жоспарын, ата-аналар-мен өткізілетін шаралардың жоспарын; дене шынықтыру сабағының, таңертеңгілік гимнастиканың, қимыл-қозғалысы ойындарының жоспар-конспектісін жасайды, бақылаулардың жазбаларын жүргізеді, жұмысты талдауға қатысады және тәжірибе соңында есеп жасалады әрі конференцияда сөз сөйлейді.

Студенттердің өздік жұмыстарына жетекшілік ету. Студенттердің өз бетімен істеуі сабақта, оқулық бойынша, әдебиеттерден жазылған бағдарламалық материалдарды оқып, үйренумен қатар мынадай тапсырмаларды орындаудан тұрады: «Мектепке дейінгі тәрбие» журналы мақалаларының біріне шағын түсініктеме құру; дене шынықтыру сабағының, таңертеңгілік гимнастиканың қимыл-қозғалыс ойындарының, сондай-ақ, дененің жекелеген жаттығуларының (салтық, жалпы дамытатын және негізгі қозғалыстар) жоспар-конспектісін талдап жасау; ата-аналарға арналған әңгіме, баяндама, кеңестердің (қалауы бойынша) жоспар-конспектілерін құру; қабырға газетіне ата-аналар бұрышына мақалалар жазу; қимыл-қозғалыс ойындарын және дене шынықтыру мерекесін өткізу үшін дене шынықтыру құралдарын (құмы бар қап т. б.) дайындау; жасына қарай әр топ бойынша дене жаттығуларының («Балабақшасындағы тәрбие бағдарламасы» негізінде) бөліну кестесін жасау; «Балабақшасындағы тәрбие бағдарламасына кіретін жаттығуларды жасаудың дағдыларын жүйелі түрде жетілдіру және жеке дене дайындығының деңгейін көтеру; дене жаттығуларын түсіндіруге, команда беруге, басқаруға жаттығу және т. б. Оқытушы сабақ үдерісінде үй тапсырмаларын орындауға нұсқау беріп, әдебиетпен жұмыс істеуді оқытады. Студенттер әдебиеттерді оқу қорытындысына оқу кезінде және одан кейін жұмыс істегенде қолданылатын материалдарды жинақтайды.

Үлгерім есебі. Теориялық сабақта студенттердің білімі ауызша сұрақ немесе жазба жұмыстары (топ және үй жұмыстары) жолымен тексеріледі. Оқытушы студенттердің жұмысының өнімділігі туралы ойлауы қажет. Бұл үшін сұрақ коюдың әр түрлі әдісі қолданылады: үйде істелген тапсырма барлық студенттердің қатысуымен талқыланады т. с. с.

Практикалық сабақтарда балаларды оқытудың әдістемесін меңгеруі, студенттердің дене жаттығуларын орындаудың, практикалық дағдылар мен оны өткізу, баяндамаларының, кеңестердің, ата-аналар үшін әңгіменің жоспарлану сапасы т. с. с. ескеріледі.

Үлгерімнің күнделікті есебінің негізінде тоқсандық және жылдық қорытынды анықталады.

Курс жұмыстары. Курс жұмыстары - студенттердің оқыту іс-әрекетінің бір формасы. Әдебиеттермен өз бетінше жұмыс істей білу шеберлігін жетілдіру, дене тәрбиесінің теория мәселелерін тәжірибемен ұштастыру, бақылау мен өзіндік бақылауды жүргізуді және оларды жазып отыруды үйрету,

сондай-ақ алынған мәліметтерді талдау, түйін мен ұсыныстарды тұжырымдау курстық жұмыстың міндеті болып табылады. Сонымен қатар студенттер мәселелерді жүйелі және сауатты түрде шешуге әрі жұмысты ұқыптылықпен дайындауға үйренеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бойынша курстық жұмысты орындайтын студенттер педагогикалық іс-тәжірибе кезінде жоспар құрып, әдебиеттерді оқиды, материалдарды (фактілер, үлгілер) жинайды. Курстық жұмыс жалпы қабылданған ережелер бойынша жазба түрде дайындалады.

Курстық жұмысқа зор тәжірибелік мәні бар неғұрлым маңызды мәселелер іріктелінеді: балабақшадағы әр түрлі жастағы топтарда дене шынықтыру сабағын жүргізудің әдістемесі; қимыл-қозғалыс ойындарының балалардың жігерлік қасиетіне әсері; балалардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру; қимыл-қозғалыс ойындарында атрибуттарды, ойыншықтардың дене шынықтыру құралдарын қолданудың әдістемесін; дене жаттығулары (қалауы бойынша) әдістерінің сипаты және т. б.

Кеңестерде оқытушы балабақшадағы бақылаулардың жазбаларын жүргізуді, жиналған мәліметтерді дамытуды және курстың жұмысты дұрыс дайындауға үйретеді.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі курсы педколледждерде оқытудың ұйымдастыру формалары.
2. Студенттердің өздік жұмыстарына жетекшілік ету.
3. Курс жұмыстары.

4. Жоспарлаудың түрлері

Курсты жүргізудің әр сабаққа жасалған жоспары үлгі графикте берілген бағдарлама мен сипаттаманың негізінде құралады. Оқытушы жоспарды құрмас бұрын студенттердің дайындығымен танысып алуы тиіс. Бұл үшін ол студенттердің анатомиядан, физиологиядан, гигиенадан, психологиядан, педагогикадан, физикадан, химиядан, сондай-ақ дене тәрбиесінің үлгеріміне қорытынды жасап, Президенттік тест нормасын тапсырудағы көрсеткішімен, спорт секцияларындағы дайындықтарының табысымен танысады. Сонымен бірге бұл балаларға сабақ жүргізген оқытушылармен жеке әңгімелескені пайдалы.

Оқытушы студенттердің дайындығын ескере отырып, әрбір тақырыптың уақытын (сағаттың санын) белгілейді.

Мұнан кейін ол тақырыптардың оқытылуының біріншілігін, теориялық сабақ пен практикалық сабақтардың алмасуын қадағалайды және олардың сипатын нақтылап көрсетеді.

Сонымен қатар ол үй тапсырмаларының санын, сондай-ақ олардың қандай сабақтарда берілетіндігін және тексерілетіндігін, жазба жұмыстардың сипатын,

олардың көлемі мен мақсатын анықтайды.

Сондай-ақ, жұмыс жоспарында студенттердің өз бетімен оқытып тақырыптары және олар есеп беру үшін қандай мәліметтерді тапсыру керектігі белгіленуі қажет.

Қандай көрнекі құрал педагогикалық колледжде бар екендігін және қандай қосымшалар жасалуы керектігін, қандай фильмдер көрсетілетіндігін және басқа техникалық құралдар (магнитофон, интернет т.с.с.) қай тақырыптарда оқып үйренуде пайдаланылатындығын жұмыс жоспарында көрсеткен маңызды.

Жұмыс жоспарында оқулыққа қосымша студенттерге ұсынылатын әдебиеттер тізімін берген және жұмыс кабинетінде қандай тақырыптар жөнінде медициналық талдаулар бар екендігін түсіндірген жөн. Қосымша әдебиеттерді қандай мақсатпен оқу керектігін және есеп берудің қандай формалары (шағын түсініктеме, конспектілер, баяндамалар, қабырға газетіне мақалалар, кеңестер үшін, аға-аналар бұрышына мақалалар және т.б.) қолданылатындығын атап көрсеткен маңызды.

Жұмыс жоспарына балабақшадағы көрсеткіш сабақтарды (дене шынықтыру сабағы, танертенгілік гимнастика, қимыл-қозғалысы ойындары және т.б.), қосымша әдебиеттердің тізімін, тақырыпты өз бетімен оқып үйренуге, семинарға дайындыққа арналған сұрақтарды т. б. кірістірген жөн.

«Дене шынықтыру сабағының» тақырыбын жоспарлаудың үлгісін мысал үшін келтіреміз. Тақырыпқа 12 сағат, 6 сағаты теориялық сабаққа, ал 6 сағаты педагогикалық колледжде практикалық сабаққа бөлінеді, балабақшадағы көрсеткіш сабақ (оқу жоспарындағы педагогикалық тәжірибеге бөлінген уақыт есебінен) қосымша жүргізіледі.

Теориялық материал 2 сағаттан 3 сабаққа бөлінеді.

Алғашқы сабақта оқытушы мынадай мәселелерді: дене шынықтырудың мектепке дейінгі мекемелердің күнделікті режиміндегі маңызы мен орнын; дене шынықтырудың құрылысы мен мазмұнын; міндеттерін; сабақтың бөлімдерінің мазмұны мен өзара байланысын; балаларды шаптымен жүруге, конькымен сырғанауға, жүзуге үйретуді, оқыту сабағының құрылысы мен мазмұн ерекшелігін; сабаққа қажетті дене жаттығуларын іріктеуді; дене шынықтыру сабақтарының түрін баяндайды.

Екінші сабақта дене шынықтыруды жүргізудің әдістемесін балаларды ұйымдастырудың әдісін, сабақ сағатының психологиялық және эмоционалды әсерінің мөлшерін және оны реттеуді; сабақта дене жаттығуларын оқытудың орнын; сауықтырудың, білім беру мен тәрбиелеудің және еңбек тәрбиесінің міндеттерін жүзеге асыруды нақты шешкен азбал. Үшінші сабақта дене шынықтыру сабағын түрлі жағдайда (топта, алаңда), әр түрлі жастағы аралас топтарда, бір жастағы немесе екі жастағы балалармен өткізу әдістемесінің ерекшеліктерін, тәрбиешілер мен балаларды сабаққа (жоспар-конспектіні құрастыру, дене шынықтыру құралын іріктеу т.с.с.) дайындаудың педагогикалық және дәрігерлік бақылаудың, сабақты тәрбиешінің бағалауын, сабаққа талдау жасауға арналған сұрақтардың, хронологиялық есептеу әдісінің, бақылаулардың жазбаларын жүзеге асыруды қарау қажет.

Балабақшадағы көрсеткіш сабақтар: балабақшадағы әр түрлі жастағы топтың дене шынықтыру сабағын қарап шығу, бақылаулар мен ескертулерді тіркесу, оқытушымен бірге қорытындыға қатысу.

Студенттер педагогикалық колледждерде практикалық сабақта (3 сабақ (3—6 сағат) әр түрлі жастағы топтардың (үй тапсырмасын; дене шынықтыру сабақтарын, оқу практикасы кезінде сабақтың кейбір жеке бөлімдерін (кіріспе, қорытынды негізгі бөлімнің бір-екі негізгі қозғалысын) немесе сабақты толығымен, бақылаулар жазбасын, хронологиялық есептеулерді, оқытушымен бірге оқу тапсырмаларын жүргізудің жоспар-конспектілерін талқылайды.

Оқытушы жас ерекшеліктері әр түрлі топтағы балалар дене шынықтырудың әдістегі сабағы мен ашық байқау сабағын оқыту мақсатына арнап құрылған жоспар-конспектіні көрнекілік үшін қолданады.

Курс тақырыптары мен дене жаттығуларын ұқыпты жоспарлау сабақты өткізудің тәжірибелік дағдыларын ұштастыруда, сондай-ақ жоспарлаудың дағдыларын (құжаттарды жасау), бақылаулар мен байқалған фактілердің тіркелуін және құжаттар мен қарап шыққан сабақтарды қорытындылаудың дағдыларын меңгеруде жоғары көрсеткіштерге жетуге мүмкіндік береді. Міне осылайша, студенттер балабақшадағы үздіксіз әдістемелік іс-тәжірибеге жақсы дайындалатын болады.

Жасалған жұмыс жоспары әдістемелік комиссияның мәжілісінде қаралып, бекітіледі.

Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары

1. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі курсы педколледждерде жоспарлау.
2. Дене шынықтыру сабақтарын өту.
3. Жоспарлау.

Тест тапсырмалары

№	жауап	Сұрақтар	Тема (Глава)	б	тв
1		Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәні...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	адам денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдары туралы			
	B	адам психикасы жөнінде			
	C	тәрбиенің иеберлік негіздері туралы			
	D	адам құқығы туралы			
E	адам дене құрылысының құрылымы туралы				
2		Адам организмi формалары мен қызметiнiң өзгеру процесiн сипаттайды:	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	дене даырлығы			
	B	дене мәдениеті			
	C	дене әзірлігі			
	D	дене жетілуі			
E +	дене дамуы				
3		Дене әзірлігі дегеніміз...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	педагогикалық процесс			
	B	дене дамуы деңгейі			
	C +	қозғалыс дағдыларының даму деңгейі			
	D	дене тәрбиесінің кәсіби бағыттылығы			
E	жалпы мәдениеттің бір бөлігі				
4		Дене дамуының жоғары деңгейіне жетуге бағытталған педагогикалық процесс	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	дене тәрбиесі			
	B	спорт			
	C	дене тәрбиесі мәдениеті			
	D	дене жағтығулары			
E	дене жетілуі				
5		Педагогикалық бақылау әдісін қандай әдістердің тобына жатқызуға болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	эксперименттік			
	B	теориялық талдау және жалпылау			

	C +	педагогикалық талдау қорыту			
	D	математикалық			
	E	практикалық			
6		Дәстүрлі әдістермен шұғылданатын топтың атауы...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	қалыптастыру			
	B	зертханалық			
	C	ізденуші			
	D	эксперименттік			
E +	бақылаушы				
7		Дене тәрбиесінің міндеттері неге байланысты нақтыланады:	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	дене тәрбиесімен айналысушылардың денсаулық жағдайына			
	B	қабілетіне			
	C	әлеуметтік жағдайына			
	D	ұлттық ерекшелігіне			
E	психологиялық күйіне				
8	T	Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәні қарастырады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	мектепке дейінгі мекемелердегі басқару ісін ұйымдастыруды			
	B	тәрбиенің жоғарғы нәтижелеріне жетуге педагогикалық ықпал етуді			
	C	балалардың еңбек тәрбиесін ұйымдастыруды			
	D	балаларға экологиялық тәрбие беруді			
E +	дене тәрбиесінің барлық жүйелерін жетілдіруді				
9		Н.П.Павловтың ілімі бойынша өмірдің негізгі заңы...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	бейнелі рефлекторлы әрекет			
	B	жасанды акселерация			
	C +	тепе-теңдікті сақтау қабілеттілігі			
	D	нейрофизиологиялық механизмдер			
E	шарты рефлекстік сипаты				
10		Бала организмiнiң қалыптасу дамуы үшін қажетті жағдайлар...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	отбасының әлеуметтік жағдайы			
	B +	қозғалыс белсенділігі			
	C	генетикалық бағдарлама			
D	туа пайда біткен қабілет				

	Е	тепе-теңдікті сақтау қабілеттілігі		
11		Қозғалыс белсенділігі неге тәуелді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	темпераментке		
	В	қабілетке		
	С +	балабақшада және отбасында қалыптасқан күн тәртібіне		
	Д	ауа райы жағдайына		
	Е	отбасы мәдениетіне		
12		Ресейде дене тәрбиесінің өзіндік теориясын жасаған...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	Н.И.Парогов		
	В	И.И.Павлов		
	С	В.В.Гориневский		
	Д +	П.Ф.Лесгафт		
	Е	Е.А.Аркин		
13		П.Ф.Лесгафт дене тәрбиесінің қандай теориясы мен әдістемесін жасады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А +	қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесін		
	В	тіл дамытудың теориясы мен әдістемесін		
	С	емдік дене тәрбиесі		
	Д	тәрбие жұмысының теориясы мен әдістемесі		
	Е	сәйбек тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі		
14		Балалардың қимыл-қозғалыс әрекетін талдап, негіздеген авторды ата	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	М.А.Метлова		
	В +	А.И.Быкова		
	С	М.М.Конторович		
	Д	И.П.Фиютова		
	Е	Е.А.Аркин		
15		Балалардың қозғалыс дағдыларын қалыптасуын алғаш зерттеген ғалым	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	Л.Тюрин		
	В	Е.А.Аркин		
	С +	Д.В.Хухлаева		
	Д	Н.А.Метлова		
	Е	П.Ф.Лесгафт		
16		Мектепке дейінгі дене тәрбиесінің басты міндеті	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек

	А	қозғалыс дағдыларымен іскерлікті қалыптастыру		
	В	дене сапаларын дамыту		
	С	дұрыс тұлғаны қалыптастыру		
	Д +	бала өмірін қорғау және денсаулығын нығайту		
	Е	гигиеналық дағдыларын тәрбиелеу		
17		Дене жаттығулары дұрыс орындау тиімді әсер етеді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А +	бұлшық ет, сіңір буындары құрылысын дамытуға		
	В	ақыл-ой қабілетінің қалыптасуына		
	С	көпшілікті дамытуға		
	Д	бейнесі ойлануын дамытуға		
	Е	күн режимін сақтау дағдыларының қалыптасуына		
18		Дене тәрбиесінің гигиеналық факторларын ата	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	жас шамасы		
	В +	тамақтану		
	С	тұрмыс жағдайы		
	Д	психикалық ерекшеліктер		
	Е	сыртқы келбеті		
19		Күн сәулесі неге себепші болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	қашық ауамен толуына		
	В	микробтарды жоюға		
	С +	тері астында «Д» витаминінің жиналуына		
	Д	дене температурасының жоғарлауына		
	Е	адам денесіне механикалық әсер етуге		
20		Балабақшада қай жастан бастап қимыл-қозғалыс ойындарын өткізуге болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	А	2 жастан		
	В	1 жастан		
	С	3 жастан		
	Д	5 жастан		
	Е	2,5 жастан		
21		Массаж теріге әсер ете отырып, ықпал жасайды...	[Массаж]	1 Лек
	А +	адамның тұтас организміне		
	В	жағымды эмоциялардың болуына		

	C	нерв жүйесінің қозуына			
	D	микробтарды жоюға			
	E	жүрек қан-тамырлар жүйесіне			
22		Баланы ішімен жатқығанда қандай әрекет жасайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	еңбектейді			
	B	басын артқа шалқайтады			
	C +	басын көтереді және бұрады			
	D	тез шаршайды			
	E	мазасызданып, жылайды			
23		S. 23. Дене жаттығуларының техникасы-бұл...	[Дене жаттығулары]	1	Лек
	A	жаттығулардың басты элементі			
	B	қозғалыс дағдыларының даму деңгейі			
	C +	қозғалыстарды орындау әдістері			
	D	дене бөліктерінің қозғалысыз күйі			
	E	қозғалыс әрекеттері			
24		Дене мөлшерінің теңдік қалынан ауытқу көлемін анықтайды...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	қозғалыс траекториясы			
	B +	қозғалыс амплитудасы			
	C	қозғалыс бағыты			
	D	қозғалыс жылдамдығы			
	E	қозғалыс қарқын			
25		Балабақшадағы дене тәрбиесінің сауықтыру шараларына жатады.	[Дене тәрбиесінің сауықтыру шаралары]	1	Лек
	A	факультативтер			
	B	тамақтану			
	C	ертеңгілік жиын			
	D +	ертеңгілік гимнастика			
	E	үйқы			
26		Спорттың бұл түріне жататын жаттығуларды жүзбен орындайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	мәнерлеп сырғанау			
	B	акробатика			
	C	гольф			
	D	волейбол			
	E	бокс			
27		3000 жыл бұрын Египетте пайда болған сайыстың қандай түрі ежелгі болып саналады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	жеңіл атлетика			
	B +	қылыштасу			
	C	атқа міну			

	D	нысананы көздеп ату			
	E	жүзу			
28		Тәрбиеті ойындар мен жаттығуларды іріктеп және өткізу кезінде несі ескеруі тиіс	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сабақтың сипатын			
	B	балалардың санын			
	C	тәрбиесінің дайындық дәрежесін			
	D	тәрбиесінің академиялық білімін			
	E	музыкалық қойылымдар			
29		Мектепке дейінгі ұйымдарда «Денсаулық күні» жылына қанша рет өткізілуі тиіс	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ай сайын			
	B	жылына бір рет			
	C +	ар тоқсан сайын бір рет			
	D	аптасына бір рет			
	E	Е. әкімшіліктің ұйғаруымен			
30		Балаларға дене жаттығуларын үйретудің 1 кезеңі немен сипатталады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	қимыл-қозғалыс әрекеттерін бастапқы үйретумен			
	B	тереңдетіп үйретумен			
	C	қимыл-қозғалыс дағдыларын бекітумен			
	D	қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдірумен			
	E	жаттығулардың дұрыс орындалуынан			
31		Төзімділік- дегеніміз қабілеттіліктің ...	[Дене сапалары]	1	Лек
	A	қозғалыс әрекеті кезінде сыртқы қарсылыққа төтеп беру			
	B +	шаршауға қарсы тұра алуы			
	C	өлеңді тез жаттап алу			
	D	жаңа қозғалыс түрлерін тез меңгере білу			
	E	драматизациялық ойындарда белсенділік таныту			
32		Төзімділіктің даму деңгейі неге байланысты	[Дене сапалары]	2	Лек
	A	әлеуметтік жағдайға			
	B +	баланың дайындық дәрежесіне			
	C	қимыл-қозғалыс аппаратының қозғалыс бөліктерінің деңгейіне			
	D	тез меңгеру, үйрену қабілетіне			

	E	тез өзгертін жағдайларға бейімделу қабілеттілігіне			
33		Қандай жаттығуларды орындау кезінде бала қозғалыс жылдамдығы мен күш қуатын жұмылдыру қажет	[Дене сапалары]	1	Лек
	A	курсрудан өту			
	B	жүру			
	C	өрмелеу			
	D	+ жүгіру			
	E	енбектеу			
34		Қазақтың қандай спорт түрінен арнайы жарыстар жүргізіледі	[Ұлттық денешынықтыру жүйесі]	3	Лек
	A	+ жігіттер сайысы			
	B	нарды			
	C	күрес			
	D	ұлттық ойын			
	E	арқан тарту			
35		Негізгі гимнастиканың міндеттері	[Гимнастика]	1	Лек
	A	+ жалпы дене өзіндігі			
	B	қозғалысты жетілдіру			
	C	адамның жұмыс істеу қабілетін арттыру			
	D	денсаулықты арттыру			
	E	енбек қабілетін арттыру			
36		Гимнастиканың қай түрі емдік дене тәрбиесіне жатады	[Гимнастика]	1	Лек
	A	гимнастикалық			
	B	негізгі			
	C	+ емдік			
	D	спорттық			
	E	көркем			
37		Циклді қозғалысқа жатады	[Гимнастика]	1	Лек
	A	лақтыру			
	B	секіру			
	C	өрмелеу			
	D	+ жүру			
	E	ұзындыққа секіру			
38		Пәрменді жаттығуларға...	[Гимнастика]	1	Лек
	A	диск лақтыру			
	B	велосипед тебу			
	C	жүру			
	D	жүгіру			
	E	+ жүгірін келіп секіру			

39		Күнделікті өмірде қолданылатын (табиғи) дене жаттығуларын ата	[Гимнастика]	1	Лек
	A	+ жүру			
	B	курсудан орындалатын жаттығулар			
	C	брусспен орындалатын жаттығулар			
	D	гимнастикалық орындауға жасалынатын жаттығулар			
	E	таяқшамен орындалатын жаттығулар			
40		Кеністікте орын ауыстыруға байланысты орындалатын жаттығу	[Негізгі қимыл-қозғалыстар]	1	Лек
	A	аралас			
	B	табиғи			
	C	абстрактілі			
	D	статистикалық			
	E	+ динамикалық			
41		И.П.Павлов негізгі физиологиялық талап ретінде неші ескерді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ біртіндеп және дайындық (тренировка)			
	B	саналылық			
	C	белсенділік			
	D	дербестік			
	E	жеке дара			
42		Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінің жүйелілігі байланысты...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ үздіксіздікке, тұрақтылыққа			
	B	корнектілікке			
	C	саналылыққа			
	D	белсенділікке, дербестікке			
	E	мүмкіншілікке, жеке даралыққа			
43		Бұл әдістің негізгі диалектикалық құндылығы тәрбиешінің беретін ашық ақпараттың, ал балалар жағынан оны дұрыс қабылдау және толықтырудан тұрады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	сөздік			
	B	корнектілік			
	C	проблемалық оқыту әдісі			
	D	+ ақпараттық-рецепторлық			
	E	ойын			
44		Жарыстардың міндетті шарты...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	проблемалық ситуациялар туғызу			
	B	+ баланың дене күшіне сай болуы			

	C	тәрбиешінің шығармашылық белсенділігі		
	D	ата-аналарының қатысуы		
	E	барлық жауап дұрыс		
45		Оқытудың репродуктивті әдісі басқаша қалай аталады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	балалардың шығармашылығын қалыптастыру		
	B	мектеп жасына дейінгі кезеңдегі баланың жетекші әрекеті		
	C	балабақпадағы ересектер тобында пайдаланылатын әдістер		
	D	проблемалық оқыту әдісі		
	E	+ қозғалыс әрекетін түрлендіруді ұйымдастыру әдісі		
46		Дене тәрбиесі сабағында қандай элемент белгілі бір қарқынмен қажетті қозғалыс амалы ретінде сақтауға мүмкіндік береді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	тәрбиешінің сөзі		
	B	+ дабылдың (бубеннің) ритмдік соғылуы		
	C	ысқырық		
	D	би қадамдары		
	E	ән салу		
47		Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыруда міндетті түрде келесі шартты естек шығармау керек	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ денеге түсетін күшті анықтап алу		
	B	ата-аналардың қатысуы		
	C	әкімшіліктің келісімімен		
	D	балалардың ұлттық ерекшелігін		
	E	отбасы мәдениетіне		
48		Қазақша күрестің негізгі мақсаты	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	допты дененің кез-келген мүшесімен соғуында		
	B	допты қолмен лақтыру		
	C	+ қарсыластың жауырынын жерге тигізу		
	D	қарсыласты тепе-теңдік қалыптан шығару		
	E	секіріп түсу		
49		Қаттыбалықты жөндеу үшін қандай қалыңқа келтіруші жаттығулар қолданылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек

	A	лақтыру		
	B	субъектеу		
	C	секиру		
	D	жүтіру		
	E	+ көлбеу қойылған таспаймен жүру		
50		Музыканың сүйемелдеуімен, затпен және затсыз жасалынатын мазмұнына би қадамдары кіретін гимнастика түрі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ көркем		
	B	спорттық		
	C	емдік		
	D	қолданбалы гимнастика		
	E	гигиеналық		
51		Балабақшада қай жастап бастап аяқтың ұшымен жүруге болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ ересектер тобынан		
	B	естиярлар тобынан		
	C	II кінкентайлар тобынан		
	D	I кінкентайлар тобынан		
	E	мектепалды		
52		Қай жаттығу түрінде тепе-теңдікті сақтау дағдысы жетілдіріледі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	шаңғымен жүру		
	B	арқанмен өрмелеу		
	C	жүтіру		
	D	субъектеу		
	E	+ аяқтың ұшымен жүтіру		
53		Қазақстанда 1945 жылы қандай институттың ашылуымен жүзу спорттың түрі ретінде дами бастады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	Қазақ мемлекеттік қыздар педагогика институты		
	B	+ Қазақ мемлекеттік дене шынықтыру институты (қазіргі таңда Қазақ мемлекеттік спорт және туризм академиясы)		
	C	Абай атындағы Алматы мемлекеттік университеті		
	D	Қазақ мемлекеттік ауыл шаруашылық институты		
	E	архитектура-құрылыс институты		
54		Дене тәрбие құралдарын қолдана отырып жүреге асырылатын тәсіл қалай аталады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ тактильді-бұлшық ет көрнекілігі		
	B	көрнекі-есту тәсілі		

	C	бейнелі сюжетті әңгіме			
	D	көрнекі-көру тәсілі			
	E	сөздік нұсқау			
55		Мектеп жасына дейінгі балалар-ды дене жаттығуларына үйрету қанша кезеңнен тұрады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	1			
	B	2			
	C	3			
	D	4			
	E	5			
56		Жаңа қозғалыстарды тез меңгеру қабілеті аталады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	еггілік			
	B	шыдамдылық			
	C	күш			
	D	төзімділік			
	E	ікемділік			
57		Мектеп жасына дейінгі кезеңде жарысу әдісі қандай ойындарда қолданылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сайыс ойындарда			
	B	сюжеттік-рольдік ойындарда			
	C	дидактикалық ойындарда			
	D	шығармашылық ойындарда			
	E	үстел үсті ойындары			
58		Балабақшада ертеңгі гимнастика қай уақытта жүргізіледі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	түстен кейін			
	B +	таңертеңгі асқа дейін			
	C	үйкіт ар алында			
	D	күннің скінди жатрысында серуен кезінде			
	E	бесін тамақтың алдында			
59		Жыл басында жүргізілетін ертеңгілік гимнастикада жүгіру ұзақтығы мектепалды тобында қанша уақытқа созылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	10-20 секунд			
	B	50секунд			
	C +	30-40 секунд			
	D	15-20 секунд			
	E	1 минут			
60		Қазақстандағы бокс 1933 жылы көрнекі қазақ боксшысының арқасында дамы бастады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	Балуан Шолақ			
	B	Қажым Мұқан			

	C	Серік Қонақбаев			
	D +	Шоқыр Белтеқұлы			
	E	Жақсылық Үшкөкпиров			
61		Балалар қай жастан бастап қажетті дене тәрбие құралдарын өзіңіңіз қолдана алады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	естіярлар тобы			
	B	II кішкентайлар тобынан			
	C	II кішкентайлар тобынан			
	D	мектепалды тобынан			
	E	сәбилер тобынан			
62		Қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеу және оның әдістемесі неге тәуелді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ауа-райы жағдайына			
	B	ата-аналардың қатысуына			
	C +	сабақтың міндеті мен мақсатына			
	D	балалардың сыртқы түріне			
	E	музыкалық жарыстарға			
63		Мектепалды тобындағы дене тәрбиесі сабағының негізгі бөлімінің ұзақтығы қанша минутқа созылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	2-3 минут			
	B	5-6 минут			
	C	8-9 минут			
	D +	12-15 минут			
	E	10 минут			
64		Дене тәрбиесі сабағындағы фронталды жұмыс түрлері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	балалардың жеке тәжірибесін реттеу			
	B	ойлау іс әрекетін белсенді ету			
	C	сұрақ қоюға үйрету			
	D	ойынның мазмұнымен тағыстыру			
	E	бастапқы қалыпқа көңіл аудару			
65		Естіярлар тобындағы жыл басындағы сабақта жүгіру ұзақтығы қандай уақытқа созылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	3 минут			
	B +	1 минут			
	C	5 минут			
	D	2 минут			
	E	10 минут			
66		Естіярлар тобында түрлі бұлшық еттерді дамытуға арналған жаттығулардың қайталануы	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	4-5 рет			
	B	12 рет			
	C	5-7 рет			

	D		7-8 рет			
	E		3-4 рет			
67			Естиарлар тобындағы ертеңгілік гимнастиканың барлық комплексі қандай дене жаттығуларының жалпы құрамдас бөлігі болып саналады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	жүгіру және секіру			
	B		өрмелеу			
	C		сүйктеу			
	D		допты нысанаға дәлдеу			
	E		дақтыру			
68			Естиарлар тобындағы дене тәрбиесі сабағы аптасына қанша рет жүргізіледі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A		5 рет			
	B	+	3 рет			
	C		4 рет			
	D		2 рет			
	E		1 рет			
69			Қай топтан бастап балаларды «жылына» жүруге үйретеді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	естиарлар тобынан			
	B		ересектер тобынан			
	C		мектепалды тобынан			
	D		I кішкентайлар тобынан			
	E		II кішкентайлар тобынан			
70			Естиарлар тобында балалар қандай биіктіктен секіре алады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	20-30см аспау тиіс			
	B		30-40 см аспау тиіс			
	C		10-20 см			
	D		15-20 см			
	E		50 см аспау тиіс			
71			Дене жаттығуларының техникасы-бұл...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	қозғалыс түрлерін орындау арқылы қозғалыс міндеттерін шешетін тәсіл			
	B		қосалқы жаттығулардың ерекшеліктері			
	C		негізгі қозғалыс міндеттерін шешеді			
	D		жаттығудың ішкі және сыртқы құрылымы			
	E		дененің сыйымдылығының көлемі			
72			Қозғалыс міндеттерін шешуге қажетті жаттығулардың басты элементтері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек

	A		техника бөліктері			
	B		техника элементтері			
	C		техниканың анықтаушы бөлімі			
	D	+	техника негізі			
	E		бастапқы қалпы			
73			Дене жаттығулары техникасының тиімділігін бағалау өлшемі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	сандық нәтиже			
	B		бастапқы қалып			
	C		дене ауытқуының көлемі			
	D		техника бөліктері			
	E		техника негізі			
74			Организмдегі тері және май бездерінің жақсару функциясы неге байланысты	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A		ванна қабылдауға			
	B		суға			
	C	+	массажаға			
	D		күннің көзінс			
	E		ауаға			
75			Техника негізін бұзбай игеретін жаттығулардың қосалқы ерекшеліктері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A		элементтер			
	B		техника негізі			
	C		техниканың анықтаушы бөлігі			
	D	+	техника фазасы			
	E		бастапқы қалып			
76			Дене қозғалысын жасау тәсілі, қозғалыс міндеттерін шешеді...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A		элементтер			
	B		техника негізі			
	C		техниканың анықтаушы бөлігі			
	D		техника фазасы			
	E	+	дене жаттығуларының техникасы			
77			Бастапқы қалып-бұл...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	жаттығулардың басталу кезіндегі дененің салыстырмалы қозғалысыз күйі			
	B		жаттығу техникасының негізін шешуші бөлігі			
	C		дене жаттығулары техникасының тиімділігін бағалау			
	D		жаттығулардың қосалқы ерекшеліктері			
	E		техника фазасы			

78		Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу			
	B +	дене машықтығы, дене әзірлігі, дене тәрбиесі, дене мәдениеті т.б			
	C	сауықтыру шаралары, серуен			
	D	қимыл-қозғалысты ойындар			
	E	баскетбол, волейбол, футбол			
79		Дененің омыртқаға түсетін салмағын қандай жаттығулар азайтады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сденде жатып орындалатын жаттығулар			
	B	оңға бұрылып жасалынатын жаттығулар			
	C	солға бұрылып жасалынатын жаттығулар			
	D	секіру			
	E	жүгіру			
80		Тене-теңдікті сақтап отырып бөріне үстімен жүру кезінде басты қалай ұстау керек	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	төмен қарау			
	B +	тік ұстау			
	C	солға бұру			
	D	оңға бұру			
	E	барлық жауаптар дұрыс емес			
81		Қозғалыс амплитудасы неге тәуелді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сүйек, буындардың құрылысына			
	B	дене салмағына			
	C	бой қорсеткіштеріне			
	D	дененің орналасуына			
	E	ауа-райы жағдайына			
82		Арбаң-тарбаң жасалынатын қозғалыстар-бұл...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ұсақ амплитудалы қозғалыстар			
	B	жасалынған қимылдар қойылған міндеттерге сәйкес келмейді			
	C +	үлкен амплитудалы қимылдар			
	D	дене бөлімдерінің сыйымдылығы			
	E	қозғалыс траекториясы			
83		Дененің қозғалыстағы бөлігінің жолы....	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек

	A	қозғалыс амплитудасы			
	B +	қозғалыс траекториясы			
	C	қозғалыс жылдамдығы			
	D	ритм			
	E	карқын			
84		Жылдамдық немен өлшенеді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	м/секунда			
	B	килограмм			
	C	грамм			
	D	тонна			
	E	центнер			
85		Егер жылдамдық жолдың барлық нүктелерінде тұрақты болса...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	түзу емес			
	B	қалыпсыз			
	C	тұрақты			
	D +	бір қалыпты			
	E	бәсеңкі			
86		Тауға көтерілу кезінде қозғалыс жылдамдығы қалай аталады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	еркін			
	B	тәуелді			
	C	ырықсыз			
	D	тұрақты			
	E	ырақты			
87		Қарқын деп...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	қозғалыстың әлсіз және күшті бөліктерінің үйлесімділігі			
	B	адамның денесінің қозғалысы			
	C	жаттығуларды дербес орындау			
	D	жоғары жылдамдықпен қозғалу			
	E +	қозғалыс циклдерінің қайталану жиілігі			
88		Қозғалыстың күшті және әлсіз бөліктерінің уақытпен сәйкестенуі қалай аталады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	ритм			
	B	жылдамдық			
	C	техника			
	D	карқын			
	E	жүгіру			
89		Жылдамдықтың уақыт бірлігіне қарай өзгеруі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ритм			
	B	жылдамдық			

	C	техника		
	D	қарқын		
	E	+ шапшаңдық		
90		Життыгуларды орындау әдісінің мәнін қандай фаза құрайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ негізгі фаза		
	B	қорытынды фаза		
	C	даярлық фаза		
	D	кіріспе фаза		
	E	алдын алу фазасы		
91		Қандай фазада теңе-теңдікті сақтау қажет	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	негізгі фазада		
	B	+ қорытынды фазада		
	C	даярлық фазада		
	D	кіріспе фазада		
	E	алдын алу фазасында		
92		Дене тәрбиесі теориясындағы саналылық принципін ғылыми дәйектеуші ғалым	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ А.П.Лесгафт		
	B	Л.М.Коровина		
	C	А.С.Пуни		
	D	Э.Я.Степаненкова		
	E	А.В.Кенемац		
93		Жеке дара және мүмкіндік беру принципін қарастырады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ баланың жас ерекшелігі мен мүмкіндіктерін		
	B	эмоционалды танымдық әрекеттің бірінші бағытын		
	C	өз дербес әрекетіне баланың саналы қарым-қатынасы		
	D	дене тәрбиесі процесінің үзіліссіз тұрақты жүруі		
	E	қозғалыс дағдыларын қайталап отыру		
94		Дене тәрбиесі мақсатындағы барлық шаралардың (күн тәртібі, шынықтыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын) қалыптастыру принципін атады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	саналылық, белсенділік		
	B	көрнекілік		
	C	жеке дара және мүмкіндік		
	D	+ жүйелілік және біртұтақтылық		
	E	бірлік		

95		Балаға қойылатын тапсырма мазмұнын біртіндеп күрделендіру қандай принципке жататындығын ата	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	саналылық, белсенді және дербес		
	B	көрнекілік		
	C	мүмкіндік және жеке дара		
	D	+ жүйелілік және біртұтақтылық		
	E	бірлік		
96		Жарысу әдісі әдістің қай тобына енеді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ практикалық		
	B	көрнекілік		
	C	сөздік		
	D	ойын		
	E	мотивациялық		
97		Мектеп жасына дейінгі балалардың жетекші әрекетіне жақын практикалық әдіс ...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	практикалық		
	B	көрнекілік		
	C	сөздік		
	D	+ ойын		
	E	мотивациялық		
98		Тәсіл-дегеніміз...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	+ әдістің бөлігі		
	B	сөйлеу бөлігі		
	C	фразаның бөлігі		
	D	сөйлемнің бөлігі		
	E	сөздің бөлігі		
99		Көрнекілік әдісіне жататын тәсілді ата	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	түсіндіру		
	B	көрсету		
	C	бұйрық		
	D	аңгімесу		
	E	+ қимыл-қозғалыс үлгісін тәрбиешінің өзінің көрсетуі		
100		Тастық бұлшық ет көрнекілігі қалай ұсынылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	тәрбиешінің тікелей көмегімен		
	B	қозғалысты дабыс арқылы реттеумен		
	C	бұйрық берумен		
	D	дене тәрбиесі құралдарын қосумен		
	E	+ қозғалысты анық көрсетумен		

101		Тәрбиешінің бейнелі сюжетті әңгімесін қандай тәсілге жатқызуға болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сөздік			
	B	практикалық			
	C	ойын			
	D	көрнекілік			
	E	есту			
102		Дене тәрбиесінің теориясындағы қозғалыс дағдысы анықталады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	эрскет техникасын меңгеру дәрежесі			
	B	шаршауға қарсы тұру қабілеті			
	C	морфофункционалдық әдіс			
	D	табиғаттың жаратылыс факторлары			
	E	гигиеналық дағды			
103		Баланы өмірге дайындауда, оның жағдайы ретінде анықтама берген авторды ата	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	П.Ф.Каптерев			
	B	Е.Н.Водовозова			
	C +	П.Ф.Лесгафт			
	D	Н.И.Пирогов			
	E	Е.А.Аркин			
104		Спорттық ойындарға ...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	бадминтон			
	B	«Жасырылбақ»			
	C	«Ұшқыштар»			
	D	шахмат			
	E	домино			
105		Балабақшаларда қимыл-қозғалыс ойындары іріктеледі және жоспарланады... негізінді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	бағдарламаның			
	B	тәрбиешінің нұсқауымен			
	C	әкімшіліктің шешімімен			
	D	ата-аналар қалауы бойынша			
	E	балалардың қалауы бойынша			
106		Балабақшада қай жәстан бастап балалар командалық ойындар ойнайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	1 кішкентайлар тобынан			
	B	2 кішкентайлар тобынан			
	C	естіярлар тобынан			
	D	ересектер тобынан			
	E +	мектепалды тобынан			
107		Велосипед тебу баланың дамытады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек

	A	сезім күшшелерінің орнықтылығын			
	B +	сүйек-бұлшық ет апараттарын			
	C	жүрек қан-тамырлар жүйесін			
	D	ақыл-ойының күшеюін			
	E	көзінің			
108		Рөлдік қонысін тебуге рұқсат етіледі...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	мектепке дейінгі кішкентай кезеңде			
	B +	ересек жаста			
	C	ерте кезеңде			
	D	естіярлар тобынан			
	E	саби тобынан			
109		Мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын ұйымдастырудың формаларына жатыды...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ата-аналар жиналысы			
	B	тамақтау			
	C	уйқы			
	D	серуен			
	E +	денешынықтыру сабақтары			
110		Денешынықтыру сабақтары қанша бөліммен тұрады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	4 бөлімнен			
	B	1 бөлімнен			
	C +	3 бөлімнен			
	D	2 бөлімнен			
	E	5 бөлімнен			
111		Ересек жас тобындағы денешынықтыру сабағының кіріспе-дайымдық бөлімінің ұзақтығы	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	5-10 минут			
	B	3-4 минут			
	C	4-6 минут			
	D	2-3 минут			
	E	15-20 минут			
112		Ұйымдастырудың қандай түрінде әрбір бала тәрбиешінің бақылауымен тапсырманы өз бетінше орындайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	фронтальды			
	B	ағымдық			
	C	топпен			
	D +	жеке дара			
	E	спорттық			
113		Белсенді дем алудың мәнісі неде	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	салыстырмалы тыныштық			

	B	қозғалыстың бәсеңдеуі			
	C +	бұрынғы әрекеттен басқаға ауысып отыру			
	D	ұйқы			
	E	тамақтану			
114		Балабақшада ертеңгілік гимнастика педен басталады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	жүруден және жеңіл жүгіруден			
	B	секіруден			
	C	снбктеуден			
	D	ермелеуден			
	E	лақтырудан			
115		Ертеңгілік гимнастика кезінде тәрбиеші қандай құрал пайдаланады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	дағыра (барабан)			
	B	скрипка			
	C	керней			
	D	сыбызғы			
	E	ысқырық			
116		Сергіту сәті дегеніміз...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	қысқа уақытта жасалынатын дене жаттығулары			
	B	қимыл-қозғалыс ойындары			
	C	сабақтың қорысу бөлімі			
	D	ұйымдастыру сәті			
	E	ертеңгілік гимнастика			
117		Сергіту сәтінің ұзақтығы....	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	3-6 минут			
	B	5 минут			
	C +	2-3 минут			
	D	1 минут			
	E	10 минут			
118		Балабақшадағы сумен өткізілетін шараларға жатады ...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	сүртінуді, ысқылауды			
	B	ауа ваннасын қабылдау			
	C	массаж			
	D	гимнастика			
	E	қуш ваннасын қабылдау			
119		Жұмыс жоқтарынан құру барысында балалармен серуен кезіндегі қимыл-қозғалыс ойындарын өткізуде ескерілуі керек...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	балалардың саны			

	B	активтіліктің шетімі бойынша			
	C	балалардың денсаулығы			
	D	сыртқы көрінісі			
	E +	ауа-райы жағдайы			
120		Барлық жас топтарында балалардың қимыл-қозғалыстарды өз беттерінше жасауын топ ішінде қандай құралдардың болуы ынталандырады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	ұсақ және ірі денешынықтыру құралдары			
	B	тірі табиғат бұрышы			
	C	дидактикалық құралдар			
	D	үстел үсті ойындары			
	E	көркем әдебиеттер			
121		Денешынықтыру мерекелерінің бағдарламаларының негізін құрайды...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	әндер			
	B +	қимылды ойындар			
	C	тақпақтар			
	D	билер			
	E	театр қойылымдары			
122		Мерекелік шара өткізуде тәрбиешінің басты міндеті...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A +	балалардың қуанышты көңіл-күйін орнату			
	B	музыкалық қабілеттерін дамыту			
	C	би қабілеттерін дамыту			
	D	шығармашылық қабілеттерін дамыту			
	E	жан-жақты дамыту			
123		Балабақшадағы денешынықтыру сауықтыру шараларына не жатады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	экскурсия			
	B	сабақ			
	C	тамақтануды ұйымдастыру			
	D	ұйқы			
	E +	сергіту сәті			
124		М.Жұмабаевтың пірі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	баланың денсаулығын нығайтуда дене жаттығуларының пайдасы туралы			
	B +	жаңадағы тәрбиенің ерекшеліктеріне, дене жаттығуларын сарайтап қолдану, қимылды ойындарды қолданудың әдістері туралы			
	C	оқыту, тәрбиелеу процестерінің жүйелеріне, баланың жан-жақты			

		тәрбиеленудегі негізгі принциптері жөнінде		
	D	мектепке дейінгі тәрбиенің әдістері туралы		
	E	6 жастағы балалардың қимылдарының даму ерекшеліктері жөнінде		
125		Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесінде қандай негізгі әдіс пайдаланылады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	сездік әдісі		
	B +	ойын әдісі		
	C	практикалық		
	D	оң імелесу		
	E	бақылау		
126		Балалардың организмне ертеңгілік гимнастиканың тиізетін әсерінің бір шарты	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	ұзақтығы		
	B +	санитарлық-гигиеналық талаптардың сәйкестігі		
	C	ойын элементтері		
	D	музыкамен сүйемелдеу		
	E	шағын топпен жүргізу		
127		Естелерді тобындағы бұлшық ет топтарына арналған жаттығулардың қайталану реті	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	2-3 рет		
	B	4-5 рет		
	C	1 рет		
	D	7-8 рет		
	E +	4-6 рет		
128		Шынығу принципіне кіреді...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A +	балалардың жеке дара ерекшеліктері		
	B	ауа-райы жағдайы		
	C	шынығуға неқұрайлы қарау		
	D	жүргізілетін жұмыстың түрленбеуі		
	E	ата-аналар келісімімен		
129		Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі оқулығының авторы	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	М.Т.Турскельдина		
	B +	А.В.Кенман, Д.В.Хухлиева		
	C	Г.П.Юрко		
	D	Г.Д.Глазырина, Т.А.Лопатин		
	E	Т.Ю.Торочкова		
130		Дене тәрбиесі қандай білімдік міндеттерді шешеді	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің	1 Лек

			мазмұны мен мақсаты]	
	A	биланың жан-жақты дамуына ықпал ету		
	B +	дене қасиеттерін дамытады		
	C	денсаулықты нығайтады		
	D	Организмді шынықтырады		
	E	ептілікті дамытады		
131		Жаттығуды қалай қиындатуға болады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	еденнен қатты серілеу		
	B +	дененің бастапқы қалпын өзгерту		
	C	негізгі қозғалысты өзгерту		
	D	қозғалыстың амплитудасын өзгерту		
	E	қозғалыстың қарқынды күшейту		
132		Қимыл-қозғалыс міндеттерін шешетін жаттығудың негізгі элементтері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	техниканың бөліктері		
	B	техника элементтері		
	C	техниканың анықтаушы бөліктері		
	D +	техника негізі		
	E	бастапқы қалып		
133		Дене жаттығуларының техникасының тиімділігін бағалайды	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A +	сандық көрсеткіш		
	B	бастапқы қалыны		
	C	қозғалыстың қарқынды күшейту		
	D	техника бөліктері		
	E	техника негізі		
134		Массаждың әсерімен....	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	ептілік дамиды		
	B	дұрыс тұлға дағдылары қалыптастырылады		
	C +	тері және май бездері функциясы жақсартады		
	D	нерв жүйелері тітіркенеді		
	E	құсық шақырады		
135		Жаттығудың қосымша ерекшеліктері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1 Лек
	A	элементі		
	B	техника негізі		
	C	техниканың анықтаушы бөлгі		
	D +	техника бөліктері		
	E	бастапқы қалып		
136		Қозғалыс міндеттерін шешетін қозғалысты орындау әдісі...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің	1 Лек

			мазмұны мен мақсаты]		
	A	Элементтер			
	B	техника негізі			
	C	техниканың анықтаушы бөлімі			
	D	техника фазасы			
	E	+ дене жаттығуларының техникасы			
137		Бастапқы қалып ...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ дене жаттығуларын жасау аясындағы дененің қозғалыссыз күйі			
	B	қозғалыс техникасы негізін басты бөлігі			
	C	дене жаттығуларын техникасы тиімділігін бағалайтын белгі			
	D	жаттығулардың қосымша ерекшеліктері			
	E	техника фазасы			
138		Қандай бұйрық кезінде мектепалды топ балалары алға бір қадам аттап, содан соң аяқтарын тақпап тұрады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	«Тур!»			
	B	+ «Түзу тұр!»			
	C	«Еркін тұр!»			
	D	«Түзеліндер!»			
	E	«Ортаға аяқтарыңды тақпап жақылдандыр!»			
139		Дене тәрбиесі теориясы пәнінде қимыл-қозғалыс әрекеті анықталады...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ қозғалыстың техникасын меңгеру деңгейіне			
	B	шаршауға қарсы тұра алу қабілеттілігі			
	C	морфофункционалдық әдіс			
	D	табиғаттың табиғи факторлары			
	E	гигиеналық дағды			
140		Естіяр тобындағы балаларға шаңғымен жүруді үйретудің негізгі міндеттері	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ балаларды сырғанап жүруді және осы жүрудің бастапқы дағдысына жаттықтыру			
	B	сырғанау кезінде тізесін бүтуді үйрету			
	C	тауға көтерілудің қарапайым түрін үйгерту			
	D	тауға өз бетінше көтерілуді үйрету			
	E	жоғарыдан төмен қарай сырғанауға			

141		Балалар қай топтан бастап үш аяқты велосипед тебе алады	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ерсек толған			
	B	+ естіярлар тобынан			
	C	мектепалды тобынан			
	D	I кіпкентайлар тобынан			
	E	II кіпкентайлар тобынан			
142		Балабақшада жүзу сабағы кімнің жетекшілігімен жүргізіледі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ дәрігер			
	B	тәрбиеші			
	C	тәрбиешінің көмекшісі			
	D	шаруашылық меңгерушісі			
	E	аға тәрбиеші			
143		Естіярлар тобында жүзуге үйрету дайындығы қалай жүргізіледі	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ суга үйренуден			
	B	суга секіруден			
	C	суга сүмгуден			
	D	қолың суга малып алудан			
	E	өз бетіне су пашудан			
144		Естіярлар тобындағы балалармен дежуршылықтыру шараларының ұйымдастырылуы	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	атпа сайын			
	B	жарты жылда 1 рет			
	C	тоқсан сайын			
	D	жыл сайын			
	E	+ айына 1-2 рет			
145		Дежуршылықтыру мерекелері естіярлар тобында өткізіледі...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+ жылғына 2 рет (қыс және жаз айларында)			
	B	жылғына бір рет (жазда)			
	C	жылғына 3 рет			
	D	жылғына 4 рет			
	E	жылғына 5 рет			
146		Балабақшадағы «Денсаулық күшінің» негізгі бағыты	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	ата-аналарды қатыстыру			
	B	қоршаған ортаға жағымды әсер туғызу			
	C	қозғалыс белсенділігін күшейту			
	D	+ балалардың денсаулығының нығайтылуы және шаршамауына әсер ету			
	E	лербестікке үйрету			

147		Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесінің барлық жұмысына жауап беретін тұлға	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	Менгеруші		
	B		тәрбиеші		
	C		тәрбиесінің көмекшісі		
	D		шаруашылық меңгерушісі		
	E		аға тәрбиеші		
148		Баланың денсаулығына комплекстік баға беру кезінде төмендегі негізгі белгілер ескерілу керек:	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	созымалы патологияның барлығын немесе жоқтығын		
	B		ата-аншарының денсаулығын бағалау		
	C		отбасының әлеуметтік жағдайының деңгейі		
	D		баланың адамгершілік деңгейі		
	E		отбасы мәдениеті		
149		Мектепке дейінгі ұйымдарда бала денсаулығына үнемі бақылау жүргізетін жауапты тұлға	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	Медбике		
	B		тәрбиеші		
	C		тәрбиесінің көмекшісі		
	D		шаруашылық меңгерушісі		
	E		аға тәрбиеші		
150		Топ бөлмесіндегі дене тәрбиесі аймағы бұл...	[Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі пәнінің мазмұны мен мақсаты]	1	Лек
	A	+	гимнастикалық құралдар орналасқан бұрыш		
	B		музыкалық құралдар қойылған бұрыш		
	C		тамақтану ұйымдастырылатын бұрыш		
	D		ойын аймағы		
	E		оқу аймағы		

ОҚУЛЫҚТАР МЕН WEB САЙТТАР ТІЗІМІ

1. www.ya.ru
 2. www.rambler.ru
 3. www.google
 4. www.traktat.ru
 5. www.ojm.ru
 6. www.almaty.kitap.kz
1. Қазақстанның білім туралы Заңы (1999ж)
 2. Теория и воспитание физического воспитания и развития ребенка. Э.Я.Степаненкова. М.2006
 3. Методика преподавания физической культуры. Л.Глазырина, Т.А.Лопатик М.2004
 4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М.2004г.
 5. П.П.Буцинская, И.М.Васюкова, Г.П.Лескова. общеразвивающие упражнения в детском саду. 2 издание. 1990г
 6. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.1983г.
 7. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу. М.1991г.
 8. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. М. 1986г.
 9. М.Тұрыскельдина. Қимыл-қозғалыс ойындарының жинағы. А., 2001ж.
 10. Б.Төтенаев. Қазақтың ұлттық ойындары. А., 1985ж.
 11. Тулегенов Ж. Внедрение казахских национальных форм и средств физического воспитания в современный педагогический процесс. Автореферат, 1980г.
 12. Ә.К.Әбділдаев, Ж.К.Оналбек Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі.Түркістан –2004ж

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
Бірінші бөлім	
Дене тәрбиесі теориясының жалпы мәселелері	
1. Дене тәрбиесінің курсының пәні, міндеттері.....	4
2. Дене тәрбиесі жүйесінің тарихы, алғы шарттары мен қалыптасуы.....	6
3. Дене тәрбиесі ғылыми-әдістемелік зерттеу әдістері.....	10
Екінші бөлім	
Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі	
1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы.....	15
2. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері.....	23
3. Дене тәрбиесі құралдары.....	27
4. Мектеп жасына дейінгі бала ағзасының дамуы.....	40
5. Дене тәрбиесі үдерісінде баланы үйрету, тәрбиелеу және дамыту.....	58
6. Қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктері туралы ұғым.....	77
7. Спорт ойындарына жалпы сипаттама.....	118
8. Ертенділік гимнастиканың маңызы.....	121
9. Дене тәрбиесі сабақтары.....	133
10. Есеп.....	156
Үшінші бөлім	
Ұйымдастыру жұмыстары	
1. Ұйымдастыру жұмыстарының негізгі бағыттары.....	168
2. Дене тәрбиесі бойынша педагогтардың білімін көтеру.....	171
3. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі курсы педколледждерде оқытудың ұйымдастыру формалары.....	175
4. Жоспарлаудың түрлері.....	179
Тест тапсырмалары.....	182
Оқулықтар мен WEB сайттар тізімі.....	209

Қасымбеков Ж.А. Жаздықбаева М.Б

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

Басуға 25.05.2012 ж. қол қойылды.
Пішімі А4. Қаріп түрі Times New Roman
Көлемі 13,25 шартты баспа табақ.
Таралымы 500 дана

«Әлем» баспасы. Тапсырыс № 2505
Шымкент қаласы