

Ә.М. Мұратова А.С.Рахимова

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ТЕОРИЯСЫ
ЖӘНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ПӘНІНЕН
ОҚУ- ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕН**



Рецензенттер:

1. Есполова Г.К PhD докторы, педагогикалық білім беру және менеджмент кафедрасының менгерушісі;

2. Каниева М.М Ш.Қ.О Білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «№1 «Балапан» балабақша-бөбекжайы» КМҚК директоры

Мұратова Ә.М. Рахимова А.С.

«Мектепке дейінгі дене тәрбиесі және оқыту әдістемесі» пәнінен оқу-әдістемелік кешен / Мұратова Ә.М. Рахимова А.С.-Өскемен, 2023ж.- 306 б.

Бұл оқулықта мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, оның дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі ғылыми зерттеу әдістері, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының дамуы, міндеттері мен құралдары, тәрбие бағдарламалары және дене тәрбиесі мазмұны, мектеп жасына дейінгі балалардың дене қасиетін тәрбиелеу әдістемесі, қимыл-қозғалыс ойындары, спорттық жаттығулар, мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары, оны жоспарлау мен есепке алу, дене тәрбиесі жұмыстарына әдістемелік басшылық жасау, мектепке дейінгі ұйымдардың отбасы, мектеп пен дене тәрбиесіндегі сабақтастығы, тестер, дене тәрбиесі терминдерінің қысқаша сөздігі, қосымшалар, берілген.

Оқулық мектепке дейінгі дене тәрбиесі мәселелерімен айналысушыларға, студенттерге, тәрбиешілерге, жалпы бала тәрбиесіне қатысты оқырмандарға арналған.

Кіріспе сөз

Бүгінгі таңдағы өзекті мәселелердің бірі - мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығын сақтау, нығайту, интеллектуалдық жеке басының дамуын қамтамасыз ету, олардың эмоциялық көңіл күй жағдайын көтеруге қамқорлық жасау. Оның ішінде мектеп жасына дейінгі баланың барлық жағынан дамуына негіз болатын денсаулығын сақтау, нығайту.

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында «Мектепке дейінгі ұйымдар отбасымен қатар бір жастан алты жасқа дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқыту, олардың дене және психикалық денсаулығын сақтап, нығайтуды жүзеге асырады», - делінген.

Жас өспірімнің дене және рухани күшін жан-жақты дамыту мен тәрбиелеуді құрсақтағы кезеңнен (мектепке дейінгі ұйымда ерте жастан) шақтан бастау маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Мектепке дейінгі шақта бала ағзасы шапшаң дамиды. Оның жүйке, сүйек-бұлшық ет жүйелері белсенді қалыптасады, тыныс аппараттары жетіледі. Бұл кезеңде денсаулық пен дене бітімінің дұрыс дамуының негізі қаланады. Мақсатты дене тәрбиесі мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Осы тұрғыдан алғанда, педагогикалық колледжде «Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту» мамандығында оқытылатын «Дене тәрбиесі теориясы және оқыту әдістемесі» пәні негізгі оқу пәні болып табылады.

Аталған мамандық үшін ұсынылып отырған «Дене тәрбиесі теориясы және оқыту әдістемесі» оқулығы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 22.06.2006 жылы Республикалық жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім жөніндегі кеңес жиналысының хаттама шешімімен Бекітілген және Пайдалануға рұқсат етілген 0101000-«Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту» мамандығына арналған типтік оқу бағдарламасына сай жазылған. Оқулық 20 тақырыптан тұрады. Оқулықтың әрбір тақырыбының мазмұны жоспарға сай ашылған. Соңынан тарауға сәйкес сұрақтар мен тапсырмалар, білімдерін бақылауға арналған тестілер ұсынылған.

1 - тақырып. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және оқыту әдістемесі пәніне кіріспе

1. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі - мектеп жасына дейінгі балалардың денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдылықтары туралы ғылым
2. Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары (дене дамуы, дене әзірлігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, дене машықтығы, дене жаттығулары, спорт, дене тәрбиесі мәдениеті т.б.)
3. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің басқа ғылымдармен байланысы
4. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі пәні, мақсаты, міндеттері, мазмұны
5. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дамуы

Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі-мектеп жасына дейінгі балалардың денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдылықтары туралы ғылым

Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы қоғамның болашақ құрлысшысы – баланың дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары жайындағы ғылым. Балалар дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесі жүйесінің жалпы идеологиялық және методологиялық негіздерінен шығады және оның бір бөлігі болып табылады. Дене тәрбиесі теориясының жалпы идеологиялық және методологиялық негізі – дене тәрбиесі заңдылықтарын нағыз ғылыми түрде танып-білу, жан-жақты жарасымды жетілген жеке адамды қалыптастыру үшін кең мүмкіндіктер ашу. Дене тәрбиесі үшін жеке адамды қалыптастырудағы өмірдің әлеуметтік жағдайлары мен тәрбиенің шешуші рөлі туралы қағидаларының зор мәні бар. Үкіметтің дене тәрбиесі мен спорт мәселелері жөніндегі тарихи шешімдері адамдардың денсаулықтарын нығайтуға, дүниетанымды, жоғары өнімді еңбекке қабілеттілікті және өз Отанын қорғауға дайындықты қалыптастыруға бағытталған. Балалар дене тәрбиесінің жалпы теориясы дене тәрбиесінің жалпы теориясымен мазмұндас және оқып үйрену пәні бір болуымен қатар баланың барлық жас кезеңдеріндегі (туғаннан б жасқа дейін) дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы осыған сәйкес тәрбиелеу және оқыту процесінде баланың дамуын басқарудың жалпы заңдылықтарын танып біледі. Балалар дене тәрбиесінің теориясы әр жас шамалық кезеңнің ерекшеліктерін зерттей, ғылыми мәліметтер мен практикалық тәжірибені қорытып талдай отырып, дене тәрбиесі міндеттерін анықтайды, олардың мәнін, неғұрлым тиімді құралдары мен әдістерін, дене тәрбиесінің бүкіл процесін ұйымдастырудың мақсатқа сай формаларын ашып көрсетеді. Өз қимыл-қозғалысын жақсы меңгеретін дене жаттықтыруды сүйетін, айнала қоршаған ортадан өз бетімен бағдар таба білетін, мектепте оқуға және одан кейінгі жылдардағы белсенді шығармашылық қызметке қабілетті, дені сау, шымыр шыныққан, шат-шадыман баланы қалыптастыру – жан-жақты даму негізі ретіндегі дене тәрбиелеудің айрықша мәнін айқындайтын маңызды міндеті болып табылады. Балалар дене тәрбиесінің теориясы ғылыми

зерттеулердің негізінде кіші топ жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың психикалық–физиологиялық ерекшеліктерін: организмнің жұмысқа қабілеттілік мүмкіндіктерін, жүре пайда болатын 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 кешені (қимыл–қозғалыс жасай білу және дағдылар, дене қасиеттері, кейбір қарапайым білім) ғылыми негізделген бағдарламаның талаптарын перспективалы қарастырады. Мұны игеру балалардың дене әзірлігін мектепке баруға қажетті деңгейде қамтамасыз етеді. Дене тәрбиесі жан-жақты тәрбие берудің маңызды бөлігі болуымен бірге өз процесінде ақыл–ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек т.б.тәрбиенің міндеттерін кешенді 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 ыждағатты, 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 жаппай практикасында тексеруден өткен зерттеу мәліметтері бүкіл тәрбиелік–білім беру процесінің алға басуына үлес қоса отырып, сыннан өтеді, бағдарламаларға, оқу құралдарына, оқулықтарға және балалармен жүргізетін практикалық жұмысқа ендіріледі. Сөйтіп мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы баланың даму заңдылықтарын танып біле, ең елеулі, прогресті нәрселердің бәрін бөліп көрсете, негіздей отырып, дене тәрбиесінің бүкіл жүйесін жетілдіруге көмегін тигізеді, кедергі келтіретін, жаттанды болған, қазіргі кездегі тәрбиелеу – білім беру міндеттеріне сәйкес емес нәрселердің бәрін бұлжытпай ауыстырып отырады және жоққа шығарады.

Дене тәрбиесінің негізгі ұғымдары

Дене тәрбиесі теориясында әртүрлі ұғымдар (түсініктер): дене дамуы, дене әзірлігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, дене машықтығы, дене тәрбиесі білімі, дене жаттығулары, спорт, дене тәрбиесі мәдениеті және т. б. Қолданылады әртүрлі

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 практика жүзінде жүзеге асырылуының дамуына қарай тереңдеп, нақтыланып келеді.

Ұғым-заттар мен құбылыстардың мәнді ерекшеліктерін, байланыстарын және қатынастарын, олардың қарама-қайшылығы мен дамуы процесінде бейнелейтін ой формасы; белгілі бір топқа жататын заттардың жалпы және тек соларға ғана тән ерекшеліктерін жинақтап көрсететін ой немесе ой жүйесі (Түсінік-заттар мен құбылыстардың санада сақталып, сезім мүшелеріне тікелей әсер етуінсіз қайта жаңғыртылатын көрнекі сезімдік бейнелері. Адамның түсінігі тек қоғамдық практика негізінде ғана қалыптасады). Адамзат тәжірибелерінен нәтижелері тіл формасында бекіп, қоғамдық мәнге ие болады. Ендеше, дене тәрбиесі теориясында жиі қолданылатын ұғымдарға (түсініктерге) тоқталып өтейік.

Дене тәрбиесі - тәрбиенің құрамды бөлігі. Ол денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың, дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған. Бұл анықтама дене тәрбиесінің салыстырмалы түрде даралық ерекшелігін көрсетеді. Ол тәрбиенің басқа түрлері – адамгершілік, эстетикалық, ақыл-ой, еңбек т.б. тәрбиелермен байланысты. Сондықтан да біздің елімізде дене тәрбиесінде қоғамдық тәрбие мақсатынан туындайтын педагогикалық міндеттер де шешімін табады. Дене тәрбиесі ұғымын жалпы тәрбие деген кең ұғымның бір саласы деп ұққанымыз дұрыс. «Дене тәрбиесі» атауы педагогикалық процесс. Ол тәрбиелік және білімділік міндеттерді шешуге тиіс. Дене тәрбиесінің басқа тәрбиелерден айырмашылығын айтатын болсақ, біріншіден, бұл процесті дене сапаларын дамытумен бірге тиімді дағды (әдет) қозғалыстарын қалыптастыру арқылы дене жұмыскерлігін арттыру деп ұғынамыз. Қорытып айтқанда, «дене тәрбиесі» дегеніміз ол адам бойындағы морфофункционалдық қасиеттерді дамытатын, білімін байытып, шеберлігін, қозғалыс дағдыларын арттыру негізінде еңбек көрсеткіштерін жақсарту мен бірге Отанымызды қорғауда жоғары жетістіктерге жетуге бағытталған педагогикалық процесс. «Дене тәрбиесі» ұғымының екі мағынасы болуы мүмкін. Біріншісі – дене жөніндегі білімділік, екіншісі – дене қасиеттерінің тәрбиесі.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі – бала денесін жетілдірудің педагогикалық жүйесі.

Мектептегі дене тәрбиесі – жалпы педагогикалық жүйенің басты бөлшектерінің бірі. Бұл тек мектеп қабырғасында жүргізілетін жұмыстармен, мысалы, дене тәрбиесі сабақтарында, дәрістерде шектелетіндігі айқын.

Оқушылар дене тәрбиесі – мектепте, мектептен тыс жерлерде мектеп жасындағы балалармен жүргізілетін әртүрлі жұмыстар.

Дене дамуы - адам организмі формалары мен қызметінің индивидуалды өмір барысындағы өзгеру процесі. «Дененің дамуы» термині организмнің дамуы деңгейін білдіре отырып, тар мағынада қолданылады, ол бой, салмақ, кеуденің ауқымы (демді ішке тартқанда, дем шығарғанда, үзіліс жасағанда) өкпенің тіршіліктік сыйымдылығы, 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 бой күші, бастың көлемі

т.б. антропометриялық және биометриялық көрсеткіштермен анықталады. «Дене дамуы» терминін кең түсінікте қолданғанда, оған дене қасиеттері де (шапшандық, оңтайлылық, икемділік, көзбен шамалағыштық, тепе-теңдік сақтағыштық, күш, төзімділік) кіреді. Дене дамуы адам организмі – функцияларының және тұлға көлемдерінің бір қалыпта өзгеруінің, сонымен қатар бірге дамуының (қалыптасуының) табиғи процесі. Жалпы адам тұлғасының дамуының: 1) биіктеу деңгейі; 2) бір деңгейде қалыптасуы; 3) адамның дене мүмкіншілігін төмендету сияқты 3 сатысы болады.

Дене дайындығы - белгілі бір іс-әрекетке байланысты мақсатты орындауға бағытталған дене тәрбиесінің мамандандырылған процесі.

Дене тәрбиесінің жүйесі, бұл ұғым дене тәрбиесінің әлеуметтік практикасындағы белгілі тарихи үлгіні белгілейді.

Дене қуатының тынығуы - жаттығу жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен адамның көңілін көтеріп, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді. Дене қуатын қалпына келтіру - адам организмінің ауырған жеріне массаж жасау, булау, су процедуралары арқылы емдеп, қалпына келтіру, дене қуаты қасиетін үйлесімді дамытып, жан-жақты дайындығы жоғары деңгейге жеткізу. Дене қуаты білімі - адамды қимыл ептілігі мен дағдыға үйрету және теориялық біліммен қаруландыру.

Дене әзірлігі - бұл дене шынықтыру кешенінің талаптары мен нормалары және Біртұтас спорттық жүйемен (спорттық разрядтар мен атақтар) анықталатын 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 («Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасында») талдап жасалған.

Дене жетілуі - дене дамуының тарихи шартты деңгейі. Денсаулықтың, өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға жан-жақты дене дайындығының жоғары дәрежелігі. «Дене жетілуі» ұғымының белгілері өскелең қоғамдық қажеттіктер - өндіріс қажеттіктері, сондай-ақ адамның өзінің ынта-ықыласы әсерінен өзгеріп отырады. Әр тарихи дәуір үшін дене жетілуінің өзіндік деңгейі тән. Құлдық пен қаналушылықтан азат етілген елдерде дене жетілуінің мейлінше жоғары деңгейіне қоғамның барлық мүшелерінің қолы жете алады. Біздің елімізде және басқа да көптеген мемлекеттерде адамзаттың интеллектуалдық, моральдық, дене жағынан жарасымды дамуы жайындағы арманы жүзеге асуда. Кәсібі, жынысы, жасы әртүрлі адамдар дене жетілуінің өзіндік ерекшеліктері бар.

Дене тәрбиесі білімі - дене тәрбиесі салаларының бірі, ол арнаулы білімді, қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін меңгеріп қамтиды.

Дене машықтығы - дене тәрбиесінің дене әзірлігін талап ететін еңбекке немесе басқа бір қызметке деген қолданбалы бағыттылығы (мысалы, актердің, ұшқыштың, ғарышкердің, спортшының т. б. дене машықтығы). Дене машықтығы нақты бір кәсіптің, белгілі бір қызметтің ерекшеліктеріне байланысты дене жаттығуларын жасаудың міндеттері, өзіндік ерекшеліктері, құралдары, әдістемесімен сипатталады. «Жалпы дене дайындығы»-дене тәрбиесінің әр алуан қызметте табысқа жетудің жалпы алғы шартын жасау үшін бағытталған процесін

білдіреді. Арнаулы дене машықтығы кәсіптік, спорттық қызметке арнайы дайындалуға бағытталған.

Дене жаттығулары - бұл дене тәрбиесі міндеттерін шешу құралдары ретінде іріктеліп алынған қозғалыстар, қимыл-қозғалыс әрекеттері, сондай-ақ қозғалыстық әрекеттердің күрделі түрлері (қозғалысты ойындар). Қозғалыстық әрекет деп адамның қозғалыс аппаратының белсенділігі өзіне тән компонент болып табылатын әрекеттің бәрін айтады. «Жаттығу» термині қозғалысты бірнеше рет қайталау процесін белгілі үшін де қолданылады.

Спорт - әртүрлі жаттығулардың көмегімен жоғары жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған өнер түрі. Спорт - (ағылшын тілінде-«ойын», «көңіл көтеру») шынықтыру жаттығуларын қолдануға негізделген, әлеуметтік мәні бар тәрбиелік, ойындық, жарыстық әрекет. Спорт, бұқаралық спорт (барлық адамдар қатыса алады) және жоғары көрсеткіштер спорты (чемпионаттар, олимпиадалар т.б.) деп бөлінеді. Спорттық дайындық-спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үйлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көп жақты жүйе. Спорттық машықтану - спорттық дайындықтың негізгі бөлігі және спортшының өзі таңдаған спортында барынша жоғары көрсеткіштерге жетуге ықпал ететін қасиеттер мен қабілеттерді дамыту әрі жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын қолдануға негізделген дене тәрбиесі мамандығының арнайы жүйесі (дене машықтығы ұғымымен бірге алып қарауға болады). Спорттық нәтиже - спорттағы көрсеткіштердің сандық және сапалық деңгейі. Спорттық жарыс - спорттық жетістіктер көрсету, салыстыру және бағалау, спорт саласындағы бәсекені белгілі бір түрде реттеп отыру. Спорттық жарыстардың мақсаты үздік спортшылар мен топтарды анықтау, жалпы спорттық шеберлікті жетілдіру, дене шынықтыру мен спортты насихаттау. Спорттық қозғалыс - әлеуметтік қозғалыстың ерекше бір түрі - спорт түрлерін құру, дамыту, сақтау, алмасу және тұтыну жүйелерінің тарихи қозғалысы, жеке адамды қалыптастыру құралдарының бірі. Тарихи спорттық қозғалыстар спорттың төмендегідей көпшілік (халықтық), резервтегі (негізгі), жоғары жетістіктер (үлкен), әуесқой және кәсіпқой түрлерін дүниеге әкелді. Спорттық қызмет - адам әрекетінің көп қырлы белсенді жүйесі ретіндегі қимыл-қозғалыс дамуының ең жоғары түрі. Спорттың функциялары, біріншіден - спорт өз алдында тәрбиелік жағынан дұрыс ықпалын тигізумен қатар, қоғам өміріне дайындаушылық міндеттерді шеше отырып, қызмет етеді. Екіншіден, спорт өндірістік қызметке жатпайды, материалдық игіліктерді тікелей өндіруге байланысы жоқ. Спортқа тән барлық белгілер балалар спортында да сақталады.

«Балалар спорты» дегеніміз арнайы дайындық негізінде, алдынала үйренген қозғалыс қимыл мүмкіншіліктерін толығынан пайдалану арқылы өз қатарлары арасында өткізілетін жарыстарда өнер көрсету деп білеміз. **«Жасөспірімдер спорты»** деген түсінікке талдау беретін болсақ, оның шекарасы тек бір жас тобымен, яғни жасөспірімдер тобымен анықталады. Бұл түсінік шартты, оның себебі спортқа қыз балалардың қатысуына байланысты. **«Мектептегі спорт»** деген түсінік қатысушылардың белгілеріне қарағанда, «балалар спортына» сәйкес. Бұл түсініктің айырмашылығы «балалар спортын» мектепке дейінгі ұйымдар,

мектептер, мектептен тыс мекемелер ұйымдастырса, «мектеп спортын» мектеп ұйымдастырады.

«Физикалық рекреация» белсенді демалысты қамтамасыз ету, адам бойындағы физикалық қасиеттерді қалпына келтіру үшін басқа бір іспен айналыса отырып, дене тәрбиесінің бір міндетін шешу.

«Физикалық реабилитация» – денені қайта қалпына келтіру. Дене шынықтырумен немесе спортпен шұғылдану барысында жарақат алып немесе басқа аурулармен ауырып мүмкіндіктерін уақытша жоғалтқан адам ағзасын қалпына келтіру үшін дене жаттығуларын арнайы түрде пайдалану.

Дене мәдениеті - адамдардың дене қуатының жетілуі үшін пайдаланылатын қоғамдық-материалдық (спорт ғимараттары, құрал-жабдықтар) және рухани (арнаулы білім, ғылыми тәжірибе) байлығын құрайтын жалпы мәдениетінің бір саласы. Ол негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтыру, қолданбалы дене мәдениеті болып табылады. Негізгі дене мәдениеті - адамдардың өз шама-шарқына қарай тандап алған кәсіби және спорт мамандығын жетілдіруінің негізі. Ол жалпы білім беру мекемелерінде қолданылады әрі егде кісілерге денсаулығын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін арттыруға көмектесе отырып, адам психологиясының орнықтылығын, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді.

Спорт қимылының негізгі мақсаты - спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілет-қарымын, ептілік қасиеттерін калыптастыру. Қолданбалы дене мәдениеті-кәсіптік және әскери дене мәдениеті деп екіге бөлінеді. Ол өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, дене тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы меңгеріп, терең түсінуге бағытталады. Сауықтыру дене мәдениетіне-емдеу дене мәдениеті жатады. Оның мақсаты – организмнің уақытша жоғалған функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіру. Гигиеналық дене мәдениеті-жаттығушылар организмдерінің жұмыс істеу қабілетін арттыруға қызмет етеді. Сабәқ арасында, жұмыста (дене шынықтыру, өндірістік гимнастика) күнделікті демалыста (танертеңгі бой жазу, серуендеу, саяхат т.б.) қолданылады. Дене мәдениеті қызметтерін-*арнаулы* және *жалпы* дене мәдениеті деп екіге бөледі. Жалпы дене мәдениеті қызметтері: нормативтік қызмет-адамның қимыл-әрекетін тиімді мөлшерлеген оқу бағдарламасынан, президенттік сынамалардан (еңбекке, Отан қорғауға дайындық) және еліміздегі спорт разрядтарының нормаларынан тұрады. Арнаулы дене мәдениеті қызметтері: білімділік қызметі – дене мәдениетін оқу-білім арқылы қимылдың ептілігі мен дағдысын калыптастыруға пайдалану. Қолданбалы қызмет – келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене тәрбиесінің жүйесі. Тынығу қызметі – дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс, адам организмнің уақытша жоғалтқан функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіру. Дене тәрбиесі мәдениеті - жалпы мәдениеттің бір бөлігі, қоғамның адам денесін жетілдіру саласында қоғамдық-тарихи практика процесінде жиналған табыстарының жиынтығы. Басқа сөзбен айтқанда, денешынықтыру халық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады. Дене тәрбиелеу мәдениеті адамның өзінің денесін дамытып өзгерту жолындағы қызметтің нәтижесі және осы жолдағы процесс деп ұғынамыз. «Дене тәрбиелеу мәдениеті» ұғымын түсіну үшін оның үш бағытын еске алу қажет:

1. **Дене тәрбиелеу мәдениеті қозғалтқыш әрекет түрінде.** Бұл ұғымға белсенді қоғалыстары бар оқиғалар жатады.

2. **Дене тәрбиелеу мәдениеті құндылықтардың жиынтығы ретінде.** Яғни, дене шынықтырумен айналасу барысында әртүрлі құндылықтар пайда болады (стадиондар, спорттық киім, денсаулыққа пайдасы бар т.с.с).

3. **Дене тәрбиелеу мәдениеті әрекеттің нәтижесі ретінде.** Бұл нәтижелер дене дайындығы, денсаулықтың жақсаруы болып табылады. Дене тәрбиесі мәдениеті — дене тәрбиесі теориясының барлық ұғымдарының ішіндегі ең кең ұғым. Ол жоғарыда қарастырылған ұғымдардың бәрінің мазмұнын қамтиды.

Материалдық игілік – сабақ, жаттығу өткізуге қажетті әртүрлі спорт құрылыстары, арнаулы жабдықтар, құралдар, қаржыландыру мәселелері, дене тәрбиесі жүйесінің идеологиялық, ұйымдастырушылық және ғылыми бағытын қамтамасыз ететін әлеуметтік іс жүзіндегі жетістіктер. Материалдық және рухани игіліктер адамдардың қоғамдық, ғылыми, сонымен бірге педагогикалық қызметінде, өндіріс аясында жасалады. Сондықтан игіліктерді, біріншіден, арнаулы ұйымдастырылған педагогикалық процесте; екіншіден, тұрмыс жағдайында дене жаттығуларымен айналасу түрінде; үшіншіден, көпшілік қауымды қамтитын баспасөз, радио, теледидар т.б. арқылы әртүрлі формада пайдалануға тиістіміз. Материалдық игілікке спорт құрылыстары (стадиондар, спорт залдары, бассейндер және т. б.), құрал-жабдықтар, арнайы киім, аяқ киім және т. б. кіреді. Рухани игілік болып табылатындар: ғылым, өнер шығармалары (әдебиет, мүсін, кескіндеме, графика, музыка т. б.).

Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің басқа ғылымдармен байланысы

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы мамандандырылған ғылыми пәндердің тұтас кешенімен байланысты. Олардың біреулері гуманитарлық сипатта болады, дене тәрбиесінің дамуы мен ұйымдастырылуының әлеуметтік заңдылықтарын, дене жаттығуларының адам психикасына әсерін, сондай-ақ педагогикалық әсер ету құралдарын, формалар мен әдістерін қолдану заңдарын зерттейді. Басқа ғылымдар - биологиялық және шектес жаратылыс ғылымы пәндері адамның биологиялық даму процесін, оның жас өзгерісінің заңдылықтарын, дене жаттығуларын, сондай-ақ сыртқы ортаның түрлі әсерлерінен болып жататын өзгерістерін зерттейді. Жоғарыда аталып өткен, дене дамуының белгілі бір жағын терең зерттейтін ғылыми пәндердің әрқайсысы тәрбиеде жақсы жетістікке жету үшін педагогикалық әсер ету жүйесіне негіз бола алмайды. Бұл міндетті мамандандырылған педагогика ғылымы - балалардың дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі шешуге тиіс, ол дене тәрбиесіне қатысы бар басқа ғылымдардың барлық жетістіктерін синтездейді. Бұл ғылым дене тәрбиесінің педагогикалық заңдылықтарын танып білу және теориялық жағынан негіздеу мақсатында социологиялық және биологиялық құбылыстарды пайдаланады, мұның өзінде өзіндік ерекшелігін және өз пәнін сақтап қалады. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының табиғи-ғылымдық негізін ғылыми пәндер кешені құрайды, олардың міндеттері баланың биологиялық даму процестерін зерттеу болып табылады.

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

Организм 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. Индивидуалдық бейімделу негізінде тірі организмдердің өте маңызды қасиеттері – сыртқы орта жағдайы өзгергенде физиологиялық процестердің жиілігін және сипатының өзі белгілі бір шекте өзгертуі жатыр. Мәселен, ыстық күндері, сыртқы орта температурасы көтерілгенде адамның тері бездерінің әрекеті күшейеді, терінің тамырлары кеңиді. Тердің одан әрі булануы дененің сырты мен терінің кеңіген тамырлары арқылы ағатын қанның салқындауымен жалғасады. Сонымен жылу берілісі артады. Сыртқы ортаның температурасы төмендеген кезде, керісінше, тері тамырларының тарылуы байқалады, бұл жылуды көп жоғалтудан сақтайды. Бұл кезде тотығу процестерінің қарқыны артады. Соның нәтижесінде екі жағдайда да дененің температурасы өмірге керекті деңгейде сақталады. Адам организмнің қызмет ету мүмкіндігінің артуы немесе кеңеюі дене тәрбиесі процесінде ерекше маңызды болып табылады.

Баланың дене тәрбиесі белгілі бір ғылыми негізделген тәртіппен, организмді шынықтырумен, қозғалыс дағдыларын қалыптастырумен байланысты екені белгілі. Шынықтыратын процедуралармен үйлестірілген ертеңгілік гимнастикамен жүйелі айналысу, дене тәрбиесі сабақтары, ойындар, ауаның, судың төмен температурасы төзімділігін арттырады, жүйке жүйесі, жүрек, өкпе, бұлшық еттерінің жұмыс қабілетін жақсартады, жағымды эмоциялар тудырады. Шынығу және дене жаттықтыру адам организмнің қызмет ету мүмкіндіктерінің кеңеюіне көмек ететіні түсінікті бола түседі. Осының барысында шыныққандық және белгілі мөлшерде жаттыққандық әркімнің өзгеріп отыратын сыртқы ортаға индивидуалды бейімделуін көрсететін болады. Адам организмнің қоршаған ортаға бейімделуіне адам миының, жоғары жүйке жүйесінің қызметінің дамуы үшін жетекші мәні бар және оған себепші болатын әлеуметтік ортаны ерекше бөліп көрсеткен жөн. Адамның қоғамдық еңбек іс-әрекеті процесінде, ал баланың отбасылық және қоғамдық тәрбие процесінде индивидуа

лды бейімделуі шартты рефлекторлық уақытша байланыстар принципі бойынша біріншімен өзара әрекеттегі екінші сигналдық жүйе арқылы жүзеге асырылады. Оның үстіне екінші сигналдық қоздырғыштардың адамның барлық тканьдарында және ішкі органдарында болатын физиологиялық процестерге, сондай - ақ оның тұтас мінез-құлқына да айқын ықпал жасайды. Баланың айнала қоршаған әлеуметтік ортаға индивидуалдық бейімделуіне әртүрлі дағдылар, пайда бола бастаған әдеттер, қалыптасқан күн тәртібі және айнала қоршаған өмір талаптарына саналы қарым-қатынасқа негізделген барлық мінез-құлық тәртібі жатқызылуы мүмкін. Сондай-ақ, қозғалыс қызметтерінің қалпына келуі жұқпалы аурудан кейінгі иммунитет, оқуға және қоғамдық өмірге мылқаулардың, соқырлардың, соқыр-

мылқаулардың бейімделуі де индивидуалды бейімделудің көрініс беруі болып табылады.

И.П.Павлов: «.....жоғары сатыдағы, сол сияқты төменгі сатыдағы организмдердің аса зор күрделілігі осы күрделілікті құрайтын нәрсенің бәрі нәзік және дәлме-дәл байланыста, өзара және айналадағы жағдайлармен тең жағдайда болып тұратын кезге дейін ғана тұтас күйде өмір сүреді» – деп атап көрсетті.

И.П.Павловтың бұл қағидасын мынадай мысалмен көз алдына келтіруге болады. Баланың үдеп келе жатқан нашар көрушілігі сыртқы жағдайдың қолайсыз кезінде тұлғаның бұзылуына себепші болуы мүмкін. Тұлғаның бұзылуы организмдегі патологиялық өзгерістерге әкелуі мүмкін: кеуде клеткасының қозғалғыштығы нашарлап үстірт тыныс алуды тудырады, демді ішке тартқан кезде диафрагманың төмен түсуі қиындайды, бұл демді ішке тарту кезіндегі қанның сорылу күшін бәсеңдетеді және жүректің диафрагмаға тірелуін кеміте отырып жүректен тамырлары жұмысына әсерін тигізеді: тыныс алу және қан айналу процестерінің нашарлауы ас қорыту органдарының жұмысына әсер етеді. Ол зат алмасуын бұзады, алмасудың бұзылуы жүйке жүйесінің қоректенуін нашарлатады, бұл тез шаршауға әкеледі, баланың психикасының және денесінің жетілуін бәсеңдетеді. Келтірілген мысал адам организмнің үйлесімділігі мен тұтастығының бұзылатындығын көрнекі етіп көз алдына әкеледі, бұл бұзылыстың себептерін сонымен бірге дене және психика процестерінің ажыратылмас өзара байланысын көрсетеді.

Шартты рефлекторлы уақытша байланыстар және динамикалық стереотиптердің құрылуы туралы. И.П.Павловтың және оның ізбасарларының жоғары жүйке қызметін зерттеулері дене тәрбиесі практикасында пайдаланылатын шаралар жүйесін және оның организмде пайда болатын күрделі процестерге әсері мен оның қызметінің қайта түзілуін дұрыс талдауға мүмкіндік береді.

Адамның барлық іс-әрекеті дене тәрбиесі процесінде жоғары жүйке қызметіне тәуелді болады. Қарапайым қозғалыс және түптеп келгенде күрделі спорттық дағдыларды меңгеру үлкен ми сыңарлары қыртысы қызметінің жаңа жүйесі құрылуымен анықталады.

И.П.Павловтың жүйелік, динамикалық стереотип туралы ілімі қозғалыс дағдыларының пайда болу және жетілу процесін түсіндіреді, оның заңдылықтарын айқындауға және осыған сәйкес балаларды оқыту процесін дұрыс құру мен басшылық етудің неғұрлым мақсатты және тиімді әдістерін пайдалануға көмектеседі.

Баланың жүйке жүйесінің индивидуалды ерекшеліктері туралы. Кіші топ жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін толық жүзеге асыру үшін баланың орталық жүйке жүйесі дамуының педагогикалық ықпалды іріктеуді және бүкіл оқу-тәрбие процесін ұйымдастыруды анықтайтын жас шамалық заңдылықтарын зерттеумен есепке алып отырудың ерекше мәні бар. Балалардың дамуы мен тәрбиеленуі заңдылықтарын зерттеген кеңес ғалымдары баланың дүниеге жүйке жүйесінің туа біткен нышандарымен және ерекшеліктерімен келетінін анықтады. Дегенмен, олар баланың психикалық дамуының органикалық алғы шарттары ғана болғандықтан бұл дамудың сипаты мен деңгейін алдын ала анықтамайды. Сондай-ақ әр баланың оның жүйке-психикалық дамуының сенімді негізін құрайтын зор потенциалды психофизиологиялық мүмкіндіктері болады

(А.В.Запорожец). Сөйтіп бір жағынан, органикалық алғы шарттарды, екінші жағынан, потенциалды мүмкіндіктерді ескере отырып, мейлінше жақсы педагогикалық жағдайлар туғызу қажет. Бұл жағдайлар, ең алдымен, мақсатты бағыттағы тәрбие және оқу жағдайында баланың организмі мен психикасына тікелей әсер етуге мүмкіндік беретін дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі процесін көздейді. Баланың жүйке жүйесінің туа пайда болған ерекшеліктерін және сыртқы әсерлердің оның қалыптасуындағы жетекші рөлін ескере отырып күн тәртібін дұрыс ұйымдастыруды, оны бұлжытпай орындауды қамтамасыз етудің маңызы зор. Эмоциялық жағымды жағдайдың балалардың және ересектердің балалармен өзара қарым-қатынастардың бір қалыпты, ұстамды достық ықыласты болуының айрықша мәні бар. Туа біткен алғы шарттардың белгілі бір маңызын, сонымен қатар олардың өзгеру мүмкіндіктерін ескере отырып, мектепке дейінгі педагогика тәрбие процесін бір жағынан жағымсыз қылықтарды бәсеңдетуге, екінші жағынан жақсы нышандарды бағыттап отырады. Осыған байланысты балалардың жүйке жүйесінің индивидуалды - типологиялық ерекшеліктеріне үнемі назар аударып отыру қажет. Н.И.Красногорский: «Тәрбиеші мен мұғалім үшін өз тәрбиеленушілерінің жоғары жүйке қызметінің типтерін белгілеп алуының маңызы зор. Типтік ерекшеліктерді біле отырып, олар балалардың жоғары жүйке қызметінің дамуын белгілі жолдармен шебер бағыттай алады және өз кеңестерімен тиімді көмек көрсете алады», – деп жазды. Дене тәрбиесі процесінде индивидуалды тұрғыдан қарауды жүзеге асыру, күн тәртібінің мейлінше тиімді жағдайын, шынықтыруды, белсенді қозғалыс іс-әрекетін, баланың эмоциялық-жағымды күйде болуын қамтамасыз ету мақсатында балалардың типологиялық ерекшеліктері ескеріледі. Шынықтыру шаралары жүйке жүйесін нығайтады және оның қызметін жақсартады. Дене жаттығулары, оның ішінде қозғалысты ойындар, белсенді қозғалысты іс-әрекеттер үшін жағдай жасайды және эмоциалық өрлеу, қуат тудырады, қан айналымын күшейтеді, жүрек жұмысын және мидың қанмен қамтамасыз етілуін жақсартады, организмді жалпы сауықтыруға жәрдемдеседі. Тәрбиешінің ойындар мен сабақтар процесінде құптай немесе тоқтам бере айтқан сөзі баланың психикасына әсер етеді: бір жағдайларда жағымды эмоция тудырады, енді бірде өз қылығына қойылатын талапқа сәйкес шектеу қажеттігін ұғынуға итермелейді. Балалардың жүйке жүйесінің индивидуалдық ерекшеліктері әртүрлі екені белгілі. Біреулері мінез және іс-әрекеттегі өз ұстамдылығымен ерекшеленеді, екіншілері шақар, ұстамсыз болады, өз эмоцияларын зорға меңгереді, селқос, өзіне өзі сенімсіз балалар да байқалады. Соңғыларына олар шешетін міндетті ойдағыдай аяқтаулары үшін кейде қосымша күш жұмсау және үлкен ұйымшылдық талап етіледі. Дегенмен, бар күшті жұмылдырып қол жеткен нәтиже өте жоғары болуы мүмкін. Сондықтан, педагогикалық жағдайлар балаға қиыншылықты жеңуде қолдау жасауды қамтамасыз етуі, өз күшіне деген сенімін арттыруға, себепші болу керек. Индивидуалды басшылық әдістерін іріктеу мақсатында баланың жүйке жүйесінің ерекшеліктерін анықтап білу анасынан баланың туған күнінен бергі өмірі жайлы егжей-тегжейлі мәлімет алуды (денсаулық жағдайы, сырқаттанған аурулары, жүре бастаған уақыты, тілінің дамуы) талап етеді, сондай-ақ отбасы жағдайын, алған жарақаттарын, баланың неге қызығатынын, оның неге үйірсек екенін, нені сүйіп айналысатынын т. б. білу қажет. Тәрбиешінің осы жас шамасындағы топтың

күнделікті тіршілігі процесінде жасаған өз бақылауларының маңызы өте зор. Барлық материалды талдаудан өткізу тәрбиешіге қажетті қорытындылар жасауға және бала психикасының эмоциялық–жағымды күйін сақтауға, саналуан белсенді іс-әрекеттерді дамытуға, ынта мен бейімділіктерді көрсетуге жәрдемдесетін тәрбиелік ықпал жасау жолдарын белгілеуге мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінде баланың жеке адам ретінде жан-жақты дамуына әсерін тигізетін айтарлықтай тиімді құралдар мен әдістер бар. Сабақтарда және басқа қозғалыс іс-әрекеттерінде балаларда қозғала білушілік пен дағдылар ғана жинақталмайды, сондай-ақ ақыл-ой қабілеті дамиды, адамгершілік қасиеттер, эстетикалық талғам және еңбек дағдылары бойға сіңеді. Белсенді қимыл-қозғалыс әрекетінде бала моральдық–еріктік қасиеттер көрсетуге–ойында батыл болуға, қолға түсу қаупіне қарамастан, жолдасын құтқаруға ұмтылуға, басқалармен ортақ міндеттерді орындауға жаттығады. Мұндай әрекеттерді талай рет қайталау бірте-бірте бала санасында қажеттілік ретінде орын табады. Тәрбиеші мен құрдастарының құптай бағалуы моральдық қанағат сезімін, эмоциялық өрлеу, алдағы уақытта да ықыласын тудырады. Жасқаншақ баланың жетекші рөлдерді атқаруы, тәрбиешінің тапсырмасы бойынша белгілі бір жаттығуларды балалардың бәріне түсіндіру және көрсету оны бірте-бірте жасқаншақтықтан арылтады, ақыл-есті жұмылдырады, логикалық ойлауға баулиды, сабаққа қызығушылығын тудырады. Бала неғұрлым көпшіл, бастама көтергіш көңілді бола түседі. Ұстамсыз, бірақ менмен балалар сабақтар мен ойындар процесінде бірте-бірте жалпыға бірдей талапқа бағына, неғұрлым шыдамды, ұстамды, ұйымшыл бола бастайды, қызық тапсырмаларды орындағанда кезек күте білетін болады.

Сөйтіп, мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің негізгі міндеттері - дені сау, көңілі шат, бастама көтергіш, айналасын бағдарлай, өзінің құрдастарымен ынтымақтаса білетін мектепте оқуға және онан әрі шығармашылық қызметке белсене кірісуге қабілетті бала тәрбиелеуге бағытталған. «Адам денсаулығы жайлы, әсіресе, бала денсаулығы жайлы қамқорлық - жай ғана санитарлық-гигиеналық нормалар мен ережелер кешені емес, күн тәртібіне, тамақтандыруға, еңбекке, тынығуға қойылатын талаптар жиынтығы емес. Бұл ең алдымен, бүкіл дене мен рухани күштердің жарасымды толықтығы жайлы қамқорлық ...». Аталып өткен міндеттерді жүзеге асыру әр баланың индивидуалды ерекшеліктерін арнайы зерттеу мен есепке алып отыруды, оған деген ақ көңілді, ыждағатты қарым-қатынасты және осыған байланысты орынды педагогикалық ықпалды талап етеді.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі пәні, мақсаты, міндеттері, мазмұны. Дене тәрбиесі теориясы - адам денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдары туралы ғылым. Дене тәрбиесі теориясы дене тәрбиесі жүйесінің мақсатын, міндеттерін, қағидаларын зерттейді, тәрбиенің басқа түрлерімен – ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек тәрбиесі мен 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 әртүрлі формаларын (дене тәрбиесі сабақтары, ертеңгілік гимнастика, қимыл-қозғалыстық

ойындар т. б.), сондай-ақ дене тәрбиесі жөніндегі жұмысты жоспарлауға және есепке алуға көп көңіл бөлінеді. Сонымен бірге, мектеп жасына дейінгі, мектеп жасындағы балалардың, жастардың, ересек және жасы ұлғайған адамдардың дене тәрбиесінің өзіндік ерекшеліктері анықталады. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі үнемі қоғамдық практикамен бірлікте дамып келеді. Ол ғылыми зерттеулерді пайдаланады, озат практика жетістіктерін таратады, өткеннің алдыңғы қатарлы тәжірибесін және қазіргі дүниежүзілік ғылымдағы игіліктің бәрін қолдап отырады. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі практиканы 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. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі педагогика институттарының мектепке дейінгі оқыту мен тәрбиелеу мамандығындағы оқу пәні ретінде мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мәселелерін терең оқып-білуге көмектесетін негізгі мәселелерді ашып көрсетеді. Елімізде дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері Қазақстан Республикасының Ата Заңынан өрбиді, онда адамның жан-жақты дамуы жөніндегі ілім өзінің нақты бейнесін тапқан. Жеке адамның жарасымды дамуы қоғам құру шарттарының бірі ретінде қаралады. Дене тәрбиесінің мақсаты - өмірге, еңбекке, Отан қорғауға даярлау, дені сау, моралі таза, шығармашылық еңбекке жарамды адамдарды тәрбиелеп қалыптастыру. Бұл мақсат адамдардың дене тәрбиесін жүзеге асыратын барлық мекемелер мен ұйымдар үшін бірдей болады. Осы мақсат біздің еліміздің әрбір адамының және қоғамның мүддесін білдіреді. Бұл денені жетілдіру, дене мүшесінің кемістігі жоқ барлық қажеттілікті бойына жинақтаған тұлға туралы адамдардың ғасырлар бойы арманын бейнелеп, мектеп жасына дейінгі баланың болашақ құзыретті тұлға болып қалыптасуының алғышарттары болмақ. Дене тәрбиесінің аталып көрсетілген мақсатына сәйкес:

1. Сауықтыру міндеттері: денсаулықты нығайту, денені жан-жақты дамыту, ағзаны шынықтыру, адамдардың ұзақ өмірін қамтамасыз ету;
2. Білім беру міндеттері: қозғалыс дағдылары мен іскерлікті қалыптастыру, дене қасиеттерін (жылдамдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік т.б.) қалыптастыру, арнаулы білімді меңгеру, ұйымдастырушылық қабілеттерді бойға сіңіру;
3. Тәрбиелеу міндеттері: ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық және еңбек, т.б. тәрбиелерге ықпал ету сияқты міндеттерді шешу қарастырылады.

Бұл міндеттер дене тәрбиесімен айналысушылар құрамына байланысты, олардың жас ерекшеліктеріне, денсаулық жағдайына, дене дамуының деңгейіне, дене әзірлігіне, сондай-ақ кәсіптік ынта-ықыласына қарай нақтыланды. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі мазмұны дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің дамуын, қоғамда алатын орнын, ерешеліктерін, заңдылықтарын белгілеп, талдайды. Мектепке дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері құралдары, бағдарламалары, жас кезеңіндегі дене тәрбиесі, дене тәрбиесіне үйрету, тәрбиелеу, дамыту, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, мектепке дейінгі дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларын, дене тәрбиесін жоспарлау және есепке алу, дене тәрбиесіне әдістемелік басшылық, отбасы, мектеппен сабақтастық мәселелерін қамтиды.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дамуы. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің пайда болуы мен даму кезеңдері төмендегі жайлардан туындаған:

1.Қоғамдық өмір практикасы. Қоғамымыздың жақсы дене дайындығы бар адамдарға мұқтаждығы, дене тәрбиесінің заңдылықтарын тануға деген ұмтылысты туғызады және соның негізінде адам денесін жетілдіруді басқару жүйесін құруды қажет етті.

2.Дене тәрбиесінің практикасы. Тек қана практика жағдайында барлық теориялық қағидалардың өміршеңділігі тексеріледі. Осындай жағдайларда ғана дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі жаңа қағидаларды жасау қажеттілігі тың идеялар туындауы мүмкін.

3.Әртүрлі кезеңдерде және әртүрлі елдерде философтардың, педагогтардың, дәрігерлердің жан-жақты дамыған жеке адамды тәрбиелеу жолдары және мазмұны жөніндегі айтқан прогрестік идеялары.

4.Өзінің дамуының жоғары деңгейінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жетекші қайнар көзі еліміздің Конституциясы болып табылады;

5.Ел үкіметінің дене шынықтырудың жағдайы және жетілдіру жолдары туралы қаулылары;

6.Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі саласындағы ізденістер нәтижесі.

Тарихи өзінің даму жолында дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бірнеше кезеңдерден өтті.

Бірінші кезең - қозғалыс дағдыларының организмге әсері жөніндегі эмпиризмдік (сезім қабылдауларын, тәжірибені дүние танудың бірден-бір бұлағы деп тауып, теориялық қорытындыларды бағаламайтын, сол себепті құбылыстардың өзара байланысын және даму заңдарын аша алмайтын (философиялық ілім) білім кезеңі. Адам баласы оны күнделікті қозғалыс қимылында алды. Эмпиризмдік білімнің жинақталуы адамды «жаттығудың тиімділігін» түсінуге және тәжірибені өзгелерге беру әдістерін танып білуге әкелді. Бұның өзі дене жаттығуларының пайда болуының алғышарттары болды, ал одан кейін дене тәрбиесінің де пайда болуына әкелді.

Екінші кезең - дене тәрбиесінің ең алғаш әдістерінің жасалу кезеңі. Ол ежелгі және орта ғасырлардағы құл иеленуші мемлекеттердің кезеңін қамтиды. Бұл әдістер тәжірибе жолымен жасалды. Педагогтар, философтар және дәрігерлер адам организмі қызметінің заңдылықтарын әлі біле қойған жоқ, дене жаттығуларының әсер ету механизмін түсіндіре алмады, сол себепті дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу тиімділігін тек «сыртқы» өзгерістер (адам шыдамды, күшті, өзіне керекті дағдыларды игерді) бойынша ғана анықтады. Дене тәрбиесі әдістерінің ең белгілісі Ертедегі Грекияда жасалынып пайдаланған әдіс. Ол әдіс бірыңғай жүйеге белгілі бір іс-қимылдарды, сонымен қатар үйрету әдістерін, адам бойындағы қасиеттерді арттыру жолдарын біріктірді. Орта ғасырлар кезеңдерінде әдістер саны үнемі артып отырды және гимнастикадан, жүзуден, ойындардан, садақ атудан, семсерлесуден, атпен жүруден алғашқы көмекші құралдар пайда бола бастады.

Үшінші кезең - дене тәрбиесі туралы теориялық білімнің тасқынды түрде жиналуы. Қайта өрлеу кезеңінен XIX ғасырдың аяғына дейінгі аралықты қамтиды.

Адам туралы, оны тәрбиелеу және үйрету, оны емдеу туралы ғылымның дамуы философтарды, педагогтарды, дәрігерлерді дене тәрбиесі проблемаларына назар аударуға тартты. Дене тәрбиесінің атқаратын қызметі жөнінде педагогикалық, философиялық, дәрігерлік ой-пікірлер жинақтала бастады. Әрине, ой-пікірлер бұл кезде әлі жүйелі түрде жинақталмағандығын байқауға болады, себебі олар жекелеген ғылымдардың (педагогиканың, философияның, медицинаның) өз ішінде ғана туындаған. Жоғарыдағы аталған ғылымдардың өкілдері көптеген «өзіндік» мәселелерді адам өмірінде дене тәрбиесінің атқаратын қызметін есептемей шешу мүмкін еместігін түсінді. Қайта өрлеу дәуірінің өзінде-ақ педагог-гуманистер және социалист-утопистер дене тәрбиесіне тұтастай тәрбиенің міндетті бөлігі деп караған. И.Г.Песталоцци (1746-1827) балалардың қозғалыс мүмкіншілігін дамытуға арнап, «Буын гимнастикасы» теориясын құрып дене жаттығуларының, жалпы педагогикалық талаптарына сай құрыла бастағанын атап көрсетеді. XVIII ғасырда анатомдар дене шынықтыру жаттығуларының биомеханикалық саласында ізденістер жасаған, ал XIX ғасырда дене тәрбиесі туралы жұмыстар көріне бастады. Қоғам өміріндегі дене тәрбиесінің атқаратын қызметіне байланысты объективтік баға беру үшін К.Маркс пен Ф.Энгельстің еңбектері маңызды орын алады. Бірінші рет, олар, ғылыми түрде тәрбиенің тарихи және таптық сипатын дәлелдеді. Тәрбиенің мазмұнын ашып берумен қатар, дене тәрбиесінің орнын анықтады, адамды жан-жақты тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жолдары көрсетілді. Сөйтіп, бұл кезеңде дене тәрбиесі теориясының негізі қаланды. XIX ғасырдың басынан бастап дене тәрбиесінің теориясы ғылыми білімнің жеке саласы есебінде қалыптаса бастады.

Төртінші кезең - біздің елімізде жеке ғылыми және оқу пәні есебінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдістерінің құрылу кезеңі. Бұл кезең XIX ғасырдың аяғы мен Қазан революциясына дейінгі аралықты қамтиды және дене тәрбиесінің проблемалары жөнінде арнаулы ізденістердің тасқынды дамуымен сипатталады. Осы уақытта, қоғамдық өмірдің көптеген салаларына дене тәрбиесі әсерінің ықпалы тигендігін аңғаруға болады. Дене тәрбиесі саласындағы ғалымдар арасында ең жарқын өкілдерінің бірі П.Ф.Лесгафт (1837-1909) болды. Оның тарихтан, анатомиядан, биологиядан, педагогикадан, антропологиядан, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінен еңбектерінің көпшілігі прогрестік бағытта болды, сондықтан жеке ғылыми және оқу пәні есебінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдісінің негізіне енді.

Бесінші кезең - Қазан революциясынан бастап қазіргі кезеңмен өлшенеді

2 - тақырып. Дене тәрбиесі теориясындағы зерттеу әдістері

1. Зерттеу әдістерін ұйымдастыру (бақылау, әңгіме, эксперимент, теориялық талдау және қорыту әдістері: оқып білу, талдау, қорыту, ғылыми әдебиеттермен жұмыс, сауалнамалар әзірлеу, бақылау, құжаттарды зерттеу, оқушы жұмысын зерттеу, математикалық әдістер)

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі зерттейтін мәселелердің ауқымы кең. Зерттеу кезінде педагогикалық әдістер ғана емес, шектес ғылымдарда –

социологияда, психологияда, физиологияда, антропологияда, биохимияда, т.б.-да пайдаланылатын әдістер де қолданылады.

Методология - дүниені білу тәсілдері туралы ілім. Ғылымның методологиясы - ғылыми зерттеу әдістерін, белгілі бір ғылымның пәнін (зерттейтін жері) зерттеу кезінде басшылыққа алынатын ұстанымдарды анықтайды. Әрбір ғылымның өзінің зерттейтін саласы, оған тән зерттеу әдістері бар. Оның сипаты зерттеу алдында тұрған міндеттерге байланысты. Кез келген ғылым зерттелгелі отырған құбылыс туралы жалпы ережелерді, өзіне тән әдістерін қолданады. «Даму» сөзі - философиянікі. Ғылым өз пәнін үнемі зерттеп отырмайынша дами алмайды. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі ғылымы да өзінің күш-жігерін дене тәрбиесі мәселелерін зерттеуге бағыттайды. Әдіс - бұл белгілі бір қорытындыға жетуге көмектесетін әрекеттердің жиынтығы. Сондай-ақ, әдіс адамдардың мүмкіндіктерін теңестіріп қана қоймай, олардың іс-әрекетін біркелкі жасап, ғылыми зерттеулердің ұқсас нәтижесін алуға ықпал етеді. Қазіргі заманғы ғылым белгілі методологияға, яғни қолданылатын әдістердің жиынтығына негізделген. Осыған қоса әрбір ғылым саласы тек қана арнаулы объектіге ғана емес, сол объектіге сәйкес арнаулы әдіске де ие болады. Зерттелетін заттардың әртүрлілігінен пайда болатын, жаратылыстану ғылымы мен гуманитарлық танымның методологиялары арасында бірқатар айырмашылықтар бар. Жаратылыстану ғылымы методологиясында заттың жеке ерекшеліктері ескерілмейді, себебі ол баяғыда қалыптасып зерттеушінің назарынан тыс қалған. Мысалы, тарих ғылымында заттың пайда болуын, оның жеке ерекшеліктерін толығымен қарастырады. Әлеуметтік танымның методологиясы жаратылыстану методологиясынан пәннің өзіндегі айырмашылықтары бойынша ажыратылады: 1) әлеуметтік таным өзін-өзі жоюшы нәтижеге алып келеді (“биржаның заңдарын білу осы заңдардың өзін жоюға әкеліп соғады”-деп жазды кибернетиканың негізін салушы Н.Винер); 2) егер жаратылыстану ғылымдары танымында жекелеген фактілер бірдей болса, әлеуметтік танымда ондай емес. Сондықтан, әлеуметтік таным методологиясы фактілерді жалпылап қана қоймай, сонымен бірге ол аса үлкен маңызға ие индивидуалды фактілермен жұмыс істейді. Осы фактілерден объективті үрдіс пайда болып, солармен түсіндіріледі. Гуманитарлық таным методологиясының өзіне тән ерекшелігі осында. Қазіргі заманғы ғылымда жаратылыстану және қоғамдық ғылымдардың методологияларының бір-біріне жақындасу тенденциясы байқалуда, бірақ олардың негізгі және қағидалық айырмашылықтары әлі де сақталуда.

Зерттеулер теориялық және эмпирикалық, ғылыми әдістер эмпирикалық және теориялық әдістер болып бөлінеді. Эмпирикалық әдістерге төмендегілер жатқызылған:

- 1) бақылау - объективті шынайылықты арнайы түрде қабылдау;
- 2) суреттеу - объектілер туралы мәліметті табиғи және жасанды тілдің көмегімен бекіту;
- 3) өлшеу - объектілерді ұқсас қасиеттері немесе белгілері бойынша салыстыру;
- 4) тәжірибе жасау - құбылыс қайталанған кезде қажетті жағдайлар қайталанғанына байланысты өзгерістерді арнаулы дайындалған орындар арқылы бақылау.

Зерттеулердің теориялық деңгейіндегі ғылыми әдістерге төмендегілер жатқызылады:

1) формаландыру - зерттеліп отырған шынайы процестердің мағынасын ашатын абстрактылы-математикалық модельдер құру;

2) аксиомаландыру - дәлелдеуді керек етпейтін аксиомалар, яғни дәлелдеуді қажет етпейтін тұжырымдардың негізінде теория құру;

3) гипотетикалық - дедуктивтік әдіс – нәтижесінде эмпирикалық фактілер тұжырымдалатын бір-бірімен, дедуктивті байланыста болатын гипотезалардың жүйесін жасау.

Зерттеу әдістерінің классификациясы аса күрделі мәселе болғанның өзінде де, дәстүрлі түрде оларды үш топқа: жалпы ғылыми, интерғылыми және жеке ғылыми әдістерге бөлу қабылданған. Жалпы ғылыми әдістер барлық ғылым салаларына тән және оларды біріктіретін зерттеу объектісінде пайдаланылатын логикалық әдістерді, яғни: бақылау мен тәжірибе, анализ бен синтез, жорамал мен гипотеза, индукция мен дедукция, аналогия, классификация мен систематизация, генетикалық әдіс, т.б. біріктіреді.

Интерғылыми әдістерге - экстрополяция, интерполяция, модельдеу, ретроспекция, эксперттік бағалау, т.б. жатады.

Жеке ғылыми әдістердің көптеген ғылыми топтары бар.

Жалпы ғылыми әдістер ішінде төмендегілерді бөліп көрсетуге болады:

- анализ – жан-жақты зерттеу мақсатында бүтін бір затты құрамдас бөліктерге (жақтарына, белгілеріне, қасиеттеріне және т.б) бөлу;

- синтез – заттың құрамдас бөліктерін біртұтас затқа біріктіру;

- абстракциялау - зерттеліп отырған құбылыстың қажетті емес қасиеттері мен қарым-қатынастарынан зерттеуге керек қасиеттері мен қарым-қатынастарын бөліп алу;

- жалпылау - объектілердің жалпы белгілері мен қасиеттерін анықтауға мүмкіндік беретін ойлау әдісі;

- индукция - жеке қорытулар негізінде жалпы тұжырым жасауға мүмкіндік беретін зерттеу мен талқылау әдісі;

- дедукция - жалпы тұжырымнан жеке тұжырым жасауға мүмкіндік беретін талқылау әдісі;

- аналогия - объектілердің бірдей белгілерінің ұқсастығы негізінде олардың ұқсастығы туралы айтуға мүмкіндік беретін таным әдісі, басқаша айтқанда, аналогия-ғылымның бір саласындағы қатынастардың, оның екінші саласына транспозициялануы, мысалы: тарихи аналогия, кеңістіктік аналогия және т.б

- классификация - зерттелетін пәннің зерттеушіге қажетті маңызды белгілері бойынша түрлі топтарға бөлу (әсіресе, биология, геология, география, кристаллография, т.б. ғылымдардың түрлі бөлімдері).

Зерттеу процесі барысында төмендегідей интерғылыми әдістер қолданылады:

- экстрополяция - ойдың дамуы немесе белгілі бір тарихи кезеңдегі тенденциялардың ашылуы, яғни жасалған заңдар мен тұжырымдардың бақылау аймағынан басқа аймаққа ауысуы;

- интерполяция - құбылыстардың динамикалық қатарында көрінбейтін, бірақ осы қатар мүшелерінің арақатынасын ашу негізінде параметрлерді, функцияларды, көрсеткіштерді табу;

- модельдеу - шынайы түрде бар процестер мен құбылыстардың логикалық, информациялық және графикалық құрылымын жасау, яғни объектілерді жеңілдетілген түрінде бейнелеу; модельдеу - түпнұсқаның зерттеушіні қызықтыратын қажетті жақтарының дәлме-дәл көшірмесін түсіру арқылы зерттеу;

- ретроспекция - объектінің жүйелі түрдегі сипаттамасын алу үшін зерттеу объектісінің тарихи дамуын зерттеу, яғни оның әртүрлі уақыт кезеңдеріндегі дамуының динамикалық қатарын зерттеу;

- эксперттік бағалау - эксперттің немесе эксперттердің тұжырымдары мен ойлары;

Күрделі құрылымды объектілерге анализ жасау үшін төмендегі әдістерді қолданады:

- декомпозиция - үлкен жалпы бір мақсатты бірнеше топтарға бөлу;
- селекция - зерттелуге келетін варианттарды іріктеп алып, маңызы жоқ фактілерді алып тастау;

- агрегирование - жекелеген сипаттамаларды жалпы сипаттамаға біріктіру.

Егер объектінің құрылымы жүйесіз болса, оны талдау үшін дезагрегациялау, яғни жалпылаушы сипаттамаларды жеке сипаттамаларға жекелендіреді.

Жоғарыда айтылып өткен әдістердің немесе тәсілдің ешқайсысы да, дара түрде зерттеудің негізділігін, дәлділігі мен дәйектілігін қажетті деңгейде қамтамасыз ете алмайды. Сол себепті зерттеуде жоғары нәтижеге жету үшін олардың бірнеше түрінің жиынтығын пайдалану ғана тиімді бола алады. Тақырыбымыз мектепке дейінгі дене тәрбиесінің зерттеу әдістері туралы болғандықтан осы салада жиі қолданылатын зерттеу әдістеріне ғана түсінік беруді жөн деп білеміз.

Бақылау. Бақылау баланың мінез-құлқын әртүрлі жағдайларда көруге мүмкіндік береді. Бақылау арқылы өте құнды материалдар алынады. Байқағыштық - педагогикалық біліктіліктің көрсеткіші. Л.Н.Толстой "Педагог баланы үнемі бақылап, ол туралы көзқарасын өзгерту үшін қайта бақылау керек", - деген. Бақылау нәтижелерінің дұрыс болуы оған сезім мүшелерінің бәрінің қатысуына байланысты. Күрделі бақылау - зерттеу жұмысында қолданылатын бақылау. Бақылау арқылы қандай да бір педагогикалық құбылыс мақсатты түрде бақыланып, ол туралы фактілер жиналады. Бақылау - еңбек операциясының, іс-әрекеттің құрамдас бөлігі. Алынған мәліметтер бірден өңделеді. Бақылаудың негізгі қызметі - зерттелетін процесс туралы материалдарды талдау, оларға баға беру. Ол танымның бас кезінде жүргізіледі. "Нақты пайымдау" ой елегінен өткізумен байланысты, аталған әдіс арқылы күрделі педагогикалық құбылыс, процестердің байланысы ашылып, ғылымда белгілі құбылыстарға түзетулер енгізіледі. Бақылау тиімді болу үшін басқа әдістермен байланыста қолдану керек. Мысалы, эксперимент барысын және нәтижесін бақылаусыз анықтау мүмкін емес. Зерттеушінің зерттеу объектісімен байланысына қарай тікелей, жанама, ашық, жабық бақылаулар болады. Бақылаудың

бағдарламасы жасалып, болған фактілерді тіркеу әдістері белгіленеді. Тікелей бақылауды жанама бақылау толықтырады. Жанама бақылау зерттеушінің тапсырмасымен жүргізіледі. Мысалы, мектепке дейінгі балалар ойындарын жоғары сынып оқушыларына бақылаттыруға болады. Ол үшін зерттеуші нақты нұсқаулар береді, бақылаудың табыстылығы, зерттеушінің дайындығына байланысты. Зерттелетін құбылыстардың жасырын жерлеріне еруге мүмкіндік беретін өзін-өзі бақылау. Мысалы: бақыланушы зерттеушінің сұрауымен өздік жұмысты орындауға кеткен уақытты, үй тапсырмасын қалай орындап жүргендерін жазады. Бақылау нәтижелерінің дұрыстығы педагогикалық процестің табиғилығына байланысты. Адамның жеке өзі қалғандағы және біреу қарап тұрғандағы мінезі түрліше болады. Бұлтартпас дәлелдер алу үшін ашық бақылау жеткіліксіз. Сондықтан жабық бақылау педагогикалық процестің нақты көрінісін береді. Ашық және жасырын бақылау көмегімен алынған мәліметтер оқиғаның толық суретін береді. Үздіксіз бақылау педагогикалық процесті басынан аяғына дейін толық жүргізу. Мысалы: сабақ, тәрбиелік іс-шара, т.б. объектілер үзіліссіз қаралады. Монографиялық бақылау арқылы алуан түрлі педагогикалық құбылыстар бақыланады. Мысалы: биыл қабылданған балаларды зерттеу. Бақылау фактілері кезінде белгіленіп отырылмаса, жақсы жүргізілген бақылаудың өзі де құндылығын жоғалтады. Бақылауды күнделік дәптер түрінде жүргізген ыңғайлы. Ең әуелі қысқаша мәлімет беру керек. Содан кейін бақылау жөнінде жазулар болады. Жазулар хронологиялық тәртіппен жүргізеді. Сабақ кезінде, үзіліс уақытында, сабақтан тыс кезінде барлығын түгел жазып отыруға педагогтың уақыты жоқ. Дегенмен, қысқаша жазып отыру керек болады. Балалардың айтқан сөздерін, олардың сөздерінің өздеріне тән ерекшеліктерін сақтай отырып, сөзбе-сөз жазған немесе арнайы жазу құралы арқылы жазып алған жөн.

Әңгіме әдісі. Бақылау мәліметтері әңгіме әдісі арқылы түскен деректермен толықтырылады. Оның арнайы жоспары болады. Әңгімелесу кезінде жеке адамдардың дербес ерекшеліктерін ескеру керек. Себебі, кейбір зерттелуші сұраққа жауап бермей, өзінше сақтанып ар жағындағы ойын айтпайды. Сондықтан әңгімелесуге алдын ала дайындалу керек. Жауаптар дәптерге жазылады. Кейде білдірмей магнитофонға жазуға болады. Әңгіме бақылау және экспериментпен ұштасса, нәтижелі болады.

Педагогикалық эксперимент - педагогика ғылымындағы негізгі әдіс. Эксперимент - оқыту және тәрбиенің қандай да бір әдісін, тәсілін тәжірибе арқылы сынақтан өткізу. Педагогикалық эксперименттің негізгі міндеті - педагогикалық ықпал мен оның нәтижелері арасында байланыс орнату. Эксперимент өткізер алдында белгілі бір педагогикалық әдіс-тәсілдің тиімділігі туралы ғылыми гипотеза айтылады. Ғылымға сүйеніп жасалған, алдынала айтылған ой - гипотеза деп аталады.

Көлемді экспериментке көп оқушылар қатысады. Жергілікті, микроэксперименттерге аз адам қатысады. Кең көлемді, ірі эксперименттерді мемлекеттік, ғылыми мекемелер және білім беруді басқару органдары өткізеді. Мысалы, XX ғасырдың 60-жылдарында балаға алты жастан бастап жалпы білім беру үлгісі тексеріліп, оған көп оқушылар қатысқан эксперимент өтті. Нәтижелері жақсы болған соң балалар алты жастан бастап білім алуға көшті. Ойдағы эксперимент - іс-

әрекетті санада жасау. Жасанды жағдай - бір не бірнеше оқушыны ұжымнан бөлу. Эксперимент педагогикалық жұмыстың қандай да бір әдісінің тиімділігі туралы қорытынды болғанда өткізіледі. Тексеру эксперименті ғылыми педагогикалық зерттеу институттары шығарған оқулықтардың пайдалылығын арнайы мектептерде тексеру эксперименті арқылы зерттейді. Мектептегі озат тәжірибелерді зерттеу процесінде пайда болған болжамды анықтау үшін тексеру эксперименті қолданылады. Мысалы, педагогикалық ғылыми-зерттеу институттары жаңадан шығарылған оқулықтардың, бағдарламалардың тиімділігін тексеру эксперименті арқылы зерттейді. Оқу мен тәрбиенің мазмұнын, ұйымдастыру түрлерін, принциптері мен әдістерін жаңадан құру үшін арнаулы эксперимент жүргізіледі, оны жасампаз эксперимент дейді. Мақсатына қарай эксперимент анықтаушы, қалыптастырушы, нақтыландырушы деп бөлінеді. Озат және көпшілік тәжірибені зерттеу процесінде жасалған гипотеза тексеріледі. Жасампаз, өзгертуші эксперимент арқылы жақсы жағдайлар жасалады. Зертханалық эксперимент жүргізу үшін бір немесе бірнеше оқушыны ұжымнан бөліп алу керек. Табиғи эксперимент өткізу үшін зерттеуші жобаны оқу-тәрбие, басқару жұмысының күнделікті жоспарына енгізеді. Зертханалық эксперимент арқылы зерттеуші өзінің гипотезасын алдын ала тексеру үшін жасанды жағдайлар жасайды. Ол рөлдік ойынға ұқсас, себебі тәжірибедегі керек модель тексеріліп, табиғи экспериментке енгізу үшін әзірленеді. Нәтижесінде эксперимент бағдарламасы жан-жақты түзетіліп, табиғи экспериментте қолдануға әзірленеді. Табиғи педагогикалық процестің нақты жағдайында жаңа үлгі бойынша тәрбие, білім беріледі. Эксперименттің мәні мынада: зерттеуші арнайы жағдай туғызып, жанама құбылыстарды жояды, қажетті материалды жинақтауда кездейсоқтықтар мен кідірістерге жол бермейді. Бұған қоса ол құбылыстар арасындағы себептік байланыстарды дәлірек анықтау үшін эксперимент шарттарын түрлендіре алады. Қажетті жағдайда, мәселен, фактілер жеткіліксіз болған кезде, эксперимент қайталанатын. Зерттелініп жатқан мәселеге тікелей қатысы жоқ жанама факторлар әсерін жою үшін эксперимент көбіне, әдеттегіден басқаша жағдайда жүргізіледі.

Әдеттегі жағдайдың өзгеруіне қарай эксперимент табиғи және зертханалық (лабораториялық) болып бөлінеді.

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

Зертханалық эксперимент. Жасанды жағдай туғыздан және жанама әсерлерді жоюдан тұрады.

Эксперименттер белгілі бір фактілерді немесе олардың тәуелділіктерін анықтау мақсатында жүргізіледі. Кейбір эксперименттер қайсыбір көрсеткіштерді салыстыруға бағытталады. Мұндай эксперимент-салыстармалы эксперимент деп аталады. Эксперимент жүргізер алдында міндеттерді анықтау және зерттеулердің жоспарын жасау, жұмыс жорамалын қалыптастыру, эксперименттік сабақтардың әдістемесін, фактілерді тізімге алу және оларды өңдеу әдістемесін жасау қажет. Салыстырмалы экспериментте екі немесе бірнеше біртекті топтар қатысады. Олардағы сабақтар қандай да бір фактормен ерекшеленеді. Эксперимент соңында қандай топта, мәселен, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру жөнінде, неғұрлым

жоғары көрсеткіштерге қол жеткені анықталады. Экспериментті сабақтар өткізілетін топ эксперименттік топ деп аталады. Әдеттегі әдістеме бойынша айналысатын топты бақылау тобы деп атайды. Эксперимент нәтежелерінің неғұрлым дұрыс болуы үшін айқыш-ұйқышты эксперимент деп аталатын сызба қолданылады. Мысалы алғашқы экспериментте бір топ бірінші әдістеме бойынша, ал басқа топ екінші әдістеме бойынша айналысады. Екінші экспериментте бірінші топ екінші, ал екінші топ бірінші әдістеме бойынша айналысады. Үш және одан да көп нұсқалар (варианттар) тиімділігі салыстырылатын зерттеулерде эксперименттер үш және одан да көп кезеңде өткізіледі де нұсқалардың біреуінің артықтығы анықталады. Егер бірден бірнеше фактордың әсерін анықтау міндеті қойылатын болса, көп факторлы эксперимент деп аталатын сызба пайдаланылады.

Теориялық талдау және қорыту әдістері. Кезкелген зерттеу әдеби мәліметтерді оқып-білу, талдау мен қорытудан басталады. Бұл үшін зерттеуші библиографиямен танысады және өзі талдап шығуы тиіс әдеби түпнұсқаларды іріктеп алады, оларды нақты мәселелер бойынша жүйелейді, содан соң әр мәселе ішінде материалдарды әртүрге 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 зерттелініп 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 әртүрлі құжаттарды талдау кезінде табуға болады. Осындай құжаттарды талдау нәтижесінде табылған мәліметтер жұмыс жорамалы ретінде пайдаланыла алады. Фактілер жинау үшін сауалнамалар мен сұрақ-жауап парақтары пайдалануы мүмкін. Сауалнамадағы сұрақтар «иә» немесе «жоқ» деген қысқа жауап аларлықтай етіліп қойылады. Сұрақ-жауап парағында жауаптар жайылыңқы түрде беріледі мысалы, тәрбиешінің жасы, жұмысы, еңбек өтілі, білімі, дене жаттықтыру сабақтары үшін жасалған жағдай сипаттамасы, т.б. Біріншісінде де, екіншісінде де жауап жазба түрінде болуы тиіс. Сауалнамалар мен сұрақ-жауап парақтары көбіне, зерттеу жұмысының бастапқы кезінде қолданылады және олар көмекші мәнге ие болады. Зерттеушіні қызықтыратын материалдар әңгімелесу кезінде алдынала жасалған жоспар бойынша жиналуы да мүмкін. Сұрақтар еркін түрде қойылып, татымды жауап алынуына ықпалы тиюі керек. Мысалы, тәрбиеші баладан: «Дұрыс тұра білесің бе? Қалай тұру керек екенін 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 фактілерін түйіндеу жүйесі болады. Мұның өзінде зерттеуші педагогикалық үрдіс барысында араласпайды. Ол фактілерді жинау, оларды түйіндеу жүйесінің бір ізділігі көрсетілетін бақылау өткізу және

өңдеу жоспарын алдынала жасайды. Бақылау тапқыр, нақты болуы керек. Педагогикалық бақылаудың артықшылығы - ол объектілерді табиғи жағдайда зерттеуге мүмкіндік береді. Педагогикалық бақылау фактілері объективті болып, зерттеушінің жеке басының қасиеттеріне тәуелді болмауы тиіс. Бақылау үрдісінде бақыланатын нәрсені дәл есепке алып отыру әдісін пайдалану керек. Мысалы, қозғалыс техникасын есепке алып отыру үшін фото түсіру, кино түсіру, циклография, көріністік-магнитофондық, бейне таспа, үн таспа, жазба, т.б. пайдаланылады. Қозғалыстардың жеке параметрлерін тіркеу үшін әртүрлі аппарат қолданылады.

Хронометрлеу әдісімен дене жаттығуларын, белгілі бір әрекеттерді орындауға кететін уақыт, сондай-ақ сабақтың жекелеген бөліктері мен толық сабақ ұзақтығы анықталады. Хронометрлеу хронометрлердің, қол секундомерлердің және басқа аспаптардың көмегімен жүргізіледі.

Тәрбиешінің сөзі стенографиялау, магнитофонға жазу арқылы тіркеледі. Бақылау нәтижелері журналға, күнделікке хаттамаға жазылады. Бақылау процесінде тіркелген мәліметтерді алдынала бағалау қажет. Оларды өңдеу кезінде кездейсоқ фактілер алынып тасталып, байқалған заңдылықтар іріктелінуі, жинақталып, қорытылуы тиіс. Фактілерді зерттеу және талдау нәтижесінде олардың жеткіліксіз болуы немесе қарама-қайшы болып, түбегейлі қорытынды жасауға негіз бола алмауы мүмкін. Мұндай жағдайда бақылау одан әрі жүргілуі тиіс. Қайта бақылаудан алынған мәліметтер негізінде алдынала жасалынған қорытындылар тиянақтала түсуі және бастапқы жорамалға, бақылауды ұйымдастыруға түзетулер енгізілуі мүмкін. Бақылау бақылаушының өзіне қатысты әрекеттерді, денсаулық жағдайын және басқа факторларды өздігімен тексеру түрінде өзін-өзі бақылау сипатында болуы мүмкін. Өзін-өзі бақылау дене шынықтыру жаттығулары сабақтары үрдісінде де, сондай-ақ бұдан соң оның ағзаға әсерін зерттеу үшін де қолданылады. Мұның өзінде субъективті түйсіктерді ғана емес, объективті мәліметтерді де (қан тамырының соғысы т.б.) басшылыққа алып отыру керек. Өзін-өзі бақылау мәліметтері арнаулы күнделікке жазылып, талдануы тиіс.

Құжаттарды зерттеуде кейбір күдікті жайттарды құжаттарға сүйеніп зерттеуге болады. Құжаттарға мұрағат мәліметтері, топ, сынып журналдары, сыныптың оқу-тәрбие жоспары, үйірме жұмыстарының жоспары мен есеп, педагогикалық кеңестің хаттамалары, жылдық есеп, озат тәжірибесі негізіндегі әдістемелік баяндамалар, тәрбие жұмыстарының тақырыптарына жазылған баяндамалар мен ғылыми мақалалар жатады. Педагогика тарихының мәселелерін мұрағат мәліметтеріне сүйеніп зерттейді. Оқу жұмысының жетістіктері мен кемшіліктерін ашып, тиісті қорытынды шығаруға мүмкіншілік береді.

Балалардың жұмысын зерттеу. Балалардың жазба, бақылау және графикалық жұмыстары, суреттері, пәндер бойынша дәптерлері (әртүрлі тақырыптарға жазылған баяндамалар, мәнжазбалар, еңбек сабақтарында жасаған заттары) зерттеушіні кейбір қажетті мәліметтермен қаруландырады. Балалардың дербес қабілетін, оқуға және еңбекке көзқарасын, тәжірибелік даярлығын, тәрбиешілердің де іс-әрекетін зерттеп анықтауға болады. Балалардың өз бетімен жұмыс істеуінің жаппай және дербес орындайтын жұмыстарын ұштастырып

жүргізудің және осы сияқты дидактикалық мәселелерді қолданудың тиімді жолдарын іздестіреді.

Кибернетикалық және математикалық әдістерді педагогикалық зерттеулерге енгізу. Бұл әдістер әртүрлі педагогикалық құбылыстардың өзара сандық байланыстарын, олардың өлшемін, сапалық ерекшеліктерін айқындау үшін қолданылады. Бұл үшін әртүрлі көрсеткіштерді, мысалы, баланың сабаққа қатысуын, алған мадақтауларын, таза, жинақты жүруін, т.б. белгілі уақыт ішінде қалай өзгеруін тіркеу, тәртіпке келтіру немесе реттендіру, яғни, бөліп отыру жүйелі жүргізіледі. Педагогикалық зерттеулерде математикалық әдістерді қолдану эксперименттік зерттеулердің сандық деректеріне статистикалық өңдеу жасау үшін қажет. **Математикалық әдістер.** Дене тәрбиесі теориясы жөніндегі зерттеулерде сыннан өтушінің әртүрлі көрсеткіштерін сипаттайтын материалдар алынады. Зерттеушінің міндеті - алынған көрсеткіштер арасындағы тәуелділікті анықтаудан тұрады. Осы мақсатпен шыққан қорытындылардың қаншалықты тиянақты екенін, оларды ұқсас жағдайлардың бәріне де таратуға болар-болмастығын анықтауға мүмкіндік беретін нәтижелерді математикалық өңдеу әдісі пайдаланылады. Дене тәрбиесі теориясында қолданылатын ғылыми зерттеулердің әртүрлі әдістерінің біршама өзіндік өзгешіліктері бар. Дене тәрбиесі үрдісін бір зерттеуде жан-жақты біліп шығу өте жиі жүзеге асырылады. Осыған байланысты зерттеудің әртүрлі 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.

3 - тақырып. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының дамуы.

1. Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің маңызы

2. Ресейдегі дене тәрбиесінің дамуы (Е.Славинецкий, К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.А.Аркин, А.Быкова, Д.В.Хухлаева, Т.И.Осокина)

3. Қазіргі таңдағы Қазақстан Республикасында дене тәрбиесі, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің дамуы

Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің маңызы.

Балалар дене тәрбиесінің теориясы ғылыми-зерттеулер мен озат тәжерибе негізінде дамиды. Ұлы Қазан социалистік 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.Крупскаяның мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі туралы айтқандарының жаңа қоғамдық-саяси құрылыс жағдайындағы дене тәрбиесі туралы отандық ғылым, тамыры көп ғасырлық халықтық педагогикаға тереңдей сінген 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 әдеттерінің азаматтылығы» деп аталатын тамаша құжат жасап шыққан. Бұл кітапта балалар ойынына ерекше тарау арналады және оның тәрбиелік-білім берудегі үлкен мәні көрсетіледі. XVII ғ.жартысында Епифаний Славинецкий “Балалар тәртібінің ережелері” атты белгілі педагогикалық кітапты құрастырған болатын-ды. Бұл еңбек қоғамдағы мінез-құлық ережелерінің жиынтығы болып табылады. Негізінен балалар өздерін үйде, қонақта, басқа адамдармен қарым-қатынаста қалай ұстауы керектігі туралы ережелерге тоқталды. Епифаний Славинецкийдің кеңестері сол кездің өзінде психологиялық тұрғыдан негізделген еді. Кітап баланың дене жағынан дамуына, денсаулығын нығайтуға, сергек көңіл-күйін сақтауға көмектесетін көптеген құнды гигиеналық ережелерден тұрады. Балалардың моральдық қылықтары туралы айта отырып, Епифаний Славинецкий баланың сыртқы мінез-құлқы оның ішкі қасиеттерінің көрінісі болып табылатындығын атап көрсетті. 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. Г. 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 организмді шынықтыру жолымен баланың дене күшін дамыту мен денсаулығын нығайту деп білді. Мұның өзінде олар маңызды рөлді еңбек пен демалыстың алмасып келуінен, ұйқының, тамақтанудың нормаландырылуынан көрінетін тәртіпке бере отырып, мұны сергек рухты, адамның жарқын болашақ күресіне қабілетті болуы үшін қажетті дұрыс негіз деп санады. Тамаша педагог К. Д. Ушинский ойынға, гимнастикаға, балалардың таза ауада жүруіне үлкен мән береді. Ол балалармен өткізілетін сабақ үстінде ықыласты қалпына келтіруге көмектесетін қысқа мерзімді қимыл-қозғалыстар орындау үшін шағын үзілістер жасауды ұсынды. Оның пікірі бойынша, балаларда қоғамдық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыратын, «қоғамдық қатынастардың алғашқы ассоциациялары» түйіп 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. Прогресшіл қоғам қайраткерлерінің айтқандары, ғалымдардың, дәрігерлердің еңбектері дене тәрбиесінің теориясын жасауға алғы шарт болды. Ресейде 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. 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 организмнің 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. П. Ф. Лесгафт жаттығулары үйрету кезінде аз күш жұмсап үлкен жұмыс орындауға және кездесетін қиыншылықтарды жеңуге мүмкіндік беретін саналы көзқарас тәрбиелеуді негізгі міндет деп санаған. Ол бала санасына бағытталған, көрсетілген нәрсені сол қалпында қайталай салуға жол бермейтін сөздің мәнді болатынын атап көрсеткен. П. Ф. Лесгафт мұғалімнен сабақтарға жүйелі әзірлендіруді талап етті. Үйрету процесінде 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 ие болады, онда мінез қалыптаса бастайды. Ойындағы ережелердің заң ретінде маңызы бар, балалардың оған деген көзқарасы саналы және жауапты болуға тиіс. Оны орындау баршаның міндеті, сондықтан да оның үлкен тәрбиелік күші бар. Ойындар моральдық қасиеттерді - тәртіпті, адалдықты, шыншылдықты, ұстамдылықты дамытады. П.Ф.Лесгафт ойынды жеке адамды тәрбиелеудің аса маңызды құралы ретінде қарастырады. П. Ф. Лесгафтың жаттығуларды іріктеу принципіне сүйене отырып, В. В. Гориневский дене дамуының адам өмірінің әр жас шамалық кезеңіндегі өзіндік ерекшеліктерін эксперименттік жолмен анықтайды. Оның «Белгілі бір жас шамасына сәйкес дене жаттығулары» атты кестесі кеңінен тарады. Дене тәрбиесі, гигиена және балаларды шынықтыру мәселелері жөніндегі көптеген ғылыми еңбектердің арасынан «Мектеп жасына дейінгі дене шынықтыру» атты кітап көпшілікке айрықша әйгілі болды. Егер П.Ф. Лесгафт Ресейдегі дене шынықтыру білімі негізін салушы ретінде жас ұрпақ дене тәрбиесінің ғылыми негізін қаласа, оның ісін жалғастыруды В.В.Гориневский қоғамның жаңа міндеттері мен талаптарын ескере отырып, дене тәрбиесінің жас шамалық өзгешелігін осы негізде дамытты. П.Ф.Лесгафтың және В.В.Гориневскийдің идеяларын профессор, педагогика ғылымдары академиясының толық мүшесі, педагогика ғылымдарының докторы, дәрігер-гигиенист Е.А.Аркин жалғастырды. Кеңес өкіметінің алғашқы күндерінен бастап Е.А.Аркин Халық ағарту комиссариатының мектепке дейінгі бөлімінің Мәскеу халық ағарту бөлімінің тұрақты кеңесшісі қызметін атқарды, балабақшалар дәрігерлерін біріктірді, тәрбиешілермен үнемі байланыста болды, оларды өзінің зерттеулеріне қатыстырды. Е.А.Аркин оларды жоғары жүйке қызметінің балалар тіршілігі және оны ұйымдастырудың заңдылықтары туралы, И.М.Сеченев пен И.П.Павлов ілімінің негізгі қағидаларымен түсінікті де тартымды түрде таныстырды, балабақша мен отбасының 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. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері жайындағы ғылыми мәліметтерге сүйене отырып, оларды тәрбиелеу мен оқытудың гигиеналық нормаларын анықтап берді және осы нормаларды балабақшаның

практикасына ендірі. 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 рөлі 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 организмін шынықтыру» атты кітабы, сондай-ақ «Мектеп жасына дейінгі балалардың негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту» атты соңғы еңбегі көпшілікке мейлінше кең тараған. А.Б.Быкова мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл-қозғалыс мәселелерін қорытып талдай отырып, балаларды қимыл-қозғалысқа үйрету процесін, оның мәнін, мазмұнын ұйымдастыру мен әдістерін негіздеді және ашып көрсетті. Ол үйретудің, оның өзіндік өзгешелігінің тәрбиелік сипатын атады, мұны ол ойынмен, «балалармен өткізілетін сабақтарда ойын амалдарын кең қолдану мен оларды, эмоционалды 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 балалардың дене тәрбиесінің теориясы мен практикасын 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 бағдарламаларды, 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.Хухлаеваның 6-7 жастағы балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды үйретудің әдістемелік тәсілдерінің маңызы мен арақатынасын анықтаған зерттеуі болып табылады. Балалар дене тәрбиесінің жекелеген мәселелерін дамытуға практикалық қызметкерлердің таңдаулы тәжірибелері елеулі үлес қосады. Педагогтардың, әдіскерлердің «Дошкольное воспитание» журналында жарияланған мақалаларында, дене тәрбие 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 тәрбие саласында едәуір мөлшерде күн тәртібін ғылыми негіздеуге, кіші топ жастағы және мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға, қозғалыс ойындарының, шығармашылық белсенділіктерінің, балалардың қозғалыс іс-әрекеттеріндегі дене қасиеттерін, жарыстың тәрбиелік рөлін, негізгі қимыл-қозғалыстар мен спорттық жаттығуларды т.б. үйретуге арналған ғылыми-зерттеулер жүргізіліп, диссертациялар қорғалды. Зерттеулерден шыққан нәтижелер балалар дене тәрбиесі теориясы мен практикасының дамуына айтарлықтай әсер етеді және бағдарламаларда, жасалып жатқан оқулықтар мен оқу құралдарына өз бейнесін табады. Олардың авторлары ғылыми-зерттеу институттарының және жоғары оқу орындарының ғылыми қызметкерлері болып табылады. Дене тәрбиесі процесінде үйретудің мазмұнын, ұйымдастырылуын, әдістерін жетілдіруге Л.М.Артемова, Е.Н.Вавилова, М.П.Голощекина, А.В.Кенеман, Л.М.Коровина,

Л.В.Карманова, Г.П. Лескова, А.В.Листенова, Л.И.Пензулаева, Н.В.Потехина, Г.В. Сендек, И.И.Сергееня, А.Д.Удалой, В.Г.Фролова, Д.В.Хухлаева және басқалардың зерттеулері арналды. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының қазіргі кездегі мәселелерін одан әрі дамыту қоғамдық өмір талаптарымен байланысты.

Қазіргі таңдағы Қазақстан Республикасында дене тәрбиесі, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің дамуы

Өмірдің шапшаң қарқыны, ғылыми-техникалық прогресс еңбектің алуан саласындағы сан түрлі шығармашылық іс-әрекет қабылдау, есте сақтау, ойлану процестерінің белсенділігін дәл, тез бағдарлауға және түсіп жатқан ақпарат тудыратын реакцияға деген қабілетті талап етеді. Осыған байланысты балаларды құрсақтағы кезеңнен бастап 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 балалардың психикалық-физиологиялық дамуына және оның туған күнінен басталатын қимыл-қозғалысына қатысты заңдылықтардың аса маңызды мәселелерін: балалардың потенциалдық мүмкіндіктерін және олардың дамуын қамтамасыз ететін жағдай жасауды зерттейтін; барлық жас кезеңінде бүкіл тәрбиелеу-білім беру процесінің мазмұны мен әдістерін ғылыми негізделген қозғалыс тәртібін, жүйке жүйесінің, шынығудың гигиенасын қорытып жасап шығуға кешенді қарауды; қажетті бағдар таба білуге тәрбиелеуді, адамгершілікті сана мен мінез-құлыққа өзінше ойлануға, сабақтың алуан түрлерінде және ойындық іс-әрекетте шығармашылық белсенділікке, спортқа, еңбекке т.б. деген сүйіспеншілікке тәрбиелеуді қамтиды. Аталып өткен проблемаларды шешу ғылыми мекемелер бастарын қосып біріктірген ғалым-педагогтардың, психологтардың, физиологтардың, дәрігерлердің бірлесе күш жұмсауымен жүзеге асырылады. Қазақстандағы мектепке дейінгі ғылымның дамуы туралы айтқанда бір атап өтерлігі, 1924 жылы Орынборда тұңғыш рет ғылыми-педагогикалық жинақ "Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу жөніндегі нұсқау" жарыққа шықты. Мектепке дейінгі тәрбие мәселелеріне байланысты журналист Нәзипа Құлжанованың "Мектептен бұрынғы тәрбие", "Ана мен бала тәрбиесі" атты еңбектері мектепке дейінгі тәрбиенің алтын қорына қосылды. Ағартушы-ғалымдар: А.Байтұрсынов, М.Жұмабаев, Ж.Аймауытовтардың мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу жөніндегі педагогикалық ой-пікірлері басшылыққа алынды. 1945 жылы мектепке дейінгі мекемелер алдындағы теориялық және тәжірибелік міндеттер анықталды. 1947 жылы республикалық деңгейдегі ғылыми-тәжірибелік конференция ұйымдастырылып, ғалымдар, балалар жазушылары, балабақша меңгерушілері, тәрбиешілер мен әдіскерлері қатысты. 1950 ж. Қазақ КСР Оқу министрлігінің Ы.Алтынсарин атындағы Педагогика ғылымдарының ғылыми-зерттеу институты құрылып, ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізуде зор үлес қосты. Бүгінгі таңда педагог ғалымдар: А.В. Андросова, Б.Арзанбаева, Б.Б.Баймұратова, С.Г.Бәтібаева, Н.Баримбеков, Ә.С.Әмірова, Г.Х.Дүкенбаева, З.Д.Еденбаева, А.К.Меңжанова, Г.Ж.Меңлібекова, Т.А.Макеева, Қ.М.Меңдаяқова, Г.Метербаева, Т.А.Левченко, А.Е.Манкеш, М.Т.Тұрыскелдина, Ж.А.Исмайлова,

Т.Иманбеков, Ф.Н.Жұмабекова, С.Н. Жиенбаева, О.Жұмадиллаева, М.С. Сәтімбекова, А.Ж.Салиева, Ш.Сапарбаева, Н.Сайлауова, Ф.З.Таубаева, Х.Т.Шерязданова, А.А.Нурахунова, т.б. мектепке дейінгі тәрбиенің әртүрлі салалары бойынша зерттеу жүргізіп, тәлім-тәрбиенің мазмұнын, әдістерін талдаған. Аталған ғалымдар еңбектерін оқып зерделеу арқылы мектепке дейінгі тәрбиенің даму, қалыптасу бағыт-бағдарын айқындауға болады. Мектепке дейінгі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі мәселелері Б.Алтынсарин атындағы педагогикалық ғылымдар Академиясының мектепке дейінгі тәрбие кабинеттерінде, мектепке дейінгі балалық шақ орталығында, дене тәрбиесінің ұлттық ғылыми-практикалық орталығында, Қазақстанның мектепке дейінгі тәрбие беру жүйесінің әртүрлі типті, түрлі және деңгейлі білім беру ұйымдарында (мектепке дейінгі ұйымдар, жалпы білім беру мектептеріндегі мектеп алды сыныптары, түрлі деңгейдегі БКИ-дегі мектепке дейінгі тәрбие және мектеп алды дайындық кабинеттері, жоғары оқу орындары және орта кәсіптік білім беру ұйымдарында мектепке дейінгі білім беру факультеттері және бөлімдері) жүзеге асырылуда. Ғылыми ақыл ойды дамытуда және дене тәрбиесі саласындағы ғалымдарды біріктіруде Педагогика ғылымдары академиясы мен Білім және ғылым министрліктері ұйымдастыратын конференциялардың да 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 өзекті проблемаларды талдап қорытумен таныстырады. Дене тәрбиесі жалпы мәдениеттің құрамдас бөлігі. Бір сөзбен айтқанда, денсаулықты қолдаудың жай ғана тиімді құралы емес, сонымен бірге адамның қоғамда табысты болу мүмкіндігі.

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

Қазақстанда кезкелген азаматтың денсаулығын сақтау жолында қалаған спорт түрімен айналысуға, дене шынықтыруға жағдай жасалған. Үкіметіміз халықтың денсаулығын, дене тәрбиесін жақсарту мақсатында көптеген заң, бағдарламалар қабылдады. Атап айтсақ, «Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы», «Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынақтары туралы ережесі», «Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсандағы N 490 Заңы», «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы» т.т. (Қосымшада заң, бағдарлама мазмұны ұсынылған). Сонымен бірге құрсақтағы кезеңнен бастап ана мен бала денсаулығын қорғау мақсатында арнайы перинатальдық орталықтар болашақ ұрпақ үшін жұмыс жасауда. Дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлудегі негізгі міндеттердің бірі- балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру-

сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Мектепке дейінгі кезеңнен дене жаттығуларымен айналысу нәтижесінде спортқа қызығушылық қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады. Осы қажеттілікті ескере отырып, Қазақстан үкіметі білім беру саласының барлық буындарында, жалпы бұқараның спортпен айналысуына, дене қимылын дамытып, салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында барлық жағдайларды жасауда. Оның айғағы- барлық өлкелердегі спорт мектептері, стадиондар, спорттық-сауықтыру кешендері, спорт залдары, спорт алаңдары, т.т. Тәуелсіз Қазақстанның көк байрағын әлем төрінде желбіретіп жүрген олимпиада чемпиондарының, спортшыларымыздың жетістіктері соның дәлелі.

4-тақырып. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің міндеттері мен құралдары

1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері (сауықтыру, білім беру, тәрбиелік)
2. Дене тәрбиесі құралдары (дене жаттығулары, би, массаж)
3. Дене тәрбиесі құралдарының организмге тигізетін әсері (гигиеналық факторлар, жаратылыстың табиғи күштері)
4. Дене жаттығуларына сипаттама (дене жаттығуларының мазмұны мен формасы, дене жаттығуларының техникасы, дене жаттығуларының фазалары, кеңістіктік сипат, бастапқы жағдай, қозғалыс траекториясы)
5. Дене жаттығуларының жіктелуі. Гимнастика. Қозғалыс ойындары, спорт, туризм

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 бағытты сақтай отырып, жас ерекшеліктерін ескере нақтыланады. Мектепке дейінгі жаста дене тәрбиесінің сауықтыру, білім беру, тәрбиелік міндеттері жүзеге асырылады.

Сауықтыру міндеттері. Мектепке дейінгілер дене тәрбиесінің міндеттері-өмір қорғау және денсаулық нығайту балалардың организмін шынықтыру болып табылады. Жақсы денсаулық барлық органдар мен организм жүйелерінің нормаға сай жұмыс істеуімен анықталады. Денсаулық нығайту міндеттері бала организмінің даму ерекшеліктерінен туа отырып, әр жүйе бойынша әлдеқайда нақты түрде анықталады: дұрыс және уақытылы сүйектенуге, омыртқа иілістерінің қалыптасуына, табан үзінділігінің дамуына, байланыс буындық аппараттың нығаюына көмектесетін, дене бөліктерінің дұрыс арақатыста дамуына, сүйектердің өсуі мен салмағын реттеуге себепші болып; бұлшық еттердің барлық топтарын кеуде, арқа, аяқ-қол, алақан, табан, мойын, ішкі органдар, 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 тұтқиылдан 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 органдардың дұрыс қызмет етуіне көмектесу, теріні зақымданудан сақтау және оның дұрыс қызмет етуіне жәрдемдесу; қозу және тежелу процестерінің тең қалыптылығына, олардың қозғалмалығына, белсенді тежелістің дамуына, сондай-ақ қимыл-қозғалыстық анализатордың, сезім мүшелерінің жетілуіне себепші болу.

Білім беру міндеттері. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде білім беру міндеттерін шешудің де маңызы аз емес. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, денені түзеу ұстау, гигиена дағдыларын бойға сіңіру, дене тәрбиесі туралы білімді игеру. Жүйке (нерв) жүйесінің икемділігі арқасында балаларда қимыл-қозғалыс дағдылары басқалармен салыстырғанда оңай қалыптасады. Олардың көпшілігін 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 әсер етеді. 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. 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 ойластыруға мүмкіндік береді. Мәселен, жүгірген бетте ұзындықтан дұрыс секіруді үйренген бала, мысалы, «Жар астында қасқыр бар» ойынын ойнап жүргенде қалай секіру керек екендігін жайын ойламай, қасқырдан қалай құтылу жағдайын ойластырады. Жеті жасқа дейінгі қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары мектепте оларды одан әрі жетілдірудің іргетасын қалайды және алдағы уақытта спортта жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді. Көптеген атақты спортшылар (И.Тер-Овенесян, В.Брумль 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 спорттық 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 «Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасында» берілген. Балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырумен қатар алғашқы күндерден бастап, дене

қасиеттерін (ептілік, шапшаңдық, күш, төзімділік, тепе-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 орындау, қимыл-қозғалысты тілейтін іс-әрекетің 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 органдар мен организм 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, дене шынықтыру құралдарын, 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 тұлғаның дұрыстығын, қозғалыс техникасы, қимыл-қозғалыстық ойындардың ережелері туралы мағұлматты, сондай-ақ жеке және қоғамдық гигиена туралы қарапайым білімі болуға мүмкіндік береді. Балалар дене мүшелерінің аттарын, қозғалыс бағыттарын, дене тәрбиесі жабдықтарының аттары мен атқаратын қызметін, оларды сақтау мен күту, киімді, аяқ киімді күту ережелерін білулері тиіс. Дене тәрбиесіне қатысты білімдер балалар өскен сайын кеңейе түседі.

Тәрбиелік міндеттер. Дене тәрбиесі процесінде кең ауқымды тәрбиелік міндеттерді шешудің маңызы үлкен. Балаларда күн сайын дене жаттықтырумен айналысуға деген қажеттілікті, әдетті қалыптастыру, балалар мекемелерінде, үйде осы жаттығулармен өз бетінше айналыса білуді дамыту, неғұрлым қарапайым жаттығуларды құрдастарымен және біршама кіші жастағы балалармен бірге өткізу қажет. Балаларда спортқа деген сүйіспеншілікті, оның нәтижелеріне, спортшылардың жетістіктеріне деген қызығушылықты тәрбиелеу керек. Дене тәрбиесі процесінде адамгершілік, ақыл-ой, эстетика, еңбек т.б. тәрбиелерді жүзеге асыруға үлкен мүмкіндіктер болады. Дене жаттығуларын орындаған кезде мінездің жақсы жақтарын және адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу үшін, сондай-ақ ерік-жігер қасиеттерінің көрініс беруі үшін жақсы жағдайлар жасалады. Ақыл-ой және дене тәрбиесі өзара тығыз байланысты. Дұрыс дене тәрбиесі жүйке жүйесінің, барлық органдар мен жүйелердің қалыпты қызметі үшін мейлінше қолайлы жағдай туғызады, мұның өзі жақсы қабылдауға және есте сақтауға көмектеседі. Сонымен бірге балаларда тек дене тәрбиесіне ғана қатысты емес, іс-әрекеттің басқа түрлерінен мінез-құлықтары, табиғат және қоғам өмірі құбылыстары жайлы алған білімдері де бекемдене түседі. Балалардың барлық психикалық процестері, сондай-

ақ ойлау процестері дамиды. Балаларда алған білімдері мен дағдыларын белсенділік, дербестік, зейінділік, ептілік, тапқырлық көрсете отырып, қимыл-қозғалыс іс-әрекеттерінде шығармашылықпен пайдалана білуді тәрбиелеу қажет. Мектеп жасына дейінгі балаларда сергек, жайдарлы көңілді қамтамасыз ете отырып, жағымды эмоцияларды тәрбиелеу, сондай-ақ жағымсыз психикалық көңіл күйді тез жеңе білуді дамыту өте маңызды. Бұл жағымды эмоциялардың барлық органдармен организм жүйелері жұмысына жақсы әсер ететіндігімен, қимыл-қозғалыс дағдылары қалыптасуының шапшаңдығымен беріктігін қамтамасыз ететіндігімен де қажет. Дене тәрбиесі эстетикалық тәрбиені жүзеге асыруға жақсы жағдай жасайды. Дене жаттығуларын орындау процесінде қимыл-қозғалыстың, дене тұлғасының сұлулығын, әсемдігін, мәнерлігін, костюмдердің, дене шынықтыру жабдықтарының, айнала қоршаған бүкіл ортаның әдемілігін қабылдау, сезіну, түсіну және дұрыс бағалау қабілетін дамытуды қолдап отыру, эстетикалық жағынан лайықты мінез-құлыққа ұмтылысты, әрекеттердегі, сөздердегі, қылықтардағы дөрекілікке төзбеушілікті тәрбиелеу орынды. Дене тәрбиесі процесінде еңбек тәрбиесі жүзеге асырылады. Еңбекке даярлаудың мәні мынада, балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын шапшаң меңгеру қабілеті дамиды және еңбекке қажетті дене қасиеттері тәрбиеленеді. Сонымен бірге балалар бөлмені, балабақша үлескісін жабдықтаумен, дене тәрбиесі құралдарын сабақтар кезінде орын-орнына қоюға және жинауға байланысты еңбек дағдыларын меңгереді. Балалар дене тәрбиесі жабдықтарын күтіп ұстау жөніндегі еңбек дағдыларын бойға сіңіреді: қабырғадағы сатылардың, орындықтардың, тақтайлардың, доптардың, таяқшалардың, шеңберлердің шаңын сүртеді, шаңғылардың қарын тазалайды, оларды май жағып, ысқылайды, орындарына қояды, конькилерді сүртіп жинастырады, шаналардың қарын сілкіп түсіреді, велосипедтің шаңын сүртеді. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің процесі осы айтылған міндеттердің бәрі бірдей шешілетіндей болып құрылуы тиіс.

Дене тәрбиесі құралдары.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің негізгі бөлімдерінің ішінде ерекше орын алатыны - дене тәрбиесі құралдары. Дене тәрбиесінде қолданылатын негізгі құралдар дене тәрбиесінің жаттығулары, ал көмекші құрал ретінде табиғаттың (жаратылыстың) сыртқы күшінің әсері мен гигиеналық факторлар. Дене тәрбиесі жаттығуларының жалпы ұғымы дене тәрбиесінің тәжірибесінде екі жақты мағынаны білдіреді. Біріншісі, дене тәрбиесінің құралы қимыл-қозғалыстың түрі болса, екіншісі әдістемелік қағидаларды пайдалана отырып қимыл-қозғалысты бірнеше рет қайталау процесін ұйымдастыру болып табылады. Бірінші жағдайда адамның денесіне немен әсер етуі сөз болса, екінші жағдайда әсер етуді қалай іске асыруға болады. Осы ұғымдарды шатастырмау үшін бірінші жағдайды «дене тәрбиесінің жаттығулары», екіншісін «жаттығулар тәсілі» деп атаймыз. Дене жаттығулары адамның қимыл-қозғалысын құрайды және денені тәрбиелеудегі міндеттерді іске асырады. Бірақ қимыл-қозғалыстардың барлығы дене жаттығуларына жатпайды. Дене жаттығуларының белгісі оның орындалуы белгілі бір заңдылықпен байланысты. Мысалы, жаттығу жүруді алса, оның маңызы дене жаттығуына

сәйкес болғандығында. Сол сияқты басқа да қозғалыстар, егер жұмыс істеу себептеріне байланысты кейпін өзгертіп отырса ғана дене тәрбиесі жаттығуларына айналады (жүгіру, лақтыру, күресу т.б.). Кейбір жаттығулардың сыртқы ұқсастықтары бола тұрғанмен бұларды дене тәрбиесі жаттығулары деп қарауға болмайды (еден жуу, еңбек сабағы, әртүрлі қара жұмыс). Іс жүзінде қолданылып жүрген дене жаттығуларының бірнеше түрлері бар. Олар көлемі мен мазмұнының әртүрлі болуына байланысты бір-біріне ұқсамайды. Дене жаттығуларының мазмұны негізінен қозғалыс істеріне кіретін қимылдар мен жаттығулар процесінің денеге тигізетін әсерімен анықталады. Ал процестерді әртүрлі: атап айтқанда психологиялық, физиологиялық, биохимиялық, биомеханикалық т.с.с. тұрғыдан қарауға болады. Психологиялық көзқараспен қарағанда, дене жаттығулары еркін қозғалыс болып саналады. И.М.Сеченовтың айтуы бойынша бұл құбылысты «адамның санасы мен жігері басқарады». Адам физиологиясы тұрғысынан қарағанда, дене тәрбиесінің жаттығулары организмнің функционалды қызметі мен жұмыс істеу қабілетін арттырады. П.К.Анохин қозғалыс ерекшелігін түсіндіре келіп өзінің «функционалды жүйе» тұғырнамасын ұсынады. Бұл тұғырлама бірінші жағдайда шартты рефлексстің негізінде пайда болып сонан соң өз қабілетінің бағдарлауын реттейді десе, ал Н.А.Бернштейннің айтуынша «физиологиядағы еркін қозғалыс деп аталатын қозғалыс шын мәнінде, рефлексстік қозғалыс» деп тұжырымдайды (сыртқы әсер арқылы пайда болатын қозғалыс). Дене тәрбиесі жаттығуларының мәнін түсіну үшін ескеретін жағдай, әрбір кез келген жаттығуды белсенді орындау организмнің функционалды деңгейінің екінші түрге ауысуына әкеліп соғады. Дене жаттығулары педагогикалық тұрғыдан адамның мүмкіншіліктерін дамытуы мен қозғалысты білу жаттығу әдістерінің қалыптасуын құрайды.

Дене жаттығулары - дене тәрбиесінің негізгі өзіндік құралы. Дене жаттығулары 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 жаттығуларымен бірге әртүрлі би, массаж қолданылады. **Би**-музыкалық ырғаққа сай дене қимылымен көрсетілетін өнер. Адамдардың күнделікті еңбек процесіндегі іс-әрекеттері, қоршаған дүниеден алған сезім-әсерлері би қимыл-қозғалыстары мен ишараларына негіз болған. Табиғат құбылыстарын, аңшылық және соғыс көріністерін белгілі бір жүйеге түскен ырғақты қимыл-бимен бейнелеу көне дәуірде өмір талабынан туды. Келе-келе би қимылдарының мәнерлеу мүмкіндігі мен тәжірибенің молаюына орай жеке би өнері қалыптасты. Көне мәдениеттер ордасы болған Шығыс елдерінде (Грекия, Рим, Мысыр, Қытай, Үндістан) билеу мәдениеті шеберліктің биігіне жетті. Би музыкамен тығыз байланысты. Көптеген халықтың билері ұрмалы музыка аспаптарының ырғақты үнімен орындалады. Би хореографиялық жинақты образдар арқылы болмысты бейнелеп, адамның ішкі жан дүниесін көрсетеді. Экономикалық, әлеуметтік, тарихи, географиялық т.б. факторлардың әсерімен де әр халықтың өзіне тән би дәстүрлері, өзіндік хореографиялық тілі, пластикалық бейнелілігі, қимыл-әрекетті музыкамен байланыстыру тәсілдері пайда болды. Кәсіби өнерде би жоғары деңгейге көтеріліп, ғылыми жүйеленді. Би-қазақтың халық фольклорының көне түрлерінің бірі. Ол

туралы Қазақстан жерінде сақталған тастағы суреттер, тарихи деректер, орыс саяхатшылары, тарихшылары, ғалымдарының этнографиялық жазбалары сыр шертеді. 1934 жылы Қазақ музыка театры (қазіргі опера және балет театры) құрылғаннан кейін сахналық билерді шығару қызу қолға алынды. Кәсіби бишілерді Алматы жоғары би өнері мектебі дайындайды. Билер музыкамен сүйемелдене отырып, организмнің барлық жүйесіне әсерін тигізеді, дене қасиеттерін (ептілік, шапшаңдық т. б.) дамытады, сондай-ақ қимыл-қозғалыстардың жарасымдылығын, еркіндігін, мәнерлілігін 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 организмне әсерін тигізеді. Бірақ еңбек процесінде жасалатын қозғалыстар, ең алдымен, нақты нәтижелерге жетуге бағытталады да, ал организмге 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 әзірлігін ескере отырып, мөлшерлеуді қатаң қадағалаудың маңызы зор. Әртүрлі жас кезеңдеріндегі дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асырудың тиімділігі негізгі және қосымша құралдарды дұрыс үйлестірген кезде арта түседі.

Дене тәрбиесі құралдарының организмге тигізетін әсері. Дене тәрбиесінде қолданылатын негізгі құралдар дене жаттығулары десек, көмекші құрал ретінде мектепке дейінгі жаста, мәселен, бала өмірінің алғашқы үш айында гигиеналық, материалдық факторлардың және жаратылыстың табиғи күштерінің маңызы мейлінше мол, бұдан кейін дене жаттығуларының және алуан түрлі іс-әрекеттің рөлі артады. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндеттерін шешу үшін гигиеналық факторлар, жаратылыстың табиғи күштері дене жаттығулары т.б. пайдаланылады. Толыққанды дене тәрбиесіне барлық құралдарды кешенді қолданған кезде қол жетеді, өйткені олардың әрқайсысы организмге әртүрлі әсер етеді. **Гигиеналық факторлар** (сабақ, демалыс тамақтану және ұйықтау, киім, аяқ киім, дене тәрбиесі құрал-жабдықтар гигиенасы және т. б.) дене тәрбиесінің өзіндік ерекше құралдары болып табылады. Олар дене тәрбиесімен айналысушылардың организмне дене жаттығуларының тигізетін әсерін арттырады. Мысалы, нәрлі және уақтылы тамақтану кезінде дене жаттығулары сүйек және бұлшық ет жүйесінің дамуына жақсы әсерін тигізеді. Ұйқының қанық болуы тынығуды қамтамасыз етеді және жүйке жүйесінің жұмыс қабілетін арттырады. Бөлменің, дене тәрбиесі құрал-жабдықтарының, ойыншықтардың, атрибуттардың, балалардың киімінің, аяқ киімінің таза болуы аурулардың алдын алуға қызмет етеді. Жеке және қоғамдық гигиена талаптарын орындау - балаларда жағымды эмоциялар тудырады, дене жаттығуларын игеруге неғұрлым жақсы жағдай жасайды. Гигиеналық факторлардың дербес маңызы да бар. Олар барлық органдар мен жүйелердің қалыпты жұмыс істеуіне жәрдемдеседі. Мысалы, жүйелі түрде және сапалы тамақтану ас қорыту қызметіне жақсы әсер етеді және басқа органдарға қоректік заттарды дер кезінде жеткізіп тұруды қамтамасыз етеді, баланың қалыпты өсуіне,

дамуына септігін тигізеді. Жарықтың дұрыс болуы көз ауруларының (нашар көру т.б.) пайда болуын болдырмайды, балалардың кеңістікте бағдар табуына неғұрлым қолайлы жағдай туғызады. Күн тәртібін қатаң сақтау ұйымшылдыққа, тәртіптілікке, т.с.с. үйретеді. Гигиеналық факторлар дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларын жүзеге асыруда шешуші фактор болып табылады. Оның ең басты мақсаты - дене жаттығуларын адамның өмір қызметінің құрамдас бөлігі ету. Екінші жағынан, дене жаттығуларының тиімділігі тек қана гигиеналық нормаларды сақтаған жағдайда ғана жоғары болмақ.

Дене тәрбиесінің арнаулы кұралы болмаса да, гигиеналық факторлар дене тәрбиесі міндеттерін толық өз дәрежесінде шешуде маңызға ие. Қаншалықты педагогикалық процесс жақсы ұйымдастырылғанымен тамақтану тәртібі бұзылып жатса, керекті мөлшерде ұйықтамаса, жаттығулар санитарлық жағдайы жоқ жерде өткізілсе, онда педагогикалық процесс ешқашан күткендегідей нәтиже бермейді. Сондықтан да дене тәрбиесі бойынша мектепке дейінгі ұйымдарда гигиеналық талап көлемін анықтайтын материалдар ұсынылған. Гигиеналық факторлар, шартты түрде екі топқа бөлінеді:

1) дене тәрбиесі процесінен тыс, адамның өмір қызметін қамтамасыз ететін жағдайлар: еңбек, оқу, тұрмыс, демалыс, тамақтанудың жеке және қоғамдық гигиенасының талаптарына немесе дене жаттығуларымен толықтай айналасуға қажет алғышарттарды қамтамасыз ететіндердің бәрі;

2) дене тәрбие процесіне тікелей енгізілген жағдайлар: гигиеналық нормаларға сәйкес түсетін салмақ және демалу тәртібін тиімді пайдалану, арнайы жарыс жолындағы тамақтану, сыртқы әсер тигізетін жағдайларды жасау (ауа тазалығы, жарықтың жеткіліктігі, кұрал-жабдықтардың жарамдылығы, киімнің ыңғайлылығы, т.б.).

Жаратылыстың табиғи күштері (метеорологиялық факторлар) әсер ету заңдылықтарын біле отырып, дене жаттығуларының жоғары тиімділігіне жетудің қолайлы жағдайларын анықтауға мүмкіндік беретін факторлар тобын құрайды. Адам тұрақты түрде қоршаған ортамен өзара байланыста болып, сол ортаға бейімделіп өз әсерін тигізеді. Күннің сәулесі, ауа мен су температурасы, ылғалдылық, ауаның тазалығы, атмосфералық қысымның үнемі өзгеріп отыруы организмді физиологиялық және психологиялық өзгерістерге әкеледі. Осы айтылған жағдайлардың барлығы дене жаттығуларының тиімді жасалуына, адамның жұмыс қабілеті мен денсаулық жағдайының жақсаруына немесе төмендеуіне тікелей байланысты. Сол себептен де дене жаттығуларын орындаған кезде сыртқы факторлардың әсерін есепке алып отыру қажет. Дене тәрбиесі процесінде табиғаттың жаратылыс күшін (метеорологиялық факторлар) пайдалану екі бағытта жүзеге асырылады: а) табиғаттың жаратылыс күшін дене жаттығулары үшін қолайлы жағдайлар жасайтын көмекші фактор есебінде пайдалану. Оның себебі, олар адам организміне әсер ететін қозғалыс тиімділігін күшейтеді және толықтырып отырады; ә) табиғаттың жаратылыстық әсері-ауа және су ваннасы, күн сәулесі арқылы шынығу және сауықтырудың тиісінше жеке дара кұралы есебінде пайдаланады. Еңбек және оқу қызметінің күн тәртібіне енгізілген бұл процедуралардың қолайлы әсері белсенді түрде демалу формасына жатады және қайта қалыпқа келу тиімділігін арттырады. Табиғаттың жаратылыс күшін тиімді

пайдалану – басты талаптардың бірі, оны жүйелі кешенді түрде дене жаттығуларымен байланыстыра отырып қолдану керек. Жаратылыстың табиғи күштері (күн, ауа, су) дене жаттығуларының организмге жағымды әсерін күшейтеді, адамның жұмыс қабілетін арттырады. Ауада немесе суда (жүзу) дене жаттығуларымен айналысу процесінде жеке органдар мен организм жүйелерінің қызмет ету мүмкіндіктері артады (оттегі көп сіңіріледі, зат алмасу күшейеді т. б.). Күн, ауа және су организмді шынықтыру үшін пайдаланылады, соның нәтижесінде адам организмі әртүрлі метеорологиялық өзгерістерді дер кезінде қиналмай қабылдау қабілетіне ие болады. Оның үстіне жаратылыстың табиғи күштерін дене жаттығуларымен 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, бау парктердің құрамында ерекше заттары (фитонцидтер) бар ауасы микробтарды жоюға кемектеседі, қанды оттегімен байытады, адамның организміне жақсы әсерін тигізеді. Күн сәулесі тері астында Д витаминінің жиналуына себепші болады, әртүрлі микробтарды өлтіреді, адамды аурудан (рахит т. б.) сақтайды. Жаратылыстың табиғи күштерін пайдалану балаларда жағымды эмоциялар туғызады. Организмге жан-жақты әсері тиюі үшін мектеп жасына дейінгі балаларда жаратылыстың табиғи күштерін мейлінше орынды пайдалана отырып қолдану керек. **Материалдық факторлар** (спорттық құрылыстар, құралдар, киім және т.б.) көп жағдайларда спорттық міндеттерді (шапшаңдықпен жүгіріп өту, биікке секіру, т.б.) шешуге және кейде жалпы білімділік, сауықтыру міндеттерін арттыруға әсер етеді. Жоғарыдағы айтылған талаптар ескерілген кезде денені шынықтыру, еңбек, оқу қызметтері артады.

Дене жаттығуларына сипаттама. Дене жаттығулары адам алдағы тұрған еңбек әрекеттеріне (аң аулау, еңбектің пайда болуы, әртүрлі құралдарын жасау т. б.) алдын ала дене әзірлігі қажет екендігін ұғынған кезеңде пайда болады. Тәжірибе адамға аң аулауға денені алдын ала әзірлеу мен оның нәтижелерінің арасындағы байланысты анықтауға және жиналған қимыл-қозғалыстық тәжірибені бір-біріне берудің маңыздылығын бағалауға мүмкіндік жасайды. Мәселен, адам аң аулауға шығудан көп бұрын алдағы атқарылатын әрекетке машықтанады: аңның бейнесін (сурет, тұлып т. б.) жасап соған дәл тигізуге талпынды. Осындай әрекеттерді көп рет қайталау процесінде адамда нысанаға дәл тигізе білушілік қалыптасып, көзбен шамалау, күш, басқа да дене қасиеттері дамиды. Сөйтіп дене жаттығулары алғашында еңбекте қолданылатын қимыл-қозғалыстардан тұрды. Кейін дене жаттығуларының дамуына әскери істер, ғылым мен өнер елеулі әсерін тигізді. Қоғамның және дене тәрбиесінің өзінің дамуымен бірге еңбек әрекеттері формалары мен дене жаттығулары формалары арасындағы ұқсастықтар жойылып кетті. Бұл қимыл-қозғалыстық күрделі әрекеттен жеке жаттығуларды бөліп алуға (әр түрлі қашықтыққа жүгіру, алысқа лақтыру, ұзындыққа секіру т. б.) және оларды дене тәрбиесі мақсатында қолдануға мүмкіндік берді. Дене тәрбиесі теориясы мен практикасының дамуы процесінде 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 әрекеттерді, сондай-ақ жаттығулардың барысында организмге тарайтын және оның дене тәрбиесімен айналысушыларға тигізетін әсерін анықтайтын процестерді (психикалық, физиологиялық, биохимиялық, биомеханикалық т.б.) жатқызады. Дене жаттығуларын орындау (еркін қозғалыстарды) қимыл-қозғалыстардың қандай болатындығын шамалаумен, көңіл аударумен, ойланумен, ерік күштерімен, эмоциямен, тағы басқа да психикалық процестермен байланысты. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде организмнің жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және басқа жүйелерінің жұмысында әртүрлі өзгерістер болады. Осындай ілгерілеушіліктер организмнің қызмет ету мүмкіндіктерін тиісті дәрежеде өзгертеді және массаның ұлғаюы мен органдар құрылымының дамуына алып келеді. Дене жаттығулары мазмұнын педагогикалық көзқарас тұрғысынан қарай отырып, олардың білім беру-тәрбиелеу міндеттерін іске асыру үшін маңызын 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 организмдегі әртүрлі процестердің өзара байланысымен сипатталады. Сыртқы құрылым - форма көрінісі, ол қозғалыстың кеңістіктік, мезгілдік, динамикалық параметрлерінің арақатынасымен сипатталады. Дене жаттығуларының мазмұны мен формасы өзара байланысты. Мазмұн формаға қатысты жетекші рөл 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 көрініс 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 жаттығуларының техникасы дегеніміз ізденістің, ғылыми анализдің және спортшының қимылды орындау әдісін практика жүзінде тексеруден өткен нақтылы нәтижелері. Техника деген түсінік педагогикалық немесе биомеханикалық тұрғыдан түсіндірілуге тиісті. Педагогикалық тұрғыдан дене жаттығуларының техникасы деп қимыл қозғалысты орындаудың ең тиімді әдісін айтады. Тиімділік адам организмне ең қолайлы әсерінен (мысалы, тұлғаны дамытуға, шынықтыруға қажет бұлшық ет топтарына әсер ету) және қимылдың нәтижесінен (мысалы, карғу қашықтығымен) көрінеді. Бірдей қимылдарды әртүрлі әдіспен де орындауға болады, бірақ оның ең қолайлысын ғана орындау техникасы деп атайды. Мысалы, әртүрлі әдіспен жүзуге болады (кроль, брасс т.б.) бірақ кейбіреулер классикалық әдісті игермей-ақ жүзе алады. Бұл жағдайда біз «жүзу техникасын игермеген» дейміз. Стандартты техника дегеніміз – шынығушылардың ең қолайлы негізде керекті қимылды орындауын көрсететін техника. Стандартты техника қимыл негізін көп өзгерістерге ұшыратпайды және орындалатын жаттығулардың кейбір элементтерін орындауда ауытқу мүмкіншіліктерін жоққа шығармайды. Техниканың жекелілігі екі бағытта

жүзеге асырылады: жалпы адам тұлғасының және адамдардың жеке тобының дене дайындығына байланысты стандартты техника деңгейінде өзгеру енгізетін кездегі типтік жекелілік жолымен немесе адамның жеке ерекшеліктерін ескеретін дербес жекелілік жолымен жүзеге асырылады. Дене жаттығулары техникасы өзгеріп, жетіліп отырады. Жоғары нәтижелерге жетуге ұмтылу, дене тәрбиесімен айналысушылардың дене әзірлігін 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) сандық нәтиже (секіру, жүгіру т. б.) немесе қимыл-қозғалыстық міндеттерді орындау (нысанаға тигізу) болып табылады. Дене жаттығулары техникасында буындар мен бөлшектерді 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 серпіле секіру, ал алысқа лақтыру үшін лақтыруға жұмсалатын соңғы күш болады. Жаттығуларда анықтауыш буынды орындау, әдетте, салыстырмалы түрде қысқа мерзімде өтеді және бұлшық еттің көп күш жұмсауын талап етеді. **Техника бөлшектері** - 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 біреулері артқы аяқты алдыңғы аяқ жанына қояды да екпінін тоқтатады. Техника бөлшектері 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. Белгілі бір қимылды құрайтын қозғалыс тиісті ретпен орналасады. Олай дейтін себебіміз, қай бір жаттығу болмасын, белгілі бір қозғалыспен басталып, екінші бір қозғалыспен аяқталады. Танымдылық және дидактикалық мақсаттар көзделген жағдайда дене жаттығуларын үш фазаға бөліп қарау орынды. **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. Жүгіріп келіп қарғуда - аяқты бұғу және серпілудің алдындағы қолдың сермелуі де осы фазаға жатады. 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-қозғалыстық міндеттерді шешуге бағытталған. Мәселен, лақтырғанда допты қолдан шығаруға, секіргенде қатты серпілуге, кедергіні алуға бағытталады. Сол сияқты, бір орында тұрып, қос аяқтап секірген кезде аяқпен итерілгеннен кейін - ұшу

негізгі фазаға жатады. 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. **Қорытынды фаза** бейнелеп айтқанда жұмыс жағдайынан шығуға мүмкіндік беретін қимылмен аяқталады. Секіруде бұл фаза жерге аяқтың тиюінде, ал жүгіруде-инерция бойынша фиништен (мәреден) кейінде жүгіріп өту. Қорытынды фазаның тиімділігі кейде негізгі фазада қимылды орындаудың дұрыстығына байланысты болмақ. Негізгі фаза техниканың негізін құрайтын қозғалыстардың көмегімен, ал қалған екі фаза - техниканың бөліктерін құрайтын қозғалыстың көмегімен жүзеге асырылады.

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

Кеңістіктік сипат. Дене жаттығуларының бәрі кеңістікте кеңістіктік сипатта орындалады. Кеңістіктік сипатқа жататындар: бастапқы жағдай, дене және оның мүшелерінің қозғалыстағы жағдайы, траектория. Бастапқы жағдай - бұл жаттығу басталар алдында, салыстырмалы түрде айтқанда қозғалмай тұру, ол әрекет етуге әзірлікті көрсетеді. Дененің және оның мүшелерінің бастапқы жағдайын өзгертумен бірге жаттығудың күрделілігін өзгертуге, бұлшық етке түсетін салмақты арттыруға және организмге ағымды 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 әрекеттердің нәтижелілігін қамтамасыз ету (тізені молырақ бұғу, жүгіру жылдамдығын мейлінше арттыруға көмектеседі) үшін мейлінше тиімді жағдай туғызады. Дененің немесе оның жеке бөліктерінің дене жаттығуларын орындау процесінде 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 процесінде дененің алға-артқа еңкею бұрышын өзгерту арқылы 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, спорттық гимнастикада дене және оның жеке бөлшектері жағдайына арнайы эстетикалық: аяқтың басын тік ұстау, көкіректі қайқайту, т. б. талаптар қойылады. 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 (қылыш шаншу) 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 тәріздес қозғалысы). Траектория формасының күрделілігі 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 қимыл-қозғалыс міндеттерінің ойдағыдай орындалуына тигізетін әсерінің тиімділігі қозғалыстағы денеге, оның мүшелеріне немесе затқа берілетін бағытқа тәуелді. Қозғалыс бағыты адамның өлі тұлғасына қатысы бойынша (қолды алға созу) немесе сыртқы бағдар тұтатын нәрселермен (жіптен асыра лақтыру) анықталады. Мына төменгі бағыттар адам денесі қозғалысының негізгі бағыттары болып аталады: жоғары-төмен, алға-артқа, оңға, солға. Айналымды 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 екіаралық бағыттарда (мысалы, жартылай солға т.б.) қолданылады. Қозғалыс бағытын бақылауда, кеңістікті бағдарлауда көру жетекші рөл атқарады. Осыған байланысты, бағыт тез және қатты өзгерген кезде, бас дененің басқа мүшелерінен гөрі біршама бұрын қозғалады.

Қозғалыс амплитудасы – бұл тербелісті қозғалыстың арылы-берілі ауытқу құлашы (дененің немесе оның мүшелерінің теңдік қалпынан мейлінше ауытқуы). Қозғалыс амплитудасы бұрыштық өлшемдермен (градустармен), сызықтық өлшемдерден (адымның ұзындығы) және шартты белгілермен (жартылай отыру) немесе сыртқы нәрселерді бағдар тұтумен (еңкейгенде қолды еденге тигізу), өз денедегі бағдарлармен (еңкейгенде қолды тізеге тигізу) анықталуы мүмкін. Қозғалыс амплитудасы буындар құрылысына, сіңір және бұлшық еттерінің икемділігіне тәуелді болады. Бұлшық еттердің белсене жиырылуынан пайда болатын буындар қозғалғыштығын белсенді қозғалыс деп атайды. Самарқау қозғалыс сыртқы күштердің (партнер) әрекетінен 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 өзгеру 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 үзеңгіліктерін нығайту қажет болғанда буындарда қозғалғыштықтың үлкен ауқымы пайдаланады. Әртүрлі амплитудалы қозғалысты белгілеу үшін «кең құлашты» және «тар құлашты» деген терминдер қолданылады. Үлкен амплитудалы қозғалысты – кең құлашты, кіші амплитудалы

қозғалыстарды құлашты деп атайды. Қозғалыстың бағыты немесе амплитудасы алға қойылған қимыл-қозғалыс міндетіне сай келмейтін қозғалыс - бұрыс қозғалыс аталады.

Кеңістіктік-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 бар 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 оң да, теріс те болуы мүмкін. Қозғалысты орындау процесінде жылдамдық та, үдеу де өзгеруі мүмкін. Егер қозғалыс жылдамдығы күрт өзгермей үдеумен орындалса, ондай қозғалысты бір қалыпты қозғалыс деп атайды, бірден 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 жылдамдығы және дененің жеке мүшесінің шапшаңдығы бөлініп алынады. Бүкіл дененің қозғалу жылдамдығы дененің жеке мүшелерінің шапшаңдығына және басқа факторына (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 процесінде айналысушыларды қозғалыс жылдамдығын оны өзгерте отырып меңгеруге үйрету өте маңызды («жылдамдықты сезінуді» дамыту, белгіленген жылдамдықты ұстану).

Уақыттық сипаттамалар. Уақыттық сипаттамаларға жаттығуды және оның бөлшектерін, жеке статикалық жағдайларды орындау **ұзақтығы мен қарқыны** жатады. Дене жаттығуларын орындаған кезде техниканың жеке бөлшектері әртүрлі ұзақтықта атқарылады (лақтыру кезінде құлаштау лақтырудан жайырақ орындалады). Жеке статикалық жағдайларды (тік тұру) және дене мүшелерінің қозғалыстарын орындауға әртүрлі уақыт бөлінуі мүмкін. Жаттығудың, оның жеке бөлшектерінің 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 организм ерекшеліктеріне (бой, салмақ, жүйке жүйесінің типі) тұтас алғанда жеке адамдық қасиетке (жалпы белсенділік т. б.), сондай-ақ сол бір қозғалысты меңгеру деңгейіне

тәуелді. Дене жаттықтырумен жүйелі айналысу нәтижесінде қозғалысты орындаудың индивидуалдық 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 қосаяқтап сырғанау). Айрықша кезең интенсивті болған сайын қозғалыстың сылбыр бөліктері соғұрлым толық пайдаланылады. Бұлшық еттің шырығуы мен босансуын 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 саналы және ықтиярлы түрде қалыптастырады, 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 процесінде дене буындарының өзара әрекеттесуі кезінде пайда болатын қайта тебетін күштер). Сыртқы күштерге - адам денесіне сырттан әсер ететін күштер жатады: өз дененің салмақ күші, сүйеніш 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 қозғалтқыш күштердің бәрін мүмкіндігінше толық пайдалануға талпыну керек. Қозғалысты дұрыс меңгергендерде өзара әрекеттес күштердің арақатысы орынды, тиімді, үнемді болады.

Дене жаттығуларының жіктелуі. Жіктеу дене жаттығуларын белгілі бір белгілерге сәйкес топ және шағын топ бойынша бөлуді білдірді. Әртүрлі дене жаттығуларының көптеген жалпы белгілері болады. Жаттығуларды топтарға бөлетін басты белгіні табудың маңызы зор. Бұл белгі педагогикалық жағынан алғанда елеулі болуы тиіс. Әртүрлі белгілер бойынша құрылған жіктеулер көптеген дене жаттығулары ішінен бағдар табуға және оларды алға қойылған міндеттерге сәйкес іріктеп алуға көмектеседі. Едәуір жалпы жіктеулердің бірінің негізіне дене тәрбиесі құралдары мен оларды қолдану әдістерінің тарихи қалыптасқан жүйелері

алынған: гимнастика, ойындар, спорт және туризм алынған. Бұл топтардың әрқайсысының өзіндік мәні бар және бұдан әрі жіктелген шағын топтарға бөлінеді.

Гимнастика (грек.gymnazo-жаттықтырамын) - адамның денсаулығын нығайту, күш-қуатын, икемділігін, төзімділігін арттырып жетілдіру үшін қолданылатын методикалық әдістер мен арнайы іріктеліп алынған дене шынықтыратын жаттығулар жүйесі. Гимнастика адамды дұрыс жүруге, жүгіруге жаттықтырады. Адам мүсінінің қалыптасуына әсер етеді. Гимнастика дене тәрбиесінің жүйесінде айтарлықтай орын алады. Гимнастиканың өзіндік ерекшелігі мынада: дененің әртүрлі бөліктеріне, жеке буындарға, бұлшық ет топтарына, тіпті, олардың әрекеттері мен жағдайының әр жағына арнайы әсер ететіндігі (бұлшық еттерін босаңсыту, созу т. б.), жүк салмағын дәл мөлшерде түсіру, жаттығуларды музыканың сүйемелімен өткізу. Гимнастиканың осы ерекшеліктері оны сабақтарда дене әзірлігі және денсаулық жағдайы әртүрлі барлық жас шамасындағы адамдарға пайдалануға мүмкіндік береді.

Қозғалыс ойындары дене жаттығуларының басқаларынан айналысушылардың әрекетін ұйымдастыру және оған басшылық ету ерекшеліктерімен айрықшаланады. Жалпы ойын - адам мен хайуанаттардың мардымсыз іс-әрекеті, оған түрткі болатын себеп (мотив) ойынның нәтижесінде емес, сол процестің өзінде жатады. Ойын адамзаттың бүкіл дамуымен ілесіп, өзгеріп отырды. Ойынның мән-мағынасын мәдениет мұраларын зерттеуші тарихшылар, этнографтар, психологтар (балалар психологиясымен байланысты) т.б. зерттеді. Ойынның жаттығумен және демалумен байланысты болуы іс жүзінде шешуі қиын не шешіп болмайтын дау-дамайларды тұспалдап көрсетуге мүмкіндік береді. Кеңес психологиясы ойынды әлеуметтік-тарихи құбылыс деп қарайды (Л.Выготский, Д.Эльконин т.б.). Еңбек жоғары дамыған қоғамда ойын үлкендердің іс-әрекеті мен қарым-қатынасына жұмылдыру формасы ретінде қаралады. Мектепке дейінгі педагогикада бала дамуы мен тәрбиесінде қолданылатын ойындар түрі өте көп. Соның ішінде дене жаттығуларының бір түрі ретінде қозғалыс ойындарын қарастырады. Қозғалыс ойындарында балалардың ойындағы әрекеті кенет өзгертін ситуациялық жағдайларда мақсатқа жетуді алдын ала қарастыратын бейнелі мазмұн (образды сюжет) немесе ойындық тапсырмалар негізінде ұйымдастырылады. Ойын әрекеті кешенді сипатта болады және әртүрлі 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 әзірлігі болған жағдайда қол жетеді.

Мектеп жасына дейінгі балалар әртүрлі 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 міндеттерді шешеді. **Туризм** (франц.-tourisme, серуендеу, жол жүру) - адамның бос уақытындағы саяхаты, белсенді демалыстың бір түрі. Туризм халықтың қажеттілігін

(денсаулығын жақсарту, күш-қуатын қалпына келтіру т.б.) қанағаттандырудың ең тиімді жолы. Туризм адамдардың қарым-қатынасын, танымдық қабілетін арттырып, мәдениет пен өнердің дамуына, ел экономикасының өркендеуіне өзіндік үлесін қосып, ел мәртебесін әлемге танытуға мүмкіндік туғызады. Ел ішінде саяхат жасау ішкі (ұлттық) туризм, шетелге саяхатқа шығу халықаралық (шетелдік) туризм, саяхат мақсатына қарай: экологиялық, ойын-сауық, танымдық, спорттық, балалар туризмі, әлеуметтік мақсатына қарай: іскерлік (конгресс, жәрмеңке), этникалық, діни туризм болып бөлінеді. 1975 жылы Дүниежүзілік туристік ұйым (ДТҰ) құрылған, ол (2006 жылғы дерек) 120-дан астам елді біріктіреді. Оған Қазақстан 1993 жылы мүше болып кірді. Қазақ жеріндегі туризмнің тарихи алғы шарттары б.з.б. 3-мыңжылдықта қалыптаса бастаған Ұлы Жібек жолының дамуы болып табылады. Қазақстанда алғашқы туристік ұйым 1931 жылы құрылып, оның төрағасы Ә.Жангелдин болды. 1993 жылы туризмді жетілдіру мақсатымен Мемлекеттік бағдарлама қабылданып, Ұлы Жібек жолы бойындағы тарихи орталықтырды жандандыру, түркі тілдес елдердің мәдени құндылықтарын қорғау мен дамыту, туризм инфрақұрылымын жаңарту мәселелері және 2030 жылға дейін туризмді дамыту жоспары белгіленді. 1998, 2000, 2001 жылдары Қазақстан Республикасының туризмге байланысты шыққан заң жобаларында ел экономикасында туризмнің құқықтық, экономикалық, ұйымдық негіздері қарастырылған.

Мектепке дейінгі ұйымдардағы туризмде қимыл-қозғалыстық дағдыларды нығайтуға және дене қасиеттерін табиғи жағдайларда дамытуға мүмкіндік береді. Жүрудің түрлі әдістері пайдаланылатын серуендер ұйымдастырылады (жаяу, шаңғымен, велосипедпен т.б.). Жолда, аялдаған жерлерде әртүрлі дене жаттығулары қолданылуы мүмкін (мысалы, ағаш түбіртегінен секіру, арықтан секіру, жіппен секіру, доппен жаттығу қозғалыс ойындары т. б.).

Келтірілген жіктеу жалпылама, сондықтан қазіргі кезде жаттығуларды дене қасиеттерін дамыту үшін мәні басым белгілер бойынша (ептілік, шапшандық, икемділік, күш, төзімділік т.б.) жіктеу қолданылып жүр. Жаттығулар бір мерзімде дене қасиеттерінің барлығының дамуына әсерін тигізді, 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, бөренеде, қабырғаға қойылған сатыда атқарылатын жаттығулар, таяқтар, доптармен атқарылатын жаттығу т.б.). Жаттығулар анатомиялық белгілер бойынша топтарға бөлінеді (иық, қол, аяқ, кеуде т.б. бұлшық еттеріне арналған жаттығулар). Құрылымдық 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 бөледі. Физиологияда - қуаты әртүрлі 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. Абстрактылы 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 элементтері бар ойындар (городки, бадминтон, стол теннисі), спорттық жаттығулар (шаңғы, коньки, шана, велосипед тебу, жүзу) бар. Дене жаттығуларында қабылданған жіктелу оқу құралдарында қолданылады және керекті жаттығудың сипаттамасын тез тауып алуға мүмкіндік береді.

5-тақырып. Кіші топтағы балалардың дене тәрбиесі

1. Кіші топтың даму ерекшелігі
2. Кіші топтың дене жаттығуларының маңызы
3. Перинаталдық онтогенез туралы ғылым. Перинаталдық кезеңдегі дамудың маңызы

Баланың жас ерекшеліктері туралы айтатын болсақ, баланың даму кезеңдерін ең алғаш рет бөліп берген Аристотель болатын. Ол жеті жасқа дейін, жетіден 14 жасқа дейін, 14-тен 21-жасқа дейін кезеңдерге бөлді. Жеті жасқа дейін бала үйде тәрбие алады. Мектепке дейінгі тәрбиені ұйымдастыру жөнінде, жас ерекшеліктеріне сай тамақтандыру, дене қозғалысының қажеттілігі, денені шынықтыру, баланың тәрбие ортасын ескеру көрсетілді.

Я.А.Коменский адамның өсіп-жетілуіндегі жас ерекшеліктерін негізге ала отырып, бір-бірімен байланысты құрылған оқудың төрт сатылы кезеңін ұсынды. Туғаннан 6 жасқа дейінгі балалар үшін әр қауымда «Ана мектебі», 6-12 жастағылар үшін «Ана тілі» мектебі, 12-18 жастағылар үшін латын мектебі; гимназия; 18-24 жастағы жастар үшін әрбір мемлекетте академия болу керек деді.

Баланың өсу кезеңдері және әр кезеңдегі тәрбие ерекшеліктерін Жан Жак Руссо төрт кезеңге бөлді: бірінші кезең - баланың туған күнінен 2-жасқа дейінгі, екінші кезең - 2-ден 12 жасқа дейінгі, үшінші кезең - 12-ден 15 жасқа дейінгі, төртінші кезең - 15 жастан ер жетуге дейінгі өсу дәуірлері. Жас ерекшеліктеріне қарай тәрбиенің салаларын ұсынды. Екі жасқа дейінгілерге негізінен дене тәрбиесі, денесінің өсуіне мүмкіндік беруді талап етті. 2-12 жаста баланың сезім мүшелерін

жетілдіру, 12-15 жаста ақыл-ой мен еңбек тәрбиесі негізгі болады. Жас өспірімнің төртінші дәуірінде адамгершілік тәрбиесі басталатынын айтты.

Оқыту мен тәрбиелеу процесінде балалардың жас ерекшелігін және дара қабілеттерін ескеруді орыс педагогтары мен психологтары К.Д.Ушинский, Н.П.Пирогов, Н.Ф.Бунаков, В.П.Вахтеров, В.И.Водовозов, И.Н.Ульянов, А.С.Макаренко, П.Л.Блонский, В.А.Сухомлинский талап етті.

Соңғы кезге дейін Кеңестік дәуір педагогтары мен физиологтары балалардың даму кезеңдерін төрт кезеңге бөліп келді:

1 кезең-Мектепке дейінгі кезең (кіші топтік - 1 жасқа, бөбектік 1-3 жас, мектепке дейінгілер 3-7 жас арасындағылар)

2 кезең - Төменгі мектеп жасындағылар (7-10 жастағылар)

3 кезең -Жас өспірімдер (11-16 жас)

4 кезең -Жас өрендер (аға мектеп жасындағылар 16-18 жастағылар)

К.Д.Ушинский - егер педагогика адамды барлық жағынан тәрбиелегісі келсе, онда ол оны барлық жағынан білуге де тиіс деп атап көрсеткен болатын. Балалардың жас ерекшеліктерін анықтау және олардың өсу кезеңдерін белгілеу үшін анатомиялық көрсеткіштері ескеріледі. Сонымен бірге, физиологиялық процестердің жүру ерекшеліктері: бойының өсуі, психикалық эмоциялық - еркі дамуы, рухани -адамгершілік жағынан жетілу деңгейі, іс-әрекет практикалық сапаларының қалыптасуы, бәрі есепке алынады. Балалардың дамуының ішкі заңдары, белгілі жүйесі, ерекше құбылыстары бар. Дегенмен, акселерацияның балалар дамуында рөлі ерекше, ол өсуді тездетеді, тістері ерте шығады, кеуде кеңейіңкірейді, өкпенің тыныс алуының мүмкіндігі артады. Акселерация педагогиканың, физиологияның, гигиенаның алдына күрделі мәселелерді қойды. Қазіргі кезде балалар өсуінің кезеңдеріне үлкен өзгерістер әкелді, яғни дене жағынан өсуді тездетті, дене, эмоциялық-психикалық және ақыл-ой жүгі ауырлады, оған төзу қабілеті артты, әлеуметтік қатынастардың көпжақтылықтарын қабылдауға рухани дайындықты қажет етті.

Бала өзінің қалыптасуында екі кезеңнен: ана құрсағындағы тоғыз айлық даму барысында биологиялық кезеңінен, 17-18 жыл шамасы аралығында әлеуметтік тәрбиенің әртүрлі формаларынан, яғни, әлеуметтік даму кезеңінен өтеді.

Әлеуметтік даму сатысы кезеңдерінің төмендегідей құрылымдары қалыптасты:

1. Туғаннан 1 жасқа дейін - кіші топтік кезең. Мағжан Жұмабаев: «Жаңа туған бала бір кесек ет қана деуге болады. Оның жан тұрмысы әлі білінбейді. Сондықтан ата-ана жас баланы тәрбие қылғанда күшінің көбін баланың тәрбиесіне жұмсауға міндетті. Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене - жанның қабы. Қап берік болса, ішіндегі зат та берік болмақ. Дене - жанның құралы. Құрал мықты болса, иесі де мықты», - деп жазды. Баланың анадан туғандағы халі осындай екенін сипаттап отыр. Одан әрі даму үшін баланың денсаулығын да, жан саулығын да тәрбиелеу процесі басталады.

2. 1-3 жасқа дейін бөбектік кезең. Бала әлеуметтік тәжірибені жинақтап, дене қызметі, психикалық сапалары мен процестері қалыптаса бастайды.

3. 3-6 жасқа дейін ерте балалық шақ басталады.

Бұл үш кезенді мектепке дейінгі кезең деп атайды. Біздің балаларымыз— ұрпақтарымыз, мемлекетіміздің болашағы. Олар қай жағынан болса да жоғары сапада дамыған, дені сау, еңбек сүйгіш, қоғамдық өмірге белсене араласатындай болуы тиіс. Міне, осы мақсатта тәрбиені кіші топлік шақтан жүзеге асыру кезектегі міндеттердің бірі. Жас ұрпақтың дене құрылысы мықты, рухани даму қабілеті күшті, жан-жақты дамыған болуға тиіс. Рухани даму - қоғамдық дамудың құрамдас бөлігі. Бала дүниеге келген алғашқы күннен қоршаған табиғи және әлеуметтік ортаның, басқаша айтқанда, сыртқы дүниенің әсеріне түседі. Баланың дүниетанымдық көзқарастары мен адамгершілік қасиеттері: ақыл-ойы, сана сезімі, көңіл күйі, талаптары мен мүдделері, әдет-ғұрыптары мен салт-дәстүрлері қалыптаса бастайды. Бұл мақсатты жүзеге асыруда мектепке дейінгі ұйым қызметкерлерінің тәрбиенің міндетін барынша дұрыс түсіне білуі маңызды.

Бала организмінің қалыптасуы мен аса шапшаң даму кезеңі – кіші топлік шақ. Дамудың бұл кезеңінде баланың бойы шапшаң өседі, салмағы да тез қосылады, тұтас организмнің бүкіл қызметінің дамуы барынша тездейді. Кіші топлік кезеңдегі бала дамуында бұдан басқа да ерекшеліктер көп: бала аса сезімтал және тез ренжігіш, сондықтан жас кіші топ организмін дер кезінде шынықтырып, дене түзілісі сымбатты да сәнді болуын ерте қамтамасыз ету көзделеді. Бұл - ең алдыңғы кезектегі міндеттердің бірі.

Организмнің қалыптағыдай дұрыс дамуы мен мықты денсаулығы үшін қажетті жағдайлар: тамақ, ұйқы, сергіту кезеңдерін дер кезінде, дұрыс ұйымдастыру, сондай-ақ таза ауа, су, күн сәулесін орынды пайдалану. Көрсетілген жағдайлар жас нәрестенің нәзік организміне тиімді әсер ету үшін әлі де жеткіліксіз. Бұл баланың бүкіл өмірін дұрыс ұйымдастырып, тәлім-тәрбие жұмысын ойдағыдай жүргізгенде ғана нәтиже береді. Алғашқы екі жыл дамудың аса тез, қарқынды кезеңі. Бұдан былайғы кезеңдердің бірде-біреуінде бала алғашқы екі жылдағыдай аса көп өзгеріске ұшырамайды. Мектепке дейінгі ғылыми әдебиеттерде бала өмірінің дамуындағы кіші топлік кезең деп аталатын алғашқы екі жылын арнайы қарастырады. Жеке бастың қалыптасуында осы шақтың ерекше мәні бар. Жеке бастың дамуы дегеніміз - адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық және дене т.б. тәрбиелердің тұтастығы. Кіші топлік шақты зерттеген ғалымдарымыздың бірі - Н.М.Аксаринаның «Сәбилік шақтағы балалар тәрбиесі» деп аталатын еңбегінде баланы туған күнінен бастап тәрбиелеудің аса қажеттігі ғылыми негізделген. Сондай-ақ, дене құрылысының даму ерекшеліктері де беріледі. Баланың бүкіл организмі өсіп нығаяды, жүйке жүйесі анағұрлым төзімдірек келеді. Сонымен кіші топлік шақтағы баланың даму ерекшеліктері мыналар: а) ересек адамдардың көмегінсіз әртүрлі қимыл әрекеттерді орындауға бағытталуы, дербестіктің ең қарапайым түрлерінің жетілуі; ә) көрнекі ойдың дамуы. Баланың айналасындағылар жайлы өз ойын, пікірлерін білдірудің аса қарапайым түрі.

Кіші топлік шақтан бастап, бала әрекеті қай жағынан болса да, күрделене түседі. Күнделікті өмірден көргендерін, білгендерін, іс-әрекеттерін, қимылдарын ойын үстінде бейнелеудің негізі осы кіші топлік шақтан басталады. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасында» ойын түрлерінің күрделене түсетіндігі айтылған. 2,5 жасқа қарай мазмұнды ойынға ерекше мән беріледі. Осылайша бала дүниеге келген алғашқы күннен бастап, дамудың үлкен жолынан өтеді. Егер

туғаннан бастап бала дене құрылысын, қимылын, мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру, дамыту бағытында жұмыстар жүйелі, реттілікпен жүргізілетін болса, мынадай қорытынды шығады: уақытылы жүргізілген тәрбие тәсілдерінің дұрыстығынан баланың дамуы кешеуілдемейді. Дене тәрбиесі дұрыс жүргізілген жағдайда, алғашқы нәтижелер білінеді. Қазіргі кезде біздің елімізде мектепке дейінгі тәрбиенің, соның ішінде дене тәрбиесінің барынша дамуына қажетті жағдайлардың бәрі де жасалуда. Дене түзілісі мықты, көңіл күйі көтеріңкі, ширақ бала ауруға төзімді болады да, жұқпалы ауруларға аз шалдығады. Атақты физиологтардың еңбектерінде (И. М. Сеченов, В. М. Бехтерев, И. П. Павлов) даму тұқым қуалаушылық жолмен емес, организмнің қоршап тұрған ортамен өзара әрекетінің нәтижесінде болатындығы көрсетілген. Бұл еңбектер тұқым қуалаушылықты мүлдем жоққа шығармай, белгілі бір жағдайға байланысты тұқым қуалау жолымен болатын қасиеттерді өзгерту мүмкін екенін анықтады. Сонымен қатар организмнің қалыпты дамуы үшін тәрбиенің жетекші рөлі көрсетіледі. Белгілі бір анализатордың жұмысын шапшаңдату жаттығуға байланысты. Мысалы, мезгілінен 6 апта бұрын туған нәрестеде туған соң 5 аптадан кейін шартты түрде есту рефлексін қалыптастыруға болатын көрінеді. Табиғи пісіп жетілу процесі де сыртқы ортаның әсер етуіне байланысты, сондай-ақ ми сыңарлары қабығының қызметі тұқым қуалау жолымен емес, ішкі-сыртқы тітіркендіргіштердің әсерімен өмір процесінде дамиды. Ол туралы кіші топтік кезең педагогикасының негізін қалаушы проф. Н. М. Щелованов: «Егер сыртқы әсер болмаса немесе жеткіліксіз болса, онда ми қабығының жасалуы дұрыс болмайды немесе кешеуілдейді», - деген. Бұл өзара әсер ету Н.М.Щелованов, И.И.Красногорский, Н.И.Касаткин, Н.М.Аксаринаның анықтауынша, баланың алғашқы күнінен басталады. Олай болса, тәрбие процесі де (дене тәрбиесі т.б.) нәресте дүниеге келген алғашқы күннен басталады. Бала туғаннан бір жасқа дейін дұрыс тамақ, күтім, тәрбие болған жағдайда өте тез өседі. Жылдың алғашқы жартысында ай сайын 600-700 грамм салмақ қосса, екінші жартысында 400-300 грамм қосады. Бойы ай сайын 2-3 см өседі. Орта есеппен 1 жастағы баланың салмағы 10-10,5 кг, бойы 74-75 см болады. 7-8 айда баланың сүт тісі шыға бастайды, ал бір жасқа келгенде 8 тісі болады. 7 апталығында миы екі есе өсіп, орталық жүйке жүйесінің жұмысқа қабілеттілігі артады, баланың ұйықтамай көңілденіп, сергек жүру мезгілі көбейеді. Әуелі 20-30 минут болса, 1 жасқа келгенде 3,5 сағатқа дейін созылады. Бір жасқа дейінгі баланы тәрбиелеудегі негізгі міндет-денсаулығын сақтау және нығайту, баланың денесінің, психикасының дамуына қажетті жағдай жасау, жалпы қимылын, өзіне жақын адамдармен қарым-қатынасын қалыптастыру. Бала көру, ұстау арқылы қабылдауын дамытады. Ойыншықты ұстау, кеудесіне апару, көру, бір қолынан екінші қолына ауыстыру арқылы сол заттың қасиетімен танысады. Баланың түсіп кеткен ойыншыққа талпынуы, жылжуға дайындығы басталады. 5 айлығында бала екі алақанына сүйеніп, ұзақ уақыт етпетінен жата алады. 6 айлығында бала көбіне, етпетінен жатып аударылып, аяғымен жылжиды. Бұл әрекеттердің бәрі де баланың бұлшық еттерінің, аяқ-қолының, қарын еттерінің, кеуде сүйегінің дамуына әсер етіп, еңбектеуіне қажетті алғы шарттар дайындайды. Ойыншықтармен ойнату арқылы баланың іс-әрекеті ұйымдастырылады. Ойыншықты ұстайды, көреді, айналасындағы заттарға тоқталады. 6-7 айда еңбектеп, көп кешікпей отырады. 9

айда жар жағалап, жайлап жүреді. 9-10 айдан 1 жасқа дейінгі кезеңде тәрбиенің бір негізгі міндеті - баланың қимылын дамыту. Балалардың ойыншықтармен ұзақ ойнау әрекетін ұйымдастырудың ерекше орны бар. Мысалы, қорапты ашып, жабу, ойыншықтарды тізілтіп, қаз-қатар қою, шарды қорапқа салу т. б. 11-12 айда бала еркін жүруге үйренеді. Бұл кезеңде тыныштық, тамақ, ұйқы, сергектік, дене жаттығуларының, әр балаға көңіл бөлудің мәні зор.

Екіншіден, ұйқысын дұрыс ұйымдастыру керек. Таза ауада 5-6 сағат ұйықтау қамтамасыз етіледі, оның ішінде бірден тез ұйықтауға үйретудің маңызы зор. Кішкентайлар мен әлсіздер, ерте тұрғандар алдымен жатқызылады. Бұл әрекеттердің бәрі тыныш, асықпай, баппен істеледі.

Үшіншіден, тұрғызу мен тамақтандыру. Дұрыс күн тәртібімен ұйықтаған бала жыламай, жайбарақат тұрады. Тамақты қолдан бөтелкемен, қасықпен ішкізуде баланың өзі ұстауын, өзі алуын үйрету керек. Ойынмен шұғылдану баланың жан-жақты дамуына әсер етеді. Ойын жерде, столда, манежде өткізілуі мүмкін. 2,5—12 айлық балалардың көру, есту мүшелерін барынша дамыта отырып, ойыншықтарды көрсету, атын айту, қол қимылын, еңбектенуге қажетті қимылдарын дамытудың маңызы зор. Кіші топтардың екінші тобы (1 жастан 2 жасқа дейін). Арнаулы ғылыми еңбектерде бұл топта тәрбиеленушілер екі кезеңге бөлінеді: 1 жастан 1,5—1,6 айға дейін, 1 жас 5—6 айдан 2-ге дейін. Мұның әрқайсысында да баланың дер кезінде тамақтануы, ұйқы және басқа қызметтердің дұрыс ауысып отыруы оның денсаулығы мен дене құрылысы жағынан дамуына, көңіл күйі мен мінез-құлқына үлкен әсер етеді, яғни күн тәртібінің тәрбиелік үлкен мәні бар. Балалар белгілі бір тәртіпке үйренеді. Белгілі бір уақытта тыныш ұйықтайды, сондай-ақ тамаққа да тәбеті белгілі бір уақытта шабатын болады. Екі жасқа қараған баланың жүйке жүйесінің қызу дамуына байланысты сергіту кезеңі ұзарып, күндіз аз ұйықтайды. 1 жастан 1,6 айға дейінгі бала күндіз екі мезгіл ұйықтайды (2,5-1,5 сағат) да, үздіксіз 3,5-4 сағат сергиді. Ал 1 жас 6 айдан кейін күндіз бір-ақ мезгіл (3,5-4 сағат) ұйықтайды, 4,5-5 сағаттан соң сергиді. Бұл топтағы балалардың күн тәртібіндегі өзгеріс сол-екі күн тәртібі жасалады. Әр баланың күн тәртібін белгілеу үшін оның жас ерекшелігі ғана емес, сонымен бірге жалпы дамуы мен денсаулығы еске алынады. Нәзік, денсаулығы нашар, жүйке жүйесінің жұмысы тұрақсыз балаларға ерекше назар аударып, бірінші топта ұстай тұруға болады. Осы кемшіліктері әбден жойылған соң барып, тәрбиеші немесе күтуші дәрігерге айтып, содан кейін ғана күн тәртібі ауыстырылады. Бұл - күн тәртібіне байланысты сәттер. Екі жасқа қараған баланы сергіту едәуір ұлғаяды. 1 жас 2-3 айдағы бала үздіксіз 3-4 сағат, ал 1 жас 6 айдағы бала 4-5 сағат үздіксіз серги алады, сондықтан баланың қызмет әрекетін түрлендіріп, анағұрлым мазмұнды өткізуге болады. Бұл жаста бала, аяғымен жүріп, көбірек қозғалуға тырысады. Ол үшін жағдай жасалып, бөлме ішінен арнаулы орын бөлінеді, түрлі ойыншықтар беріледі, ойынның түрлері көбейеді. Қимылдық ойындарға, дене жаттығуларына, организмді шынықтыруға көп көңіл бөлінеді. Балалардың организмін шынықтыруда киімнің маңызы зор. Киім ыңғайлы, жеңіл және баланың денесіне қонымды, баланың қозғалысына дем алуына кесел келтірмейтіндей болуы керек. Тәрбие жұмысын жоспарлау белгілі бір мақсатқа бағытталады. Балалардың жас ерекшелігі, дене құрылымының дамуы мен жүйкелік-психикалық қызметі еске алына отырып, денсаулығын сақтау, денені шынықтыру,

негізгі қозғалыс қимылдарын дамыту (жүру, өрмелеу, жүгіру, қол қимылдары), баланың қуанышты көңіл күйін тудыратын жағдай жасау, қарапайым дағдыларды қалыптастыру, үй бұйымдарын, ойыншықтарды ұстауға үйрету, сондай-ақ тілін дамыту, сөйлеуге үйрету, көру, есту, түйсіну арқылы қабылдауын жетілдіру, заттар мен құбылыстар туралы түсініктерін, басқа балалармен қарым-қатынасын дамыту, қарапайым ойлау процестерін, эстетикалық тұрғыда алғашқы көркемдік ұғымдарын қалыптастыру, зейінін тәрбиелеу міндеттері қойылады. Сонымен қатар: 1) балаларды күту және олардың өмірін дұрыс ұйымдастыру, күн тәртібін сақтау; 2) шынықтыру; 3) мәдени-гигиеналық дағдысын тәрбиелеу және оны үнемі жетілдіріп отыру сияқты нақты міндеттер іске асырылады.

Баланың алғашқы екі жылы барлық ағзалар мен жүйелердің қарқынды дамуымен сипатталады. Бала белгілі бір туа бітетін биологиялық қасиеттермен, оның ішінде негізгі жүйке процестерінің типологиялық ерекшеліктерімен де (күш, ұстамдылық және ширақтық) 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 қамтамасыз 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 рефлексстер (қорғаныстық, сақтанғыштық, тағамдық, бағдарлық) негізінде жоғары жүйке қызметі дамиды. Бала өмірінің алғашқы апталарынан бастап-ақ көру және есту қоздырғышына, сондай-ақ, (Н. И. Касаткиннің зерттеулері көрсеткендей) алуан түрлі сыртқы қоздырғыштарға шартты рефлексстер пайда болуы мүмкін. Жас артқан сайын шартты рефлексстердің пайда болуы шапшаңдай түседі. Егер сыртқы қоздырғыштардың бірін белгілі бір ізділікпен ұзақ қолданса, онда реакцияларға жауаптың біртұтас жүйесі-динамикалық стереотип құрылады. Дұрыс тәрбиелеген жағдайда балада көптеген әртүрлі стереотиптерді қалыптастыруға болады, ол сыртқы жағдайлардан әсер алуды айтарлықтай жеңілдетеді, жүйке клеткаларының жұмыс қабілетін арттырады. Мысалы, бүкіл күн тәртібіне, уақытылы ұйықтатуға, 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 (әдеттерді) 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 (жолмен, тақтайдың үстімен жүру) 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 (пісіп жетілуіне) қарай статикалық және қимыл-қозғалыстық функциялар пайда болады. Бұл функциялардың пайда болуы мен нығаюы ішкі де, сыртқы да факторлармен анықталады. И. М. Сеченов жаңа туған бала қаңқалық бұлшық еттер саласындағы инстинктік 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 (баланың туар сәтіне таман оның сезіну мүшелері қозғалысқа қарағанда, көбірек дамыған болады).

М.Ю.Кистьяковскаяның зерттеулері арқылы қимыл-қозғалыстың және басқа анализаторлар арасында байланыс құрылуының белгілі бір ізділігі анықталды. Өмірдің екінші айында кинестетикалық және сезім мүшелері анализаторлары арасында байланыс орнайды, бұл баланың әртүрлі 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 сорудан сырттай көрініс береді. Кейінірек қолдың кинестетикалық анализаторы мен көру 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 рецептораралық 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, жүйелі айналысу қозғалыс дағдыларын жетілдіруге көмектеседі. Мектеп жасына дейінгі балаларда қимыл-қозғалыс анализаторының тез дамитындығы байқалады (Н. И. Красногорский). Бұл жас шамасында шартты рефлексдер тез қалыптасады, бірақ бірден тұрақтанбайды да баланың дағдылары алғашында тұрақсыз болады. Қозу және тежеу процестері 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 процестері тежеу процесінен басымдау болады. Сөйтіп, белгілі бір қимыл-қозғалыстық дағдылардың құрылуы және олардың шартты рефлексдер ретінде тұрақтауы, яғни қимыл-қозғалыстық стереотиптің құрылуы үшін қоздырғыштарды қолданудың белгілі бір шамада қайталанғыштығы, бір ізділігі 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 уақытылы дамуына, демек, баланың психикалық және қимылдық жағынан дамуына көмектеседі.

Екі жасқа қараған бала жүру сияқты күрделі қимыл-қозғалыс актіні меңгереді, ал осы жылдың аяғына таман бала жүгіре бастайды. Екі жаста және үш

жаста тәрбиелеу және үйрету әсерімен өрмелеу, лақтыру күрделіленеді және сапасы жетіле түседі.

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

Баланың б о й ы өмірінің алғашқы жылында шамамен 25 сантиметрге дейін өседі - бұл мектепке дейінгі кезең ішіндегі ең мол қосу. 5 жасқа таянғанда баланың бойы туғандағы бойымен салыстырғанда екі есе өседі.

Баланың с а л м а ғ ы өмірінің алғашқы жылында үш есе артады (туғандағы салмағымен салыстырғанда), ал бір жастан кейін салмақтың бір қалыпты - жылына 2-2,5 кг қосылып отыратындығы, 6-7 жас шамасында баланың бір жастағы салмағы екі еселенетіндігі байқалады.

К е у д е а у қ ы м ы да біркелкі 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 әзірлігіне (бұлшық етінің, тыныс қызметінің дамуына, жүрек-қан тамырлары жүйесінің дамуына) байланысты болады.

Кіші топ шақта б а с а у қ ы м ы н ы ң өзгеруі негізінен алғанда ми салмағының артумен анықталады, бірақ бас сүйегінде рахит салдарынан өзгеріс болуы мүмкін екенін естен шығаруға болмайды.

Дене жаттықтырудың игі әсері балалар денесінің даму деңгейінен ғана емес (денесінің даму деңгейі төмен балалар санының азаюы, орташа және жоғары деңгейде дамудың артуы), дене құрылысының жақсаруынан да (денесі жарасымды дамыған балалар санының артуы) көрінеді.

Балалар с ү й е к ж ү й е с і үлкендердікіне қарағанда шеміршек тканьге бай. Сондықтан да баланың сүйектері жұмсақ, солқылдақ, жеткілікті түрде қатпаған, оңай майысады және қолайсыз сыртқы факторлардың (балалардың тіршілік қызметі мен жас шамасы мүмкіндіктеріне сай келмейтін дене жаттығулары, баланың бойына сай емес киім, аяқ киім, жиһаз және т. б.) әсерінен дұрыс емес формаға енеді. Екі-үш жастан бастап солқылдақ құрамды қалыптасқан сүйек ткані құрыла бастайды. Қаңқаның сүйекке айналу процесі 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 (бала басын ұстай бастағанда, шалқасынан жататын, отыратын, жүретін кездерінде). Балалардың омыртқасы қозғалғыштығымен ерекшеленеді, оның физиологиялық иілістері тұрақты болмайды және бала жатқан кезде тегістеліп кетеді. Қаңқаның жұмсақ массасы оның формасын өзгертетін әсерлерге оңай бейімделгіш келеді: отырған, тұрған, жатқан кезде дененің дұрыс жағдайда болмауы, жұмсақ және дұрыс төселмеген төсеніш, баланың бойы мен дене пропорциясына үйлеспейтін жиһаз. Мұндай кезде дене қалпын дұрыс ұстамау әдетке айналады, тұлға түрі бұзылады, мұның өзі қан айналу, тыныс алу қызметіне теріс әсерін тигізеді, сүйек дұрыс қалыпта өспейді.

Т а б а н к ү м б е з і н і ң 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 (өкшелі), табан күмбезінің нығаюы және дұрыс қалыптасуы үшін жаттығулар пайдалануға ерекше назар аудару қажет. Қаңқаның жедел жетілуі бұлшық еттердің, сіңірлердің және буын-сіңірлері аппаратының жетілуімен тығыз байланысты. Кішкентай балалардың буындарының үлкендермен салыстырғанда, айтарлықтай қозғалғыш 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%-ын құрайды, ал ересектерде ол орта есеппен 40-43%-ға тең. Бала қозғалыстарының дамуына қарай бұлшық ет тканінің массасы және жиырылғыштық қабілеті артады. Бұлшық еттер күшінің артуы 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 салбыраңқылығы, жауырынның қушықтығы, арқаның бүкіреюі, кеуденің солыңқылығы.

Өмірінің алғашқы жылында баланың жүрек-қан тамыр жүйесі айтарлықтай морфологиялық және функционалдық өзгерістерге ұшырайды. Балалардың жүрегінің салмағы 3-4 жас кезіндегі 70,8 грамнан 6-7 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, 3-7 жаста ең көбі 80-нен 110 мм 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 (жүректің соғуы, артериялық қысым, қан айналымының соғуы мен минуттық көлемі), қайта қалыпқа келу кезеңі қысқарады. Тыныс алу жиілігі өскен сайын кеми түседі: бір жастың соңына таман ол минутына 30-35-ке, үш жастың соңына қарай-25-30-ға, ал 4-7 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 процесінде 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 үнемді әрекет етуі байқалады, бұл жас ерекшеліктерімен ғана емес, сондай-ақ дене жаттықтырумен айналысқан кезде функционалдық мүмкіндіктердің артуымен де анықталады. Балалар денесінің жұмысқа қабілеттілігі дене тәрбиесі ерекшеліктеріне де тәуелді. Өз қарқыны жөнінен әртүрлі қимыл-қозғалыстық режимдер балалар денесі жұмыс қабілеттілігінің әртүрлі деңгейі мен өсуін қамтамасыз етеді. Дене жаттығуларын қолдану болса, ол ағзадан барлық негізгі жүйелер әрекеттерін едәуір үдетуді және үйлестіруді талап етеді, сондықтан әрбір жас кезеңінде даму ерекшеліктерін осыған сәйкес ұйымдастырып, денеге

түсірілетін жүкті қатаң түрде мөлшерлеп отыру қажет (мысалы, дене жаттығуларының ұзаққа созылуы, жаттығуларды қайталау саны, олардың қиындығы, т.б.). Балалардың әрбір жас кезеңіндегі морфологиялық-функционалдық дамуының ерекшеліктерін білу бала ағзасын жетілдіру үшін дене тәрбиесі құралдарын әлдеқайда тиімді пайдалануға, оның ақыл-ой және дене жұмыс қабілетін арттыруға мүмкіндік береді.

Перинаталдық онтогенез туралы ғылым. Перинаталдық кезеңдегі дамудың маңызы. Нәресте денсаулығының негізі оның дүниеге келген сәтінен бұрын қалыптасады және көптеген себептермен анықталады. Олардың ішіндегі ең әсерлілері ата-аналарының денсаулығы, ортасы, жүктілік ыңғайының ерекшеліктері болып табылады. Шарананың іштегі даму кезеңі ерекше маңызды. Қозғалу-жыбырлау санымен белгіленетін қаңқа-ет жүйесінің даму дәрежесі ағзаның өзге барлық жүйелерінің даму деңгейімен тығыз байланысты екендігін атап өткен жөн. Осыған байланысты болашақ ананың өмір стилі, оның қозғалыс белсенділігінің деңгейі ұрықтың дамуына едәуір әсер етеді.

Адамның қабілеті негізінен жатырдағы 7 айлық кезеңде қалыптасады. Осы дәлелдерге сүйене отырып, дүниеге келер сәтте біздің тегіне тартушылыққа, мінез-құлық пен ортаның әсерімен қалыптасқан шындыққа (болмысқа) ие боламыз деп қорытынды жасауымызға болады. Ана жатырының өзінде бала өзінің еттерін жаттықтыра бастайды, әйтпесе, жарық дүниеге әлсіз, физиологиялық тұрғыдан жетілмеген тіршілік иесі келеді.

Дүниеге келген нәрестеге жәрдемақы сапасын көтеру - халық денсаулығын қалыпқа келтірудің нақты жолы екендігі даусыз. Алайда, мезгілсіз өлімді төмендетудің жолы тек осы ғана емес. Болашақ ананың денсаулығын нығайту жүкті әйелдер қаралатын әйелдерге кеңес беру орталығының ғана айналысатын шаруасы болмауы тиіс. Әйел денсаулығын қалыптастыру анағұрлым ерте басталуы тиіс. Болашақ аналар денсаулығының төменгі деңгейі - көптеген акушер-гинекологтерді сары уайымға әкелетіні шындық. Жүктілік пен босану - бұл физиологиялық процесс болғанымен, ол әйел ағзасының барлық функционалдық мүмкіндігін жұмылдыруды талап етеді. Егер олар шектеле қалса, ауытқу әрекеттері туындайды, нәтижесінде ұрықтың қалыпты дамуы бұзылады да, дүниеге келетін нәрестенің өз мәнінде өсуі төмендейді. Осы құбылыстар гормондардың күрделі шоғырларының және ана ағзасында жаңа тіршілікті қалыптастыратын өзге де биологиялық белсенді заттардың өзгерістерінде туындауы мүмкін. Қазіргі кезеңнің ерекшеліктерінің жаңа өмірдің қалыптасуына қалай әсер ететіндігі туралы түсінік әзірше жалпылама ғана (Г.П.Афанасенко).

Әйелдерге кеңес беретін және мектепке дейінгі мекемелердің ынтымақтастық тәжірибесі денсаулықты қалыпқа келтіру барысына әсер ету мүмкіндігінің бар екендігін дәлелдейді. Олай болса, бала дамуының кұрсақтағы кезеңі болып саналатын перинаталдық кезеңге тоқталайық. Ол үшін онтогенез ұғымының мәнін ашу маңызды.

Онтогенез - бұл организмнің пайда болғаннан өмірден өткенге дейінгі жеке даму процесі.

Пре-перинаталдық онтогенез— бұл ұрықтанғаннан туғанға дейінгі, туудан өмірінің бірінші күніне дейінгі өмір (даму). Перинатология-жүктіліктің 28-

аптасынан (ұрықтың салмағы 1000 г) бастап туғаннан кейінгі алғашқы 7 күнді қосқандағы аралықты оқып білуге арналған медицинаның бір саласы Перинатология атауы үш сөзден шыққан: peri (греч)-айнала, жанында; natus (лат)-туу; logos (лат)-ілім, ғылым.

Адам өмірін анте, интра, постнаталдық кезеңдерге бөлу белгілі неміс акушері Э.Залинг есімімен байланысты. Ол перинаталдық аурулар мен өлімді төмендету үшін адам өмірінің перинаталдық кезеңін әртүрлі мамандарды тарту арқылы мұқият зерттеуді ұсынды. Бұл 1950-1970 жылдардағы Еуропадағы туудың төмендеуі мен перинаталдық және балалық кезеңдегі өлімнің жоғары көрсеткішіне орай көтерілді. Залингтің идеясын көптеген оқымысты ғалымдар қолдап, 1976 жылы перинатологтардың Еуропалық ғылыми қоғамы құрылды. Осылайша перинатология әлемге кең қанатын жайды. Ресейде перинатологияның негізін салушылар Н.Л. Гармашева (Санкт-Петербург), Л.С.Персианинов (Мәскеу) және олардың шәкірттері мен ізбасарлары Н.Н.Константинова, Г.М.Савельева, И.В.Ильин, В.М.Сидельникова, А.Н.Стрижаков, А.П.Клрющенков, М.В.Федорова т.б. болды. Перинаталдық кезеңмен бірге перинаталдық психология термині жиі қолданылады. Пре- және перинаталдық психологияны құрудың инициаторы доктор Густав Ханс Грабер (Dr. phil. Gustav Hans Graber), 1971 жылы Венада перинаталдық психология бойынша халықаралық зерттеу тобын құрды. 1986 жылы Бадгайстенде (Австрия) бірінші перинаталдық психологияның ықпалы девизимен бірінші Халықаралық конгресс болды. Келесі конгрестер әрбір үш жылда өтіп тұрды. 1989 жылдан перинаталдық және пренаталдық психология және медицина туралы халықаралық журнал жылына төрт рет ағылшын, неміс тілдерінде шығарылады. Ресейде бірінші перинаталдық психология және медицина Ассоциациясы 1994 жылы Иванова қаласында тіркелді. 2004 жылдан «Перинатальная психология и психология родительства» журналы шығарылады. Перинаталдық психология бойыншы Ресейдің психологиялық қоғамының арнайы сайты бар.

Перинаталдық кезең - жүктіліктің 22 (154 күн) аптасынан (ұрық салмағы 500 г. болған кез) –туғаннан кейінгі 7 күн (168 сағат) аралығы. ВОЗ жіктеуі бойынша кейбір елдерде перинаталдық кезеңді жүктіліктің 22 аптасынан бастайды (ұрықтың салмағы 500 г). Антенаталдық – туу әрекеті басталғанға дейін, интранаталдық – толғақ басталғаннан туғанға дейін, постнаталдық (ерте неонаталдық) – туғаннан оның өмірінің 168 сағатына дейін, кеш неонаталдық – 8 -28 күн деп есептелінеді.

Барлық ересек адам өмірдің бала жарық дүниеге келгенен бастап емес, одан көп бұрын басталатынын біледі.

Ежелгі Қытайда мынадай дәстүр болған: Әйелдің аяғы ауырлаған алғашқы күнінде баланың әкесі болашақ баласымен танысуға салтанатты дайындалған. Ол өзі, өмірі, жоспарлары, баласы, мамандығы, өмірге деген көзқарасы туралы іштегі баласымен әңгімелескен. Егер осы әңгімеден кейін бала ана құрсағында дамып, жалғасып жатса, онда баланың әкесін қабылдағаны деп түсінілген. Егер жүктілік үзілетін болса, баланың ата-анасын қабылдамағаны деп саналған. Бұдан құрсақтағы алғашқы ұрықтану кезеңінің өзінде бала дамуына зор көңіл бөлу қажеттігі байқалады. Адамның дамуы, өмірге келуі, өмір сүруі барысында болып жатқан көптеген жайсыз жағдайлар (бала өлімінің көптігі, бедеулік, жарымжан балалардың өмірге келуі, туудың азаюы, әйелдер денсаулығының төмендеуі, ажырасу, тастанды

балалар т.б.), елдегі демографиялық ахуал аталған кемшіліктердің алдын алу жолын іздеуге міндеттеді. Осыған орай Қазақстанда да перинаталдық орталықтар жұмыс жасап, жатырдағы ұрықтың қалыпты дамуы, жүктіліктің сәтті өтуі, өмірге дені сау ұрпақ әкелу жолында еңбек етуде. Оның дәлелі Астана, Алматы және облыс орталықтарында ашылған перинаталдық орталықтар. Жоғарыда мысалға келтірілген Қытай аңызы көңілге сенімсіздік әкелсе де, оның артында шындық жатқанын ақғаруға болады. Тіпті, өсімдіктің өзі баптап күткенді, аялы алақанды сезіп, жайқалып өседі. Олай болса, әйел организмінде ұрықтың негізі қаланғаннан бастап бала кәмелеттік жасқа жеткенге дейінгі күтім, ақыл-кеңес, тәрбие мен білім бала дамуының ең басты шарттарының бірі болатындығы даусыз.

Қазақстанда бұл салада атқарылып жатқан жұмыстар баршылық. Аталған кезеңдегі даму үшін арнайы мамандар, перинаталдық орталықтар, кеңес беру орталықтары, тренингтік орталықтар т.б. жұмыс жасауда. Оларда төмендегідей жұмыс түрлері ұсынылған:

- Отбасымен әңгіме
- Рөлдік ойын
- Кеңес беру
- Психотренингтер
- Дәрігерлік, психологиялық диагностика
- Дене жаттығулары т.б.

Жүктілік-әйелдің қосымша физикалық және психикалық күшін талап ететін ерекше жағдай. Босануға дайындалуда болашақ аналар мен кіші топ үшін пайдалы іс жасау парыз. 9 ай ішінде әйел адам өзінің күшін, ерік-жігерін көтеріп, үнемі формада болу керек. Осы мақсатта босануға жан-жақты дайындалу үшін жүкті әйелдерге арналған бағдарламалар құрылған. Олардың мазмұны төмендегідей жұмыстарды қамтиды:

- Жүктілер үшін АКВААЭРОБИКА
- Болашақ аналарға арналған АКВА-ЙОГА
- Жүктілер үшін сауықтыру кешендері
- Жүктілер үшін ФИТБОЛ
- Жүктілер үшін ПИЛАТЕС
- Жүктілер үшін ЙОГА
- Жүктілікке арналған гимнастика
- Жүкті әйелдер үшін арнайы массаж

Төмендегідей тақырыпта жүкті, ана болуға дайындалып жүрген әйелдерге арнайы курстар ұйымдастыруға болады:

«Саналы ата-аналыққа дайындық», «Сіз қандай ата-анасыз?», «Ата-ана, бұл сіздер үшін», «Салауатты өмір салты», «Қалай жүктілікті көтеруге болады?», «Бала тәрбиелей білесіз бе?», «Бала көтеруге дайындық», «Жүктілік кезіндегі дене дәрбиесі немесе дене шынықтыру» т.б. Сонымен бірге, ұрықтың даму кезеңінде төмендегідей міндеттер шешілуі қажет:

1. Баланың тіршілік ету қызметі мен жүктілік кезеңде оның денсаулығын қалыптастыру мәселелері бойынша болашақ ата-аналардың білім-түсінігін кеңейту.
2. Ана денсаулығын сақтау, қалыпта ұстау және бала қабілеттерін дамытуға (дене жаттығуларымен, өнертапқыштық қызметпен, музыкамен, баламен

калай қарым-қатынас жасауды үйрену мәселесі бойынша психологпен жиі пікірлесу) бағытталған оқулар ұйымдастыру.

3. Баланың даму дәрежесіне бақылау ұйымдастыру.

4. Анаға қажетті психологиялық көмек көрсету.

5. Дүниеге келген нәресте мен емшек баласына дене жаттығулары мен сылап-сипауды жасау әдістерін ата-аналарға үйрету.

Перенаталдық кезеңдегі дамудың адам өмірінде алатын орны ерекше. Өйткені, жан-жақты дамыған, саналы да білімді, тәрбиелі ұрпақ жарқын болашақтың кепілі.

6-тақырып. 1 жасар баланың дене тәрбиесі

1. Бір жасар баланың дене даму ерекшеліктері (Күн тәртібін ұйымдастыру. Гигиеналық шаралар. Гимнастикалық жаттығулар. Массаж)

2. Анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері

3. Дене жаттығуларының кешені (Тұлғаның 1,5 айлықтан-3 айлығына дейінгі кезең, 3 айдан 4 айлыққа дейінгі кезең, 4 айлықтан 6 айлыққа дейінгі кезең, 6 айдан 9 айға дейінгі кезең, 9-10 айлықтан 1 жасқа (12 айға) дейінгі балалардың даму ерекшеліктері. 1 жастағы балалардың қимыл-қозғалыс ерекшеліктері)

Бір жасар баланың дене тәрбиесі. Бұл жастағы балаларды тәрбиелеу кезінде күн тәртібін 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 жүйкелік-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 әзірлігі кезеңдерінің дамуына көмектеседі. Мұның өзінде ересек адам үлкен рөл атқарады. Бір жасар баланы тәрбиелеу кезінде оның жағымды эмоциялық жағдайда болуын қамтамасыз етудің маңызы өте зор. Жайдары, шаттықты көңіл күйі тәндік және жүйкелік-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, т.б. қозғалыстарының одан әрі дамуының негізі болып табылады. Балалардың негізгі қозғалыстарды өз уақытында және дұрыс меңгеруі бойдың өсуіне, негізгі мүшелер мен жүйелер әрекетіне игі ықпалын тигізеді, өзін-өзі айтарлықтай меңгеруді қамтамасыз етеді де, сол арқылы психикалық даму мүмкіндігін кеңейтеді. Қозғалыстардың даму қарқыны мен бір ізділігі тәрбие жағдайына және ересек адамның ықпалына, сондай-ақ баланың жеке ерекшеліктеріне тәуелді. Орталық жүйке жүйесіндегі және тірек-қозғалыс аппаратындағы жас мөлшеріне қатысты өзгерістер әрбір жас кезеңінде белгілі бір қозғалыстардың дамуы үшін алғы шарттарды тудырады. 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 қалуына алып келеді, кейін мұның орнын толтыру қиын болады. Тәрбиелеудің ең негізгі қағидаларының бірі – белгілі бір дағдының, икемділіктің, психикалық іс-әрекеттің өзінен-өзі пайда болуын күтіп отыра бермей, ағзаның нақты бір кезеңінде 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 дамуын қамтамасыз етудің, дене дамуындағы және денсаулық жағдайындағы ауытқушылықты болдырмаудың қуатты факторы болып табылады. Кіші топ жаста күн тәртібін орынды ұйымдастыруға, гигиеналық шараларға дене тәрбиесінің құралы ретінде ерекше мән беріледі. Әрбір жас кезеңінде сергектіктің, ұйқы мен тамақтанудың алмасып отыруындағы қажетті бір ізділік қамтамасыз етіледі. Жасына қарай тамақтандыру, ұйықтау және сергек болу сағаттары анықталады. Бөлмені жақсы желдету, таза ауа жайлы, тәтті 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 тәртібіндегі шынықтыру мақсатымен, табиғаттың жаратылыстық факторларын пайдаланудың (ауаның, судың, күннің) маңызы зор. Күн тәртібін жүзеге асыру кезінде балалардың бойына гигиеналық дағдылар мен әдеттерді сіңіру қажет. Бұған мұқият гигиеналық күтім (жуындыру, шайындыру, іш киім ауыстыру, шомылдыру т. б.) көмегін тигізеді. 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 тән қозғалысқа қажеттілікті қанағаттандыру: бала өз ыңғайымен қозғалады, өзінің қалауы бойынша 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 үстінде болу сағаттарының бәрін көлемі жеткілікті мөлшердегі (бір балаға 0,5 м есебінен) жасына сай ойыншықтармен жабдықталған манежде өткізеді. Жеті айлық кезінде балаларды еденге жіберу ұсынылады. Бұл үшін бөлменің бір бөлігін (бір балаға 0,75 м² есебінен) биіктігі 40-45 см кедергімен қоршайды, жылы болуы үшін түкті көрпе және жууы жеңіл клеенка төсейді. Бөлменің бұл бөлігін-«едендегі манежді»-балаларды белсенді қимылға (еңбектеуге, қаз-қаз тұруға, өрмелеуге, аяқ басуға т.с.с.) ынталандыратын құралдармен жабдықтайды. Едендегі манежге сатылы және сырғанақты шағын төбешікті, дөңгелеткішті, клеенкамен қапталған жылтыр бөренені, жүретін көпіршені, үлкен

доптарды қояды. Баланың киімі жасына сай ауыстырылады және оның қимыл-қозғалысына кедергі жасамайды. Бір жастың алғашқы ширегінде (3 айға дейін) 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, иық тірейді. Осы кезге таман бала ойыншықты әртүрлі жағдайда алуды меңгереді. Тәрбиеші бұл икемділікті әртүрлі 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 (үстел үстіне) тұрғызып көруі, аяқты ырғақ ыңғайымен бүгіп-жазып билей басуына мүмкіндік беруі тиіс. Бұл баланың көңіл күйін көтеріп, шаттандырады, ересек адамның сөзі мен жымыюына әрекет қимылмен жауап қатуға мүмкіндік береді, бұлшық еттерін нығайтады, аяғының буындарын бекіндіреді, аяқ тіреудің жақсы дамуына жағдай жасайды. Төрт-бес айлығында бала манеж ішінде ойыншықтармен ойнап жатып, шалқасынан жатқан күйінен бір қырындап, етпеттеп жатуға ауысуды, етпетінен жатып қол тіреуді, басын жақсылап көтеруді меңгере 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 тұрады, еңбектеп жүре алады. Еңбектеу - бала қозғалысы дамуының маңызды кезеңі, бұлайша жүргенде ол жаңа сенсорлық әсерлер алады. Балаларда локомоторлық функцияларды - еңбектеуді, кедергі қоршауды бойлай аяқ басуды дамыту маңызды. Баланың өзі үйренбейінше оны отырғызуға және тұрғызуға болмайды. Өз бетімен отыру, тұру дағдыларын меңгеру омыртқа иілістерінің қалыптасуына, кеуде, аяқ бұлшық еттерінің нығаюына көмегін тигізеді, дененің үйлесімді дамуына игі әсер етеді. Баланың психикалық даму мүмкіндігі кеңейеді. Ол ойыншықпен отырып ойнап алады (бұл ыңғайлы), 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, жүйкелік-психологиялық дамуға көмектеседі. Бір жасқа таянғанда бала өз бетімен жүре бастайды, міне, осы жерде тәрбиешінің жүруге үйретудегі, баланы өз қозғалысына қуандырып, көңіл күйін көтерудегі рөлі 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 айналау, аялау арқылы баланың алуан түрлі талпыныстарын қолдайды, қол қимылдарын (ойыншықты алу, оны ұстап тұру т.б.) жетілдіреді. Алғашқы жарты жылдықта еңбектеуге әзірленуге 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 ептеп 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 демейді, содан соң қадам жасауға итермелейді. Дене жаттығуларымен және массажбен арнайы айналысу да қозғалысты дер кезінде дамытуға, статикалық және динамикалық қозғалыстардың (еңбектеу, отыру, жүру) сапасы мен дәлдігін жетілдіруге жәрдемдеседі. Кіші топ жастағы балалардың гимнастикалық жаттығулардағы қимыл-қозғалыстарының дұрыстығы мен дәлдігі тәрбиешілердің қолдарымен немесе арнаулы құралдармен (дөңгелектер, таяқшалар) қатаң түрде шарттас 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 тәртібіне 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 әдіс жас шамасына сәйкес болуы тиіс. Бала өмірінің алғашқы жарты жылында белсенділікті ынталандыру үшін туа біткен - шартсыз рефлексдер содан соң вестибулярлық (денені белгілі қалыпта ұстау) рефлекстері пайдаланылады. Бүгілдіргіштер мен жазылдырғыштар тонусын теңестіруге көмектесу үшін жазумен байланысты рефлексдер пайдаланылады. Екінші жарты жылдықта жаттығуларды орындау белсенділігі - көру (ойыншық, дөңгелек, тәрбиешінің қозғалысы т.б.), қозғалыс (жаттығуларды орындау кезіндегі тәрбиеші көмегі-жетелеу, аяғын көтеру т.б.), есту (тәрбиешінің сөздері-санауы, «отыр», «тұр», «жүр» т.б.) шартты қоздырғыштарды қолдану арқылы ынталандырылады. Мұның өзінде сөз кешенді қоздырғыштың әлі де нашар компоненті болып табылады. Екінші 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 әрқашан 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 (көбіне ересек адамдардың шамалы көмек көрсетуімен орындалады) алмастырылады, сөйтіп бала бір жасқа толар шамада негізінен 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 процесінде әртүрлі 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;

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

Денеге күш түсіруді: жаттығуды қайталауды жиілету есебінен (2-3-тен жыл аяғында 5-6-ға дейін), 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 есебінен бірте-бірте арттырып отыру қажет.

Бір жасқа дейінгі балалардың дамуының жас шамасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес дене жаттығулары кешенін құрастырғанда 5 кезеңді 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 жақтағы балаларда бәсең қимылдар болмайды. Массаж жасау - сипау кең қолданылады, ол бүгілдіргіштердің босансуына көмектеседі. Белсенді қимылдар туа біткен рефлексстердің болатындығына - тері-бұлшық еттік жағдайларда негізделеді. Кешендерге 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 (арқа рефлексін) баланы қырынан жатқызып, құйрықтан жоғары иыққа қарай екі саусақпен сипау арқылы жүргізеді, бұл омыртқаның белсене, жазылуын тудырады арқа, мойын еттерін нығайтады. Балада белгілі бір шартсыз рефлексстің жоқ болуы немесе сылбыр көрініс беруі кезінде, рефлекторлық қозғалыстың пайда болмауы мүмкін шақта тиісті қозғалыстарды қолдануды уақытша тоқтата тұрып, аяқ, қолды, қарын, арқаны сипаумен шектелу керек, бұл тыныс алуды, қан айналымын, тіндік алмасуларды жандандырады.

1,5 айлық шақтан 3 айлыққа дейінгі балаларға арналған дене жаттығулары мен массаждың үлгі кешені:

Қол массажы - сипау.

Қарын массажы - сипау.

Аяқ массажы - сипау.

Қырынан жатқызып омыртқаны рефлекторлық жазу (арқа рефлексі).

Етпетінен жатқызу (рефлекторлық жаттығу).

Арқа массажы (2 айлық шақтан) - сипау.

Омыртқаны және аяқты жазу (баланы кеудесінің астынан ұстап көтеріп тұрып аяғын түзете созу) - қалыптық рефлекс.

Табан массажы - сипау.

Аяқтың башпай саусақтарын бүгіп-жазу - табандық рефлекс.

«Билету»-аяқ рефлексі (2,5-3 айлық шақтан). Айналысу ұзақтығы - 5-6 мин.

3-4 айлық шақ қол бұлшық еттерін бүгілдіргіштердің физиологиялық гипертониясының жоғалуымен, кейбір ықтиярлы қозғалыстардың-дене қалпын өзгерту (шалқалап жатудан жамбастап жатуға, содан соң етпеттеп жатуға аударылу) 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 нығаюымен сабақтас болып келеді. Дене жаттығулары кешеніне 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 (қолды төс үстінде айқастыру және құлашын жазу). 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 әсер алуға көмектеседі. Бұл жаста шартсыз рефлексстер (тері-бұлшық еттік және дене қалпы рефлексстері) әлі де анық байқалады, жаттығулар кешеніне 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 (қалыптық рефлекс). Баланы бір қолымен төсінің астыңғы жағынан ұстап, екінші қолмен созған 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 және мейлінше, жетілдіруді дамыту мақсатымен, сондай-ақ тыныс алу, жүрек-қан тамырлары және басқа жүйелердің функциясын күшейту үшін кешенге тиісті белсенді-бәсең жаттығулар ендіріледі. Мысалы, шалқасынан жатқан жерінен қарнына аунату, аяқ бастыру т. б. Бұл қозғалыстар ересектер көмегімен болса да баланың белсене қатысуымен орындалады. Бұл кешен біріншісінің табиғи жалғасы болып табылады. Оның ұзақтығы-5- 6 минут.

4 айдан 6 айлыққа дейінгі шақ аяқ бұлшық еттерінің бүгілдіргіштері мен жазылдырғыштары аралығында теңдік 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. Бес айлығына таман қолтығынан демеген кезде бала аяқ басуға талпынады, ал 6 айлыққа таман аяғын жап-жақсы баса алады. 6 айға таянғанда етпетінен жатқан жерінен шалқасынан аунап түседі,

қолын тіреп ойыншыққа қарай еңбектеуге талпынады. Жаттығулар кешеніне аяққа арналған бәсең жаттығулар ендіріледі, белсенді рефлекторлық жаттығулар қолданылады (қалыптық рефлекстер негізінде): қолды 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 (дыбыс сигналына қимылдық-шартты рефлекстер тәрбиесі), осы арқылы баланың ырғақ-қозғалысы қамтамасыз етіледі. Кешенге аяққа және қолға, арқаға, қарынға, кеудеге, табанға арналған массаж ендіріледі. Сипау, сылау, уқалау тәсілдері пайдаланылады. Дененің жекелеген мүшелеріне массаж жасаудың әр түрі әрқашанда сипап-сылаумен басталып, сонымен аяқталады. Жаңа дене жаттығулары және массаж жасау тәсілдері кешенге бірте-бірте, баланың жетілуіне және оның алда өткен жаттығуларды игеруіне қарай ендіріледі. Кешеннің ұзақтығы – 6-8 минут. 6-9 айлық шақта балаларда ықтиярлы қозғалысқа деген қабілеттілік шапшаң артады, қимыл-қозғалыстар барған сайын сараланып, үйлесімді бола түседі. Мәселен, 1 айлығында бала етпетінен жатқан жерінен өз бетімен шалқасынан аунап түседі, 7 айлығында төрт тағандап тұрады және еңбектей бастайды, 8 айлығында өздігінен отырады, 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. Статикалық функциялар дамиды: сүйенбей отыру және сүйеніп тұру. Осыған байланысты кешендерге 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. Алты 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 (ойыншықты) және қозғалыс (мысалы, аяқ көтеруге көмектесу) 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.

6 айдан 9 айлыққа дейінгі балаларға арналған дене жаттығуларының үлгі кешені:

Шығыршық ұстап, қолды айналдыра қозғау (белсенді бәсең жаттығу).

Қарын массажы - сипау, сылау, уқалау.

Аяқты тікейте көтеру (бәсең жаттығу).

Табан массажы - сипау, сылау, уқалау.

Арқадан қарынға аудару аунату (белсенді жаттығу).

Иықты артқа қайқайту (белсенді-бәсең жаттығу).

Кеуде массажы - сипау, сылау.

Шығыршықпен бірге қолды кезектестіре бұғу және жазу (белсенді-бәсең жаттығу).

Қарын массажы - сипау, сылау, уқалау.

Отырғызу (белсенді-бәсең жаттығу).

Баланы қолынан ұстап тұрғызу (белсенді жаттығу).

Еңбектеу (белсенді-бәсең жаттығу).

Тәй-тәйлау(белсенді жаттығу).

9 айдан 12 айлыққа дейінгі шақта бір қолынан демегенде тұрады, жатқан жерінен бас көтеріп отырады, отырған күйінен қисайып жатуға ауысады. Бала қозғалатын заттың артынан (қоларба т. б.) жылжып қадымдайды, қаз-қаз тұрады, бір қолынан демегенде жүреді, өз бетімен алғашқы адым жасауға талпынады. 12-13 айлығында өз бетімен жүре бастайды, сүйенішсіз тұрады, тізе бүгеді, 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 құралдарды – шығырларды, таяқшаларды пайдалану керек. Бұл шақта массаждың негізгі түрлері жасалмайды, бірақ қарын және арқа массажын қалдырған жөн. Дене жаттығуларымен айналысу балаларда заттар, әрекеттер және осы заттар мен әрекеттер 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 тәрбиешінің баламен сөйлесуі, онда күлкі, үіл тудыруға талпынуы керек. Балалардың белсенді қозғалыстарын көтермелеу үшін әртүрлі жарқын түсті, дыбыс шығаратын ойыншықтарды көрсетуі, тиісінше сөзге ынталандыруды қолдануы керек. Тәрбиеші дене жаттығуларымен айналысудың бүкіл барысында баланың белсенді қалыпта болуына ұмтылады. Шаршаудың алғашқы белгілері кезінде-ақ (сылбырлық, саусақ сора бастау т. б.) 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 (кофтасын немесе ползункиін) 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 22⁰-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 клеенкамен қапталған арнаулы үстел үстінде (биіктігі 72-75 см, ені 70-80 см, ұзындығы 120 см) өткізеді. Сабақ кезінде үстел үстін әр бала үшін жеке ақ жамылғы немесе жаялықпен жабады. Мұндай үстел

орнына қажетті жағдайда ағаш немесе фанер қалқанды (өлшемдері 60-70x85-100 см) қолдануға болады. Қалқанды баланы жаялыққа орайтын үстел үстіне немесе екі қабырғасы жоғары көтеріліп, жақсы бекітілген бала төсегінің үстіне көлденең қояды да үстін жұмсақ көрпемен жабады, оның үстіне шағын клеенка төсейді. Әр баламен айналысар алдында қолын жылы сумен мұқият сабындап жуып алуы керек. Баланы суық қолмен ұстау жағымсыз түйсік, жағымсыз әсер тудырады. Тәрбиешінің тырнақтары тұқылданып алынуы тиіс, айналысқан кезде ол сақина, сағат, т.б.-ды алып тастауы қажет, киімінде ілгекті заттар т.б. түйреуіш, ине болмауы керек. Массаж жасаған кезде бала терісіндегі тері көздерін бітеп тастамау үшін тальк (ұнтақ), вазелин қолданбау керек. Бұл кезеңдегі балалардың үйдегі ваннада немесе хауызда (бассейнде) жүзуі секілді денені дамыту құралдары бүгінгі күні өте кең тарап отыр. Жүзуге үйретуді бала дүниеге келгеннен кейінгі 2 аптадан 3 айға дейінгі аралықта, жүзу рефлексі жойылмай тұрғанда бастаған дұрыс (өйткені бала ананың құрсағында үнемі қимылдаумен болады-ол жүзіп, қалықтап жүрді). Ал егер бұл жаттығуды екі жыл бойы жалғастырса, бұл дағды өмір бойы сақталатындығына сенуге болады. Сауықтыру жүзуімен шұғылданатын балалар жылдам дамиды, аз ауырады, ерте жүріп кетеді. Жаттығу кезіндегі су температурасы 36,5 градустан төмен болмауы тиіс, ал су ішінде болатын уақыт 10-15 минуттен аспасын. Егер сырқаттануына байланысты жаттығуда үзіліс болса, онда үзілістен кейінгі жаттығуды бастапқы температурадан бастаған дұрыс. Емшектегі балаларды жүзуге үйретуді аптасына 3-4 рет, онда да ұйқыға дейінгі екі тамақтанудың алдында жүргізген жақсы. Дененің өзге мүшелеріне қарағанда, жаңа туған баланың басы өте ауыр болатындықтан, оны міндетті түрде демеп, ұстау қажет. Алғашқы жаттығу уақытында баланы аяғынан бастап, арқасымен суға баяу батыру керек. Бұдан кейін ол астаудың шетінен аяғымен рефлекторлы түрде итерілетіндей етіп, суда оны жан-жаққа қарай қозғай бастау қажет. Кеудесімен жүзгенде оның иегінен демеп ұстап, су жұтып қоймауын қадағалау керек. Нәресте есу қимылдарын жасай бастаса, оны бір қолмен демеуге де болады, ал кейін қолмен ұстап, демемесе де болады. Баланың басы судың бетінде болуы үшін телпекке пенопластан істелген қалытқыны бекіту қажет. Айға толғаннан кейін, егер бәрі жақсы болып келе жатса, тыныс алуды кідіртуге баланы үйретуге болады. Баланың басын демеп, ұстап, оны 4-10 секунд суға батыру керек (ауыз бен мұрын суға батқанда). Жүзуге үйрету басталғаннан кейін бір ай өткесін, ваннада баланың болатын уақытын өсіруге болады және ол 5 минуттан көп болмасын. Кейін келесі айда тағы 5 минутқа және осылай жалғастыра берген жөн. Жасқа толған бала ваннада сағаттан астам бола алады. Су температурасын 36,5 градусқа дейін біртіндеп және ұқыпты түрде төмендету қажет. Бірақ басты шарт - бала жүзуден қанағаттанғандық сезім алуы тиіс, бала тарапынан жағымсыз сезім-әсер байқалса жаттығуды өткізуге болмайды. Бір жасқа дейін жүзумен белсенді айналысқан нәрестелердің, жаттығуды тоқтатқаннан кейінгі бір жылда салмағы өсетіндігі байқалады, ақырында келесі жылда (2 жасында) қозғалыс белсенділігінің өзге бір түрін таңдау қажет болады. Өмірге келгесін 1 айдың аяғында сылап-сипауды, ал 2-айдан бастап гимнастиканы жасаған пайдалы. 1,5 айдан 3 айға дейінгі балаларға ішпен жату, табан үшін жаттығулар, бүйірмен жатқанда омыртқаларды бүгу, жазу секілді шартсыз рефлексстерге негізделген жаттығуларды ұсынуға болады.

3 айдан 4 айға дейінгі балалар үшін төмендегідей жаттығулар ұсынылады: қолдарды жанға созып оларды кеуде тұсында айкастыру, қолдан демеп ұстап арқасынан етпетіне қарай аударып жатқызу, ішпен жатқанда басты артқа қарай шалқайту, аяқтар үшін жаттығулар.

4-6 айлық балалар үшін еңбектеуге ұмтылдыратын және затты алуға икемділікті дамытатын жаттығулар - шалқалап жатқан қалыптағы "сырғанау адымдары", аяқтан демеп ұстап арқада жатқан қалыптан ішіне аудару, шалқалап жатқан қалыпта қалықтау, аяқтар бірге ұсталғанда алма-кезек бүгіп, жазу, шалқалап жатқан қалыптан дененің жоғарғы бөлігін көтеру.

6 айдан 10 ай аралығында нәрестелерге: кеуде мен аяқ еттері үшін дұрыс отыруға, тұруға, жүруге дайындайтын жаттығулар, жанға созылған екі қолдан ұстап отырғызу, еңбектеу және т.б.

10 айдан 1 жас 2 ай аралығындағы нәрестелер үшін - кеудені еңкейту және аяқтарды тіке ұстап, кеудені жазу, жазылған аяқтарды көтеріп ұсталған таяқшаға дейін көтеру, аяқтарды бірге ұстауға тырысып, дербес өзінің отыруы, алға еңкею, артқа шалқаю.

Осы жастағы балалардың дене тәрбиесі 3 бағытта болады:

- баланың қозғалғыштығын арттыру (еңбектеуде, жүруде, жүгіруде);
- есту аппараттарының қызметін дамыту;
- қолдардың ептілік дағдыларын қалыптастыру.

Баланың қозғалғыштығының ерте дамуы, оның денесінің ақыл-ойының, әлеуметтік дамуына жағдай жасайды. Дүниеге келген сәтте балалар қозғалуға жаттықты - 7 айлығының өзінде бірден жарыққа жылжып шығуға толық дайын болады. Бала қаншалықты жылдам және ойдағыдай жылжып, еңбектеуге үйренуі біздің оған қандай мүмкіндік туғызуымызға байланысты (Г.Домен, 1995).

Бір жастағы кіші топтардың дене жаттығуларымен шұғылдануын өткізудегі әдістемелік ұсыныстар:

-баланы етбетінен жиі жатқызу керек ("арқаны жоғары қарата, әдеттегі жағдайға қарама-қайшы, қорғаныссыз қалып");

-еңбектеу үшін қауіпсіз және гигиеналық жағдайларды жасау (жол немесе еден, табиғи жамылғы, бірақ өте түкті, қылшықты болмасын);

-баланы қолдан ұстап тік қалыпта жиі, бірақ аз ғана уақыт ұстау маңызды (арқа мен мойын еттерін нығайту үшін).

-көрінетін және жететіндей жерге, өзі қозғалуға жағдай туғызу үшін, ойыншықтарды ілу және қою. Баланың алдына бір зат қойып, осы нысанаға жетуге оны қолдай, оған бірінші жетуге мүмкіндік жасаңыз. Мысалы, бала затқа жорғалап жетіп, оған бірінші болып қол тигізсін. Ата-аналарға тән қателік - бала жорғалайды, ойыншықты ұстағысы келеді, ал ата-аналар соңғы сәтте ойыншықты қайсыбір аралыққа қашықтатып қояды. Бала тағы да еңбектеп жеткенмен, ойыншықты кейін ысырады. Бұл соншалықты азапты шаруа екендігін түсінуге балаға онша көп уақыт қажет болмайды.

Жаттығуды тамақ ішкеннен кейін 40 минут өткесін ғана бастау керек, қолдардың, аяқтардың және кеуде қозғалыс-қимылдары кезектесуі тиіс. Әрбір жаттығуға арқа мен іштің еттерін дамытуға себепші болатын жаттығулар енгізілуі керек. Жаттығу орындау барысында айту, нұсқаулар қатар жүреді.

7-тақырып. 2 жасқа аяқ басқан балалардың дене тәрбиесі

1. Негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту
2. Күн тәртібі
3. Шынықтыру
4. Қимыл-қозғалыс ойындарын ұйымдастырудың ерекшеліктері
5. Қимыл-қозғалыс моторикасын дамыту жолдары.
6. Дене шынықтыру сабақтарын енгізу.

Ата-аналарға, олардың 1-ден 3 жас аралығындағы балаларына дене жаттығуларымен шұғылдану ауадай қажет екендігін айтып көріңізші. Көп жағдайда: "Қандай дене шынықтыру. Біздің баламыз бір минут те бір орында отырмайды. Барлық уақытта да қозғалыс-қимыл үстінде..." деген жауапты естисіз. Бұл жеткілікті физиологиялық тиімділікке қол жеткізбейді. Өйткені, тіпті, қозғалыс-қимыл көп болғанмен де, балалардың қозғалысы бірыңғай болатындығын, жұмысқа еттердің барлығы бірдей қосылмайтындығын, тек қана оның бір бөлігі, әдетте, бір және сол топтағы еттер ғана жұмысқа қосылатындығын мамандар байқаған. Оның үстіне, қозғалысты осы жаста дұрыс орындамау балада берік және ұзақ уақыт сақталады да бұлшық еттердің бірқалыпты дамымауы мен тұлғаның бұзылуына себепші болады. Кіші топтер, сырт қарағанда басқарылмайтын ойындарда, бәрінен бұрын өздеріне белгілі әрекеттерді дербес қайталайтындығы, басқаша айтқанда, ересектердің, құрдастарының көмегімен немесе бастамасымен игерілгендерді орындайтындығы байқалды. Сондықтан да мектеп жасына дейінгі балалардың жеке және жасқа байланысты психологиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, дербес қозғалыс белсенділігінің мазмұнын бірте-бірте қалыптастыруға болады. Осы жаста, сезімтал тізе буындарын шамадан тыс ауырлататын, тіземен еңбектеудің орнына, балалар қол басы мен табанға сүйене, төрт тағандап жорғалауды жылдам бастауына ұмтылу қажет. Егер бір жастағы кіші топтермен жұмыс жасауда, қозғалысты дамытуда негізгі жаттығуларды орындау әдісі қолданылса, екі жастағы балалардың қозғалыс дайындығында айтып тапсырма беру және жаттығуды көрсету әдістеріне сүйенеді. Бұл сөйлей білудің қарқынды дамуымен және еліктеу қабілетімен түсіндіріледі. Балалардың сөйлеуі маңындағылармен қатынас жасау құралына айналады және олардың дамуы үшін шешуші мәнге ие болады. Еліктеу қабілетінің дамуы сөйлеуді меңгеру және мінез-құлықты жетілдіру үшін ғана емес, сондай-ақ қозғалыс қызметін жоғарырақ деңгейде күшейту үшін де ерекше маңызға ие. Сондықтан да жаңа қозғалыс-қимылдарды көрсете отырып балаларға арналған кітапшалардағы таныс кейіпкерлермен, жануарлар бейнесімен салыстыруды қатар жүргізу қажет. Екі жасқа аяқ басқан балалар дене тәрбиесіндегі басты міндет негізгі қимыл-қозғалыстарды (жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру) дамыту, жетілдіру, теңдік сақтауды қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту болып табылады. Екі жасқа аяқ басқанда күн тәртібі 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 +14⁰-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 тәртібінде шынықтыру мақсатымен ауаны, суды, күнді пайдаланады. Екі жасқа аяқ басқан балалардың қимыл-қозғалыстарының дамуы ойындық іс-әрекеттерді дұрыс ұйымдастыру кезеңінде, өз бетімен қимыл-қозғалыстық әрекет етуде, 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 жиһазды дұрыс орналастыру арқылы қол жетеді. Топ бөлмесінде әртүрлі қимыл-қозғалыстарды дамыту үшін арнаулы дене шынықтыру жабдықтары болуы тиіс: төбешікке, сатыға шығу, сырғанақ үстіне шығу және одан түсу, өз жүрісіңді айнала қоршаған заттармен сәйкестендіру, т. б. Топ бөлмесінде балаларды әртүрлі қимыл-қозғалыстарға итермелейтін ойыншықтар жиынтығы болуы қажет: доптар, шығырлар, секірмектер т. б. Балабақша жер телімі мен ойын алаңы арнаулы құралдармен (ұзын орындық, басқыш, бөрене т. б.) жабдыкталуы керек. Балаларды тек тегіс жермен ғана емес, кедір-бұдыр жермен, көгалмен, 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 әрекет жасауға итермелеу (сатыға қалайша дұрыс шығу және түсу, доп лақтыру т. б.), еліктеу жаттығуларын пайдалана отырып («қоянша орғиды», «құстай ұшады», т. б.) балалардың қимыл-қозғалыстарын жетілдіру. Балалардың неғұрлым еркін қимылдап-қозғалуын қамтасыз ету үшін оларға комбинезон немесе көйлек пен шалбар (ұлдарға да, қыздарға да) кигізген жақсы. Аяқ киімі аяққа шақ, 0,5 см өкшесі болуы қажет. Қимыл-қозғалыс ойындары дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады. 1,5 жасқа дейін ойындар негізінен балалардың әрқайсысымен екі 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», «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-қозғалыстық 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, ені 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, текшелер т.б.) аттап өту кезінде тәрбиеленеді. Сабақтар кезінде еңбектеу (шығыр ішінен 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 (қол және иық, аяқ және табан, кеуде бұлшық еттерін жаттықтыру). Бұл жаттығулар әртүрлі қалыпта - тұрып, отырып (еденде, ұзын орындық, кішкене орындық үстінде), еденде етпетінен, шалқасынан жатып өткізіледі. Бұл жаттығуларды балалардың дұрыс орындауы үшін тәрбиеші тұру 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 (мотивациялық кезең) 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: тақтайлар, жәшіктер, гимнастикалық орындықтар, басқыш-үзеңгі, үсті ойлы-қырлы

тақтай қолданылады. 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 шаршатып 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 ерте жастағы (1 жастан 3 жасқа дейінгі) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Алғашқы қадам» бағдарламасының базистік оқу жоспарында (Астана, 2009) 2 жастағы балалар үшін (1 жастан 2 жасқа дейін—ерте жас тобы) «Денсаулық» білім саласы бойынша аптасына 2 рет, ұзақтығы 7-10 минут, 2 ден 3 жасқа дейінгі 1 кіші топта аптасына 2 сағат, ұзақтығы 10-15 минут болып жоспарланған. 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 ойнына 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.

2 жастағы балалардың дене жаттығуымен шұғылдануын өткізудегі әдістемелік ұсыныстар:

1. Балаларды қозғалыс-қимылға үйретуде ойындық тәсілдер (қозғалысқа ұқсас қимылдар, олардың бейнелілігі, тапсырманың мазмұны және басқалар) үлкен орынға ие болады. Бала кішкентай болған сайын "ойнау" мен "үйренудің" арасы соншалықты аз болмақ.

2. Осы жастағы баланың 15-30 секундтан артық бір нәрсеге көңіл аударуы қиынға соғады, әрбір 10-15 секунд сайын жаттығуды алмастырып отыру қажет. Бұл үйлесімділік қабілеттерін дамытып қана қоймайды, сондай-ақ жаттығудағы қауіпсіздіктің де кепілі болады (дененің бір мүшесі жұмыс жасағанда, екіншісі демалады).

3. Жанама құралдарды, мысалы, басқышты, кішкентай тақтайшаларды, ауа толтырылған шарларды барынша көбірек пайдалану керек.

4. Кіші топтер музыкалық сүйемелдеумен шұғылданғаны жақсы.

5. Жаңа қимыл-қозғалыстарды үйрететін сабақты ұзағырақ өткізген жөн болмайды. Ептілікке арналған жаттығуларды орындауда кіші топтер жылдам шаршайды. Сондықтан да мұндай сабақтардың уақытын 10-15 минутпен шектеу керек.

6. 3 жасқа дейінгі кіші топтерге секіру жаттығуларын орындауға болмайтындығы міндетті түрде есте болсын (бір заттан секіріп түсу, секіріп шығу), өйткені табанның дөңесі (свод) әлі қалыптасуда және артық жүктеме түскенде ол тегістеліп, жазылып кетуі мүмкін.

7. Дененің ең әлсіз дамитын бөлігі -іштің көк еттері, сондықтан да осы еттерді нығайтатын жаттығуларды күн сайын жасау ұсынылады.

8. Жүру дағдыларын жетілдіру үшін далалықтың кедергілері жоқ тегіс, баяу көтеріліп, түсетін, ойлы-қырлы жерлер бойынша серуендеу ұсынылады.

8-тақырып. Дене тәрбиесі процесінде үйрету, тәрбиелеу, дамыту бірлігі

1. Қимыл-қозғалыстарға үйретуге дидактикалық принциптерді қолданудың ерекшеліктері

2. Әдістер мен тәсілдерге сипаттама

3. Әдістердің жіктелуі (көрнекілік, сөйлесу, практикалық, жарыстық, проблемалық, оқыту және тәрбие әдістері)

4. «Оқыту», «тәрбиелеу», «дамыту» ұғымдары және олардың бірлігі

5. Жалпы педагогикалық принциптер

6. Оқыту әдістері және тәсілдері

7. Әдістердің жіктелуі

Қимыл-қозғалыстарға үйретуге дидактикалық принциптерді қолданудың ерекшеліктері. Қимыл-қозғалыстарға үйретудің дидактикалық (оқыту) қағидаларының (принциптерінің) мазмұнын білу оқытушыға дене жаттығуларын үйрету процесінің заңдылықтарын көрсететін талаптарға сәйкес оқытуды ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Біріншіден, оқу материалына

оқушылардың саналы және белсенді қатынасуын бағыттау. Екіншіден, оқыту нәтижелілігін объективті бағалау. Үшіншіден, оқытуды оқушылар ерекшеліктеріне сәйкес жүзеге асыру. Төртіншіден, педагогикалық процесті қайталануымен, жүйелілігімен, біртіндеп және ретімен құрастыру. Педагогикалық ғылымда қағидалар деп педагогикалық процестердің заңдылықтарын ашып көрсететін аса маңызды бастапқы ережелерді, педагог және оқушы қызметін басқаратын қағидаларды айтады. Қағидаларда ғылыми фактілер мен көп ғасырлық педагогикалық практиканың біріккен жетістіктері жинақталып, іріктелген. Алайда, қағидалар ғылыми фактілер мен практиканың ғана жемісі емес. Сонымен қатар, олар бір талдауларды, осы фактілердің ашылуын және педагогикалық процестің тиімді жақтарын таратуды көрсетеді.

Дене тәрбиесі жүйесінің сипаттамасында „қағидалар” түсінігі күрделі әлеуметтік-педагогикалық құбылыстың жетекші заңдылықтарының өмір сүретіндігін ашып көрсету үшін қолданылады. Нақты педагогикалық процесті жүзеге асыруда оларды басшылыққа алу міндетті. Мысалы, қазіргі кезеңдегі қоғамымыздың даму бағытындағы қағидаларға сәйкес оқытудың кезкелген процесі баланың жеке қасиеттерін қалыптастырумен бірге жүруі қажет. Әскери және еңбек практикасына байланысты қағидаларға сәйкес дене жаттығуларымен айналысудың мазмұны баланы өмірге дайындау қажеттілігін ашып көрсету. Жеке тұлғаны жан-жақты дамыту қағидасына сәйкес кезкелген қозғалыс қимылына үйрету баланың адамгершілігіне, ақыл-ой, эстетикалық дамуына ықпал етуі міндетті. Сауықтыру бағытындағы қағидаларға сәйкес әрбір педагогикалық процесті жоғарғы сауықтыру тиімділігіне бағыттаған жөн. Дене тәрбиесі жүйесіне тән жалпы қағидалар оқыту қағидаларымен қоса жеке қағидалар арқылы да жүзеге асырылады. Мысалы, жекелілік қағидасын жүзеге асырғанда, баланың психофизиологиялық функциясына жағымсыз әсер етпейтіндей қозғалыстар қимылын іріктеуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі жүйесінің қағидаларынан басқа, тек педагогикалық процесс заңдылықтарын ғана көрсететін қағидалар да болады. Дене тәрбиесінің теориясында олар дене тәрбиесінің қағидалары деп аталады (кейде, әдістемелік қағидалар деп аталуы мүмкін). Олар өзара байланысты: оқыту қағидалары немесе арнаулы білім мен қозғалыс дағдыларының заңдылықтарын қалыптастыратын қағидаларға, дене мүмкіншіліктерін тәрбиелейтін қағидаларға, сонымен бірге заңдылықтарды ашатын қағидаларға, дене жаттығуларымен айналысу кезінде жеке тұлға есебінде баланы тәрбиелеу қағидасына бөлінеді. Педагогиканың негізгі бір бұтағы бола отырып, дене тәрбиесінің теориясы жалпы педагогикалық қағидаларды пайдаланады, бірақ оны оқу материалдарының ерекшеліктерін есептей отырып жүзеге асырады. Оқыту, үйрету негізіндегі заңдылықтар өзінің қызмет ету мүмкіншіліктері бойынша бірыңғай емес. Осыған сәйкес оқыту қағидаларын өзара байланысты бірнеше топқа бөлуге болады. Қағида атауы шартты болады, бірақ педагогикалық міндеттерді шешуде қызмет ету мүмкіншіліктерін қолданып бағыттауға арналады. Сонымен қатар қағидалардың әрқайсының атауы педагогикада және дене тәрбиесі теориясында қалыптасқан терминологияға қарсылық келтірмейді.

Балалардың оқуға деген саналы, белсенді көзқарасын қалыптастыру қажеттілігі саналылық және белсенділік қағидаларында қаралған. Функционалды мүмкіншіліктерінің ұқсастығы негізінде оларды көзқарас қағидалары тобына біріктірген жөн. Оқу процесінің нәтижесін нақты бағалау қажеттілігі беріктік және ғылыми қағидаларында қарастырылған. Функционалды мүмкіндіктерінің ұқсастығы негізінде сұрыптау бағалау қағидалар тобына бірігеді. Баламен жеке, жыныстық және жас ерекшеліктеріне сәйкес оқытуды жүргізу қажеттілігі жекелілік, тиімділік, көрнекілік қағидаларында қарастырылған. Белгілі қызмет етудегі ұқсастығына қарай оларды сәйкестік қағидалар тобына біріктірген дұрыс. Оқу материалының ең тиімді құрылымын жасау қажеттілігі қайталау, жүйелілік, реттілік, бірте-біртелік қағидаларымен қарастырылған. Бұлар функционалды мүмкіншіліктердің ұқсастық негізінде құрылым қағидаларын құрайды.

Қағидалар көп түрлі, бірақ олар тұтас жеке тұлға есебінде балаға педагогикалық әсер етудің әртүрлі жақтарын бейнелейді. Кез келген жастағы адамдарды, дене дайындығының әртүрлі деңгейіндегі балаларды оқыту, үйрету кезінде үйретуші жоғарыдағы айтылған қағидаларды жүзеге асыру міндетті. Алайда, кейбір жағдайда оқытудың нақты міндеттері бір немесе өзге қағидаларының маңызын арттыруы, сонымен қатар оны жүзеге асыру әдістерінің түрін өзгертуі де мүмкін. Мысалы, жоғары деңгейде маманданған спортшыны даярлауда дербес жекелей үйрету, оқыту өте маңызды орын алады. Қарапайым қозғалыс қимылдарына үйрету кезінде көрнекілік қағидасын жүзеге асыру бейнелеп түсіндіру және көрсету мен шектелуі мүмкін. Ал, өте күрделі қимылдарды игеруде кинодемонстрацияға жүгінуге тура келеді. Кейбір қағидаларды жүзеге асыру оқытудың белгілі бір ережелерін орындау арқылы жүзеге асырылады. Сонымен, қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыру және дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемеді қағидалар (принциптер) деп аталады. Қағидаларды білу, оларды тәжірибеде қолдану дене тәрбиесі процесін жетілдіреді.

Дене тәрбиесі және үйрету процесінде жалпы педагогикалық—жүйелілік, саналылық және белсенділік, көрнекілік, қайталау, шамаға лайықты болу және индивидуалдандыру, жекелілік, реттілік, беріктілік, талапты біртіндеп көтеру, т.б. қағидалар қолданылады. Олар педагогиканың неғұрлым маңызды қағидалары болып табылады және тәрбиелеу мен үйретудің бірегей педагогикалық процесінің әдістемелік заңдылықтарын білдіреді.

Жүйелілік қағидасы. Дене қуаты қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады. Жүйелілік - сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеген абзал. Сондықтан да жүйелілік қағидасын қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіліп жатқан сабақтың әсері басып, толықтырып жатуы керек. Қорытындысында көп сабақтардың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы организмнің берік бейімделу процесі) пайда болады, машықтану дайындық деңгейі көтеріледі. Сабақтар белгілі бір жүйе бойынша жұмыс және тынығу кезендерінің алмасуымен өтеді, бұлардың негізінде бір-бірімен байланысты организмнің болдыру және қалпына келу процесі жүреді.

Бұл жүйе төрт кезеңнен тұрады:

Жұмыс кезеңі - бұл кезеңде белгілі бір жұмыс көлемі орындалады, қозғалысты қамтамасыз ететін қуат көзі таусыла бастайды, организмнің жұмысқа қабілеттілігі төмендейді.

Салыстырмалы қалыптасу кезеңі. Мұнда жұмыс ауытқуының орнына жұмыс қабілеттілігі, функционалдық көрсеткіштер жұмысқа дейінгі деңгейге келе бастайды.

Жоғары өтем кезеңі. Организм жұмысқа кеткен қуатты артығымен қалпына келтіреді.

Редукциялық кезең. Күш түсіруден кейінгі ұзақ демалыста организмнің жұмыс қабілеттілігі бастапқы деңгейге келеді.

Жұмыс қабілеттілігін жақсарту үшін жаттығу сабақтары арасындағы демалысты екі күннен әрі созбау керек. Өткен сабақтың әсері толық жоғалмай тұрғанда келесі сабақ өтілуге тиіс. Оқу материалының жүйелілігі және оны жүзеге асыру әдістері оқытудың міндеттері мен мақсаттарына байланысты. Өз кезегінде міндеттер мен мақсаттар жаттығушылар контингентінің ерекшеліктерін, жаттығуды жасау кезіндегі жағдайын, т.б.-ды бейнелейді. Балалардың жасының, дене дайындығының деңгейі оқытудың жүйелілігіне тез арада әсер етеді. Бағдарламадағы оқу материалы, оның мазмұны жаттығушылардың жас ерекшеліктеріне сай келіп белгілі бір жүйелілікке ие болуы қажет. Бұл қағиданың негізі-педагогикалық процестің мазмұнының тұтастық дәрежесіне үйрету тиімділігінің тәуелділігін ашып көрсететін заңдылық болып табылады. Мазмұнның тұтастығы үйретудің кез келген бөлігінде жаттығуды ұйымдастыру формаларын, әдістерін, құралдарын, өзара байланысты міндеттер жүйесінің болуын қамтиды. Педагогикалық процестің бұл элементтерінің қабілеттілігі, әрбір жеке элементтерге жатпайтын сонымен қатар, жаңа мүмкіншіліктер тудыратын өзара байланыстарға әкелу жүйелік мақсатын құрайды. Жүйелілік пән ішіндегі және пән аралық байланысты орнықтыру арқылы қамтамасыз етіледі. Білім мен дағдының жүйелілігі - ойлау кезіндегі жүйелілік дамытудың негізгі шарттарының бірі болып табылады. Жеке сабақтың жүйелілігі оның барлық элементтерінің логикалық бір-біріне бағыныштылығына тәуелді. Сабақтардың бірыңғай тіркесі, белгілі календарлық уақыттың шеңберінде оқу материалдарының кейбір көлеміне үйренуге бөлінетін сабақтар сериясынан құралады. Қандай да болмасын оқыту жүйесі дене тәрбиесі білімінің деңгейі мен нақты бағытын анықтайды. Олай дейтін болсақ, білімнің әрбір түрі, тиісті, әдістер, құралдар көмегімен оқу-тәрбие міндеттерінің арнайы жүйесін шешуді талап етеді. Жүйелілік қағидасы дене тәрбиесі мақсатында пайдаланылатын шараларының бүкіл кешені үшін (шынықтыру, қимыл-қозғалыстық дағдыларды қалыптастыру) жетекші, міндетті болып табылады. Жүйелілік - мектеп жасына дейінгі кезеңнің бүкіл бойында дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігінде, реттілігінде, жоспарлылығында; ағза үшін жүк түсіру мен дем алдыруды алмастыру, міндетті дене шынықтыру сабақтарының ширақ реттелуінде, олардың сабақтастығының, мазмұндарының әртүрлі жақтарының өзара байланысының бір ізділігінде болады. Сипаты жөнінен әртүрлі дене жаттығуларын (ертеңгілік 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 тәртібіне әдеттендіреді. Дене жаттықтырумен үнемі айналысу әсерімен ағзада әртүрлі 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 тканьнің 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 процесінің үзіліссіздігін сақтау және оларды бұдан кейінгі сабақтарда (дене шынықтыру сабақтары, ертеңгілік 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. Тиімді қайталау үшін игерілген нәрсе жаңамен үйлесетін, яғни, қайталау процесінің түрленгіштік сипаты болатындай (жаттығуларды, орындалу шарттарын өзгерту, әдістер мен тәсілдердің әртүрлілігі, сабақтың формасы мен мазмұнының тұтас алғанда айырмашылығы) жүйе қажет. Мұнымен бірге қайталау морфологиялық және функционалдық реттегі ұзақ уақыттың бейімделгіштік қайта құрылуын қамтамасыз етеді, осылардың негізінде дене қасиеттері дамиды (А. Н. Крестовников). Жаттығулардың түрленгіштігі балаларда бағдарлау-зерттеу рефлексін, ынта, эмоция, назар тудырады. Қалыптасқан динамикалық стереотипке жаңа қоздырғыштарды ендіру күрт өзгеріссіз бірте-біртекті сақтаған кезде болып жатады. И. П. Павлов педагогикада бірте-біртектілік пен жаттығуды негізгі физиологиялық ереже деп санау қажет екенін атап көрсетті.

Саналылық және белсенділік қағидасы. Бұл қағиданың мақсаты-дене тәрбиесі процесінде жаттығушылардың сапалы, белсенді және шығармашылық әрекеттерін педагогикалық тұрғыдан бағыттау. Саналылық және белсенділік қағидасы мынадай талаптарды қамтиды: 1. Дене шынықтыру сабағының мақсаты мен міндеттерін орындауға балалардың ынтасын саналы түрде қалыптастыру. Егер бала алдына қойған мақсаттың маңызын түсініп, оның міндеттерін орындауға ынта танытса, оқу барысы тезірек, сапалы болады. Жаттығушылар алдына кезекті (жақын) және перспективалық (алыс) мақсаттар қойылады. Перспективалық мақсаттар: спорттық разряд алу, мектептің, ауданның құрама командаларына мүше болу. Кезекті мақсаттар: бір күрделі жаттығудың тәсілін меңгеру, кейбір дене қуаты қасиетін дамыту. Жаттығушылардың денсаулығын күшейтуге, әртүрлі дене қуаты қасиетін дамытуға ұсынылып отырған тапсырманың мәнін, маңызын айқын түсіндіре білу керек (мысалы, жаттығуды орындау түрі, мөлшері). 2. Сабаққа ынталы қатысу. Дене шынықтыру сабағы кезінде балаларға қызықты тапсырмалар беру, ойындар өткізу, жүйелі түрде бағалау, жетістіктерін мадақтау, марапаттау оларды ынталандыра түседі. Үйрету және тәрбиелеу процесі жаттығушылардың білімін, танымын қалыптастырады. Жаңа амалдар, әдістер, қозғалыстың жаңа элементтерін орындау, әртүрлі тәсілдер іздеу балаларды қызықтырады, шығармашылық белсенділікке ынталандырады.

3. Жаттығушылардың өз әрекетін байқауға, бақылауға қабілетін ояту. Бұл талапты орындау үшін, жаттығуды орындаған кезде сәтті немесе сәтсіз әрекеттеріне өздері талдау жасай білуі, орындау тәсілінен қате таба алуы, олардың пайда болғанын, оны қалай түзету керек екенін үйренулері қажет. Өз көңіл күйін, машықтылығын бақылау, жаттығу күнделігін жүргізе білу, объективті және субъективті мәліметтерге талдау жасау жаттығушылардың қабілетін жетілдіреді. Қазір дене шынықтыру сабақтарында саналы бақылауға ынталандырудың:

1. Жаттығуды тек қана сөз қолдану әдісі арқылы үйрету;

2. Педагогтың тапсырмасымен дене қуатының қасиетін дамыту жаттығуларын өз бетімен іріктеп алу;

3. Жаттығуды орындаған соң нәтижесін өзі бағалауы немесе екі-екіден орындағанда бір-біріне дұрыс баға бере білу;

4. Жаңа жаттығуларды үйренгенде қозғалыс дұрыстығын сезінуге көмектесетін арнайы тренажерлер қолдану;

5. Жаттығудың орындалу сапасы туралы ақыл-кеңестерді пайдалану, т. б. әдістер қолданылады. Дене тәрбиесі және үйрету процесінде баланың өз іс-әрекетіне деген саналы және белсенді қарым-қатынасына сүйенудің маңызы өте зор. Белгілі бір мақсатқа ойдағыдай қол жетуі үшін ең алдымен, нені және қалай орындау, оны басқаша емес, неліктен дәл осылайша орындау керек екендігін айқын ұғынып алу қажет. Саналылық принципін ең алғаш ғылыми талдап жасаған П.Ф. Лесгафт, ол қимыл-қозғалыстарды механикалық түрде меңгеруге үзілді-кесілді қарсы тұрған. Лесгафт «балаларды олар сөз бойынша жалпы тәсілдер негізінде, мүмкіндігінше сырттай ғана еліктеуден қашқалақтай отырып, атқара алатын кез келген жұмысқа, яғни... әрекеттерде мүмкіндігінше өзіндік бет және ерік-жігер көрсетуге даярлау...» қажет деп санады. Баланың өзіндік белсенді іс-әрекеті ұсынылған тапсырмаға деген ынтаның пайда болуына, оны саналы қабылдауға, ойдағыдай нәтижеге жетуді қамтамасыз ететін орындау мақсаты мен тәсілін ұғынуға тәуелді болады. Бұдан кейінгі кезде қимыл-қозғалыстарды дамыту баланың шығармашылық белсенділік көрсету мүмкіндігіне, оның педагогтық шығармашылық тапсырмаларын орындауына байланысты (жаттығуларды өз бетімен өзгерту, оның нұсқаларын жасау, жаңасын ойлап табу). Балалар алдында олардың шама-шарқы жетерлік шығармашылық іс-әрекеттер мүмкіндіктерін ашып көрсету алғашқы ұмтылыстарға тілектестікпен көңіл аударуды, жаңалық іздеуге үнемі ынталандырып отыруды талап етеді.

Көрнекілік қағидасы. Дене тәрбиесінде бұл қағиданы пайдалану — адамды (баланы) айнала қоршаған болмыспен тікелей байланыстыратын бүкіл сыртқы және ішкі анализаторлар көрсеткіштерінің кең түрде өзара әрекеттесуі ретінде ұғынылады. Кез келген танымның сезімдік сатысы болады. Қимыл-қозғалыстардың қалыптасуы, оларды оқып үйрену барлық рецепторлардың, ең алдымен көру, есту мүшелерінің, сезім мүшелерінің, бұлшық еттерінің, буындардың, бунақтардың т. б. көрсеткіштерімен өзара байланыста жүзеге асырылады. Әртүрлі рецепторлар көрсеткіштерінің өзара байланысы қимыл-қозғалыс дағдылардың қалыптасуына, еріктік қасиеттердің көрініс беруіне көмектесе отырып, қимыл-қозғалыс бейнесін, оның әлдеқайда нақтыланып қабылдануын байыта түседі. Жаңа қимыл-

қозғалыстарды үйрену кезінде көрнекілік қағидасы тәрбиешінің қимыл-қозғалыстарды практика жүзінде мүлтіксіз көрсетуі жолымен эстетикалық қабылдаудың пайда болуына, қимыл-қозғалыстарды нақты елестетуге, дұрыс қимыл-қозғалыстың түйсік пен дәл беруге ұмтылумен жүзеге асырылады. Дегенмен, әртүрлі сезім мүшелерінің рөлі мен олардың өзара әрекеттесу сипаты өзгеруі мүмкін. Мәселен, жаңа жаттығуды көрсеткенде көру анализаторы басты рөл атқарса, соңғы сатысында, қимыл-қозғалыстардың бүкіл жүйесі автоматтанатын кезде бұл рөл қимыл-қозғалыс анализаторы үлесіне тиеді. Балалардың дене тәрбиесі міндеттерінің бірі сезім мүшелерін жан-жақты дамыту болып табылатындығымен байланысты әртүрлі қабылдау жүйелерінің белсенділігін арттыруға, оларды тандап әрекет ету әдістерімен (мысалы, сәулелік және дыбыстық көрнекі бағдарлар) мақсатты түрде жаттықтыруға болады. Қимыл-қозғалыстық дағдыларды жетілдіру процесінде біртұтас «комплекстік анализатор» болып үйлесетін әртүрлі сезім мүшелерінің өзара әрекеттесуі күшейеді. Бұл бір жағынан неғұрлым нәзік қабылдауға, екінші жағынан анағұрлым жалпылама («қарды сезіну», «суды сезіну») қабылдауға көмектеседі. Айнала қоршаған болмысты қабылдаудың тікелей көрнекілігінен басқа қимыл-қозғалыстардың көзге көрнекі түрде түспейтін және тікелей қабылдаудан жасырын (мысалы, қимыл-қозғалыс жайлы ұғымды тереңдететін кино түсірмелерді, кинограммаларды, кинофильмдерді пайдалану) жеке бөлшектері мен мехнизмдерін ұғындыру қажет болғанда жанама түрдегі көрнекілік үлкен рөл атқарады. Көрнекілік санаға сіңірумен тығыз өзара әрекеттес сөзбен тапсырма берген кезде адам ой елегінен өткізетін нәрселер практикамен, қимыл-қозғалысты келтірумен тексеріледі, мұнда түйсік әсіресе қимыл-қозғалыстық түйсіктер маңызды рөл атқарады. Бұдан басқа баланың өмір тәжірибесіне сүйенетін, қимыл-қозғалыстық ұғымдармен байланысты және қимыл-қозғалыстардың нақты бейнесін тудыратын көрнекілік пен бейнелі сөз өзара байланысының үлкен мәні бар. Бірте-бірте жанама түрдегі көрнекілік мәні бар сөздің рөлі баланың бойына сіңірген тәжірибеге сәйкес өсе түседі. Белгілі бір қимыл-қозғалыстық тәжірибе бар кезде бейнелі сөз қажетті қимыл-қозғалыстық ұғымдар тудырады. Көрнекіліктің көрсетілген формаларының мұндай өзара байланысы танымның сезімдік және логикалық сатыларының бірлігімен, яғни, бірінші және екінші сигналдық жүйелердің өзара әрекеттесуімен анықталады. Қозғалысқа үйретуді көру арқылы емес, бұлшық ет түйсігі арқылы да түсіне білу керек. Әртүрлі анализаторлар белгілері балалардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады. Көрнекілік принципін іске қосу мынадай жолдармен пайдаланылады:

1. Үйрететін жаттығуды бөлшектеп немесе толық көрсетуді жаттықтырушы, не болмаса жақсы дайындықтан өткен жаттығушы орындайды.

2. Әртүрлі көрнекі құралдарды көрсету арқылы (суреттер, сызбалар, фотолар, кинограммалар, бейне магнитофон жазулары, т.б.).

3. Педагогтың бейнелі сөзі (баяндау, түсіндіру, талдау, бұйрық, сөздер, т.б.) арқылы.

Қозғалыс тәсілінің қиын элементтерін, қимыл-әрекеттерді іштей қайталау (ойша) идеомоторлық қайталау деп аталады. Көрнекілік принципін қолданғанда әрбір адамның жетекші анализаторы қайсысы екенін ескеру керек. Біреуде жетекші

көру анализаторы болса, екіншісінде-есту, үшіншісінде-қимыл анализаторлары болуы мүмкін. Көрнекілік принципін қолдану сипаты үйрену кезеңіне, жасына және жаттығушының дайындығына байланысты. Бұл принцип түрлерін кең пайдалану сабаққа ынталылықты арттырады, тапсырманы түсіну және оны орындауды жеңілдетеді. Көрнекілік қағидасында көрсетілген оқыту заңдылығы, объективтік шындықты және тануды төмендегі ережелерден байқауға болады: «Даму тіршілігінен абстрактылы ойлауға және одан тәжірибеге айналу». Яғни ғылыми таным процесін оқыту кезіндегі таным процесімен салыстыруға болмайды.

Біріншіден, көрнекілік қағидасы көптеген анализаторлық жүйеге әсер ету жолымен қозғалыс-қимылын игеру үшін кең көлемдегі бағыттаушы фактор. Олай дейтін болсақ, қозғалыс-қимылдарына қойылған талапқа сай орындалуын қадағаласақ, нағыз көрнекі болатындай әдістерін қолдануды қажет етеді.

Екіншіден, баланың көрнекі түрде қабылдайтыны түсінікті, сонымен бірге, саналы түрде түсінгені талап етіледі.

Үшіншіден, жаттығулардың көрнекі әсерлі болуын қағида талап етеді. Жаттығушыда (баллада) жаңа ой туғызуға, қозғалыс міндеттерін шешудің ең тиімді жолдарын іздеуге итермелеуге, белсенді қимылдарға ұмтылдырады.

Сезіммен қабылдауға сүйене отырып, жаттығушы үйренетін қимылдың сыртқы жақтарына ғана назар аударады, оның ойы бір жақты болып қалыптасуы мүмкін. Нәтижесінде психикалық процестердің деңгейі төмендейді, үйренем дейтін қимылдың заңдылықтары мен байланыстары туралы деректер мен түсініктер кең көлемде пайда болмайды.

Көру көрнекілігі екі түрлі жағдайда байқалады: дене тәрбиесі теориясында көрсету деп аталатын табиғи көру көрнекілігі (адамның дене жаттығуларын орындауы) және демонстрация (суреттер, сызбалар, фотолар, кинограммалар, кинофильмдерді пайдалану). Бұл жағдайда, ең жоғары дидактикалық тиімділік, көрнекі құралды көру арқылы таным міндеттері жетілуі мүмкін. Есту көрнекілігі жаттығудың ұзақтығы және қозғалыс екпіндігін қимыл ретімен дыбыс арқылы қалыптастыру үшін дыбысты шығарып естіртудің әртүрлі әдістері қолданылады. Олар – дауыспен белгі беру, алақанды шапалақтау, ысқырғышпен дыбыс беру, т.б.

Қозғалыс көрнекілігі баланың қозғалыс қимылдарын орындау барысында, онда пайда болатын бұлшық ет сезімдерінің есебінен дене жаттығулары туралы түсінікті қалыптастырады. Үйренетін қимылдың ерекшелігін сезіну бақылаудан тыс қимылдар элементтерін, мақсатын түсінуден немесе алдын ала қалыптасқан ойлау, естуді нақты бұлшық ет сезінуі мен байланыстыру қажеттілігінен туындайды. Ритмдік сезімталдық дене жаттығуларын орындау кезінде қарсыласпен жақындасқан кездерде жаттығу жасау кезінде қалыптасатын қозғалыс көрнекілігін толықтырады. Сөз көрнекілігі үйренетін дене жаттығуларының мақсатын, әсіресе, тура бақылауға қиын тиімсіз элементтерін ұқыпты түрде түсіндіру есебінде, қозғалыс қимылы туралы түсінікті қалыптастыруға қолданылады. Дұрыс қолданылған әрбір сөз, үйреніп жатқан қимылды талдауға көмектеседі, сезімдік қабылдауды синтездейді және нақтылайды. Жинақталған түсініктерге жол ашады, жаттығушы назарын қимылдың қажеті кезеңдеріне аударады. Қозғалыс амплитудасы туралы түсінікті қалыптастырудың көрнекілік тәсілдері жоғарыда келтірілген бағыт-тәсілдері ғана емес, сонымен қатар кейбір әдістерді: 1) арнаулы

жабдықтарды; 2) жаттығушыны қоршаған орта; 3) жаттығушы (оқушы, бала) денесінің бөліктері (мысалы алға созылған сол қолға оң аяқтың серпілуі); 4) жаттығуды жасау кезінде бар мүмкіндігінше орындау жөнінде нұсқау беруде қолдануды қарастырады. Көрнекілік қағидасын жүзеге асырудың тиімділігі кейбір ережелерді сақтаған жағдайда ғана артпақшы:

1. Оқытудың кез келген кезеңінде көрнекіліктің әртүрлі тәсілдерін тұтастай қолдану қажет. Бірақ, тұтастық өзара тепе-теңдікті білдірмейді. Қимылды игеру жағдайында, анализаторлық жүйенің өзара бірлесіп қимыл жасау сипатын өзгертеді.

2. Кері байланысты қолдану көрнекілік әдістерінің тиімділігін арттырады. Өте тез арада, кері байланыстың нәтижесін айна алдындағы жасалынатын жаттығулардан байқауға болады.

3. Көрнекілік қағидасының әртүрлі жастағы балалардың психикалық дамуының ерекшеліктерін есептей отырып, жаттығушылардың барлық жас топтарында жүзеге асыруға болады. Мектепке дейінгі кезеңнен сезіммен қабылдаудың көбірек болуы және түсінік жөнінде жеткілікті қордың болмауы педагогты көру көрнекілігінің табиғи тәсілдерін қолдануға күш салдырады.

4. Көрнекілік қағидасын жүзеге асыруда жаттығушының тәжірибесінде болған түсінік-түйсіктерге сүйенген жөн.

5. Көрнекілік тәсілдері, қозғалыс қимылының сыртқы түрі арқылы бұлшық еттің жиырылуы жаттығудың динамикалық образын қалыптастыруға жәрдемдесуі керек.

Жекелік қағидасы. Үйрету тиімділігі жаттығушы мүмкіншілігіне сай, тандап алынған әсердің сәйкес келуіне байланысты. Үйретудің жекелігі жалпы анықтамада баланың жеке мүмкіншілігіне сәйкес оқу тапсырмаларын дифференциялау және оны шешу түрінде көрінеді. Бұл заңдылықтар, жекелілік қағидасының мазмұнын анықтай отырып үш жағын анықтауға мүмкіндік береді: а) баланың жеке ерекшеліктерінен оның даму болашағын көруге болады; ә) баланың күшті жақтарына сүйене отырып, әлсіз жақтарын дамытуға; б) кез келген жекелілік қағидасы үйретудің жалпы заңдылықтары негізінде құрылуы тиіс. Жекелілік белсенді процесс болып табылады. Ол баланың ерекшелігін есепке алып қана қоймайды, сонымен қатар үйрету процесінде оның формалары мен функцияларын жетілдіреді. Мысалы, спорттың координациясы күрделі түрлерінде көпжылғы жаттығулар әсерімен қозғалыстағы ойлау қабілетінің артуына жәрдемдесетін жүйке процесінің инерциялығы біршама артады. Жаңа пайда болған ерекшеліктер үйретудің келесі сатысында жекелілік сипатына түзетулер енгізуді талап етеді. Жекелілік қағидасы қазіргі балалардың даму деңгейін есепке алып отыруды қажет етеді. Сондықтан да, мысалы, он жыл бұрын оқығандарға арналған стандартпен қазіргі баланың дене дайындығы дәрежесін бағалау дұрыс болмас еді. Дегенмен, жас жеткіншектер белгілі бір қызметі атқару барысында өздерінің мүмкіншіліктерін бірдей көрсете алмайды. Осыған байланысты жекелілік қағидасы балалардың жеке айырмашылық сипатын есептеуді талап етеді. Бұл айырмашылық көп жақты және төмендегі жайлардан байқауға болады; а) балалар денсаулығы бірыңғай деңгейде емес; ә) бір медициналық топтың өзінде әртүрлі дене дайындығы бар екендігі

ескеру; б)бірыңғай бағдарламалармен бір оқу тобына жасы бірдей емес балалардың оқу жағдайларында; в)бір топтың өзінде екі жыныстағы оқушылардың болуы; г)басқа да мінездемелер болғанымен білім және қозғалыс дағдыларының көлемі әртүрлі болуы; ғ)ойлау процесінің бірдей сипатта болмауы; ж)балалардың әртүрлі дене жұмыс қабілеттілігі; з)шығармашылық белсенділігінің, танымдық және практикалық қызмет етудің бірдей деңгейде болмауы; и)әртүрлі типте жасай алмайтыннан жасайтынға ұмтылыс; к)оқуға деген ұмтылыстың бірдей болмауы; л)еріктің әртүрлі деңгейдегі көрінуі.

Оқытудың дербес жекелілігі нақты жеке адамға тән ғана сипаттауларды есепке алуды қарастырады, бірақ бұл өте көп жақты және күнбе-күнгі жұмыс процесінде анықтау өте қиынға соғады. Дербес жекеліліктің күрделілігі жаттықтырушының бір мезгілде жаттығушылардың санының көбеюімен байланысты. Жекелілік жолдарын байланыстырудың негізгі қағидалары нақты типтік жекеліліктің ең кең көлемдегі дербес жекелілікке сүйенуін қарастырады, не болмаса бұл «типтік жекеліліктің ішіндегі дербестік» деген формула түрінде көрінеді. Жекеліліктің қай жолы болмасын әртүрлі жағдайдағы дене тәрбиесінің кез келген міндеттерін шешуі қажет. Мысалы, білім беру мекемелерінде бірыңғай мемлекеттік бағдарламамен міндетті түрде жүргізілетін жалпы дене тәрбиесінде типтік жекеліліктің үлес салмағы үлкен. Типтік жекелілік спорттық дайындықтың бастапқы кезеңіндегі қажеттілік болып қала береді. Ақырында оқытудың типтік және дербес жекелілігі бірыңғай жүйенің деңгейінде міндетті жаттығуды жеке жаттығумен байланыстыруға мүмкіндік туғызатын, жекеленген балалардың қызығушылығын арттыру және оқу бағдарламасы белгілеген деңгейге өзгелерді жетістіру жағдайын жасайды.

Қайталау қағидасы. Қайталау қағидасы қозғалыс дағдыларының бірте-бірте қалыптасуы және көп қайталау арқылы арнаулы білімнің қалыптасу тиімділігін көрсетеді. Қайталау-үйрену нәтижесінде қол жеткен, нәтижені біріктірудегі басты және жалғыз ғана тәсіл. Оқу материалы үнемі қайталануға тиіс. Қайталау қағидасын іске асыру барысында тәрбиелік маңызы бар үлкен міндеттерді шешуге мүмкіншілік пайда болады.

Қайталау қағидасын жүзеге асыру үш негізгі жағдайға байланысты:

1. Дене жаттығулары үнемі қайталанып тұруға тиісті. Осы талап сақталған жағдайда ғана пайдаланатын жаттығулар адамның денесіне тұрақты түрде және нық әсер етеді.

2. Дене жаттығулары адамды шаршатып шалдықтырады, сондықтан да демалыс үшін үзілістер міндетті түрде болу тиісті.

3. Дене жаттығулармен айналысқан кезде, адам денесінде бейімделу процестері болады, бірақ ол жағдайлар ұзаққа созылуы мүмкін емес. Сондықтан жаттығудың тек қана қайталану саны емес, сонымен қатар екі ортада берілетін демалыс үзілісінің саны мен ұзақтылығын бақылауға тиістіміз. Жай қайталау еске түсірудің тұрақты жағдайында қозғалыс қимылының негізгі нұсқасын игеруге мүмкіндік туғызады. Қайталаудың екі түрі болады: жәй және іріктеп қайталау. Жай қайталауды көшірме жолымен оқыту деп білеміз. Мысалы, үйретуші стандартты техниканы түсіндіріп әрі көрсетеді, ал оқушы оны сол күйінде орындауға

ұмтылады, орындауды көрген үлгісіне жақындатуға тырысады. Жай қайталау оқыту ісінде көп қолданылғанмен, оның дидактикалық мүмкіншіліктері шектеулі. Іріктеп қайталау басқа міндеттерді қарастыра отырып қозғалыс қимылын әртүрлі жағдайларда орындауға болатындай қылып бағыт береді. Іріктеп тиімді қолданған жағдайда үлкен дидактикалық тиімділікке қол жетеді. Іріктеп қайталау амалдарының әртүрлілігі жаттығуға деген қызығушылықты арттырумен бірге балалардың жаңа тапсырмаларды белсенді түрде орындауына жағдай туғызады. Іріктеп қайталауда жоғары тиімділікке төмендегі ережелерді сақтағанда ғана қол жеткізуге болады:

1. Үйренушілер берілген жаттығуларды жеткілікті деңгейде игерген жағдайда, сонымен қатар қозғалыс қимылға қажетті талдау жасауды меңгерген кезде ғана вариативтік жаттығулардың ауыз толтырып айтарлықтай тиімділігін атай аламыз.

2. Іріктеп қайталау амалдары белгілі бір шектен асып кетпеуі керек.

3. Негізгі қимылдың орындалу тұрақтылығы болған сайын іріктеу өлшемі де жоғары болады.

4. Оқуға бөлінген уақыт ішінде қимыл нұсқалар санын көбейтіп орындау тиімді болып келеді.

Қайталау қағидасын жүзеге асыра отырып, мына ережелерді ұстанған жөн: берілген тапсырмалардың қайталау санын және олардың арасындағы демалыстың ұзақтығын белгілей отырып, бала денсаулығының жағдайын, дене тәрбиесі туралы білімі мен дене дайындығының деңгейін, сонымен қатар оқушыға түсетін үлестің деңгейін есепке алу керек.

Шамаға лайықты болу және индивидуалдандыру қағидасы. Бұл принцип баланың жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескеруді және осыған байланысты оның күші келерліктей тапсырмаларды анықтауды қарастырады. Балалардың дене тәрбиесі саласында бұл қағиданы сақтаудың маңызы ерекше, өйткені әр түрлі жаттығуларды орындау баланың бекімеген ағзасының өмір үшін маңызды функцияларына тікелей әсер етеді және денеге күш түсіруді шамадан тыс арттыру денсаулық жағдайына жағымсыз әсер етуі мүмкін. Шамаға лайықты болудың ықтимал мөлшері баланың жас мүмкіндігі және тапсырмалар қиындығы дәрежесінің сәйкес келуімен анықталады. Бағдарламаның нормативтік талаптары барлығына қарамастан баланың индивидуалдық әл-қуатын және оның әлдеқайда жоғары талаптарға әзірлігін есепке алу қажет. Баланың мүмкіндіктері мәліметтерді – дене әзірлігі нормативі бойынша сынақтан өткізу, дәрігерлік зерттеулер, тікелей педагогикалық бақылау мәліметтерін 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 жаттығуларын біртіндеп күрделендіру және сабақтастығы болып табылады. Сабақтастық қимыл-қозғалыстардың әртүрлі

реттіліктің шартты ретін білдіреді. Осы кездегі ең басты міндет өткізілгенге сүйену арқылы келесі міндеттерді шешу үшін алғышарттарды жасау болып табылады. Реттілік қағидасын жүзеге асыру оқу материалдарын жоспарлаудан басталады. Оқу материалдарында міндетті түрде дене жаттығуларының реттіліктері және байланыстары нақтылы түрде белгіленуге тиісті. «Жеңілден ауырға», «қарапайымнан күрделіге», «меңгерілгеннен меңгерілмегенге», «білімнен дағдыға» деген ережелердің дұрыс орындалуы реттілік қағидасын жүзеге асыруда үлкен табыстарға жеткізеді. Ережелерді орындай отырып, мына үш кезеңге аса назар аударуға тиіспіз. Біріншіден, қағиданы қолдану тек қана реттілік қағидасын жүзеге асыруды қамтамасыз етіп қоймайды, сонымен қатар басқа да қағидалардың қолданылуын да талап етеді. Екіншіден, жекеленген талаптар реттілік қағидасының көп жағдайда жеке жақтарын ғана көрсетеді. Сондықтан да, үйретудің біртұтас процесінде барлық қағидалар байланысты болады. Үшіншіден, барлық қағидалар реттіліктің барлық белгілерінен алшақ болып келеді, тек жалпы тенденцияларды білдіруі мүмкін. «Жеңілден ауырға» деген ереже бойынша жаттығумен айналысушы салыстырмалы түрде көп дене күшін және психикалық күшті талап етпейтін жаттығуларды үйренуден бастағаны дұрыс. Бірақ жағымды ауыстыру әсерін қарастыру қажет. Мысалы, гранат лақтыру алдында кіші допты лақтыруды игеру жүргізілген болса, онда бірінші дағдыны қалыптастыру процесі екінші дағдының жағымды әсерін сезетін болады. Алайда уақытты алдындағысы келесісіне кедергі келтірмейтіндей етіп бөлуге болады. «Білімнен дағдыға» ережесі, қажетті білімді пайдаланып соған сәйкес дағдыларды қалыптастырудың алдында жүретіндей реттілікті қарастырады. Бұл ереже дене тәрбиесіне тән, арнаулы білімнің бағалылығы қозғалыс қимылы түрінде көрінеді. Екінші жағынан, қимылдың түрі тиісті білімнің сапасы мен көлеміне де байланысты. «Қарапайымнан күрделіге» ережесі, үйренетін жаттығулар құрылымдық күрделілігі ретімен орналасатындай реттілікті қарастырады. «Қарапайым» және «күрделі» ұғымдары бір-біріне қарама-қайшы ұғымдар. Кез келген жаңа жаттығу бала үшін әрқашан күрделі болатынын ұмытпау керек. Жаттығудың құрылымы жеңіл болса, ол шапшаң игеріледі деп қателесуге болмайды. «Меңгерілгеннен меңгерілмегенге» деген ереже бір жағынан бұрын үйренген дағдыларды қалыптастыру үшін пайдалануды, екінші жағынан – келесі жаттығуларды үйретуге алғышарттар жасауға мүмкіндік тудыратындай реттілікті ұсынады. Осы ережені пайдалана отырып жаттығушы қандай білім, дағдыларды меңгергендігін педагог анықтайды және осыған негіздеп оның білімі мен қозғалыс тәжірибесін кеңейтуге мүмкіндік туғызады. Егер алғашқы қалыптасқан дағдының бұрын қалыптасқан дағдымен құрылымдық ұқсастық элементтері болса, онда үйрену шапшаң өтпек. Мысалы, жаттығушы белгілі бір жаттығудың үш тәсілін меңгерген болса, онда арқанға екі тәсілмен өрмелеуді тез арада меңгеріп алады. Бірақ, әлдеқашан өткен, нашар үйренген, ұмытылып қалған материалды игерілген деп есептеу қателік. Бұл жағдайда ережені сақтау көрінісі ғана пайда болады. Осы ережені физиологиялық негіз деп те атайды.

Беріктілік қағидасы. Егер ғылыми қағиданың жүзеге асу деңгейін оқытудың өз барысы бағалайтын болса, беріктілік қағида оқушының жұмысқа дайындылығын бейнелейтін қорытынды нәтижені бағалауға мүмкіндік береді. Жоғарыдағы

айтылған қағидалар мынадан көрінеді, біріншіден, үйренген қозғалыс дағдылары мен білімнің сақталуының қажетті ұзақтылығымен; екіншіден стандартты емес жағдайда қажетті уақытта оларды пайдалану мүмкіншілігімен, сонымен қатар әуелде үйреніп алған дағдылар мен біліммен байланыстыруда; үшіншіден, өте күрделі оқу материалдарын алдағы уақытта игеру үшін қажетті алғышарттар жасаудан көрінеді. Беріктілік қағидасы оқушының жеке жетістігі болып қалатын оқу материалын игеруді камтамасыз етеді, қимыл-қозғалыс дағдысын орнықты меңгеру деген мағынада қарастырылады. Беріктілік қағидасын жүзеге асырудың бірден-бір шарты барлық оқыту қағидаларын сақтау болып табылады. Басқа қағидалардың ешқайсында бұндай жан-жақты тәуелділік жоқ. Беріктілік принципінің жүзеге асырылуы екі бағытта жүреді. Бірінші бағыт - арнаулы білімдердің беріктік бағытын қалыптастыру. Бұның негізіне педагогика және психология курстарында ашылған теориялық түсініктерді бұрын бар біліммен байланыстыру, негізгі идеяларды бөліп қарау, баяндау кезінде әдістердің әртүрін пайдалану, т.б. Бұл жағдайда мынаны ескеру қажет, кейбір теориялық түсініктерді еске сақтау қозғалыс қимылдарын игерумен қатар (бір мезгілде) жүреді. Бұл ретте қимылды орындау дағдысы осы қимыл туралы алынған ақпаратты орындау үшін материалдық негіз маңызына ие болады. Бала теориялық материалды есту және көру қабілеттеріне сүйене отырып есте сақтау мүмкіншілігіне ғана ие болып қалмай қимыл арқылы да бойында жинақтау мүмкіншілігіне ие болады. Екінші бағыт - берік қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыс дағдыларының беріктілігі көптеген факторларға тәуелді. Алайда, түрлі қозғалыс міндеттерін шешуде есте сақтау механизмі әртүрлі болады. Берік дағдыларды қалыптастыру дене мүмкіншіліктерінің қажетті даму деңгейі ғана емес (арқан бойымен өрмелегенде-күш қасиетін), басқа да қасиеттерді талап етеді (мысалы, шыдамдылық, икемділік). Мүмкіншіліктерінің даму деңгейінің азайған кезінде қозғалыс қимылын жалпы орындау мүмкіншілігін жоғалтып алуы мүмкін, бірақ оны орындаудың барлық ережелерін сақтауы тиіс. Баланың игерген қозғалыс қимылдарының үлкен қоры ол жаңа дағдыларды қалыптастырудың алғышарты ғана емес, онымен бірге оның беріктілігінің іргетасы. Бұның барлығы да қозғалыс қимылдарын үйренуге және оны өмірге пайдалануға, дене дайындығының беріктігі туралы айтуға негіз болады.

Талапты біртіндеп көтеру принципі. Бұл принциптің 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 жаңартып, өзгертіп отырғанда ғана қол жеткізуге болады. Жаттығуларды жаңарту процесінде қимыл-қозғалыстың іскерліктер мен дағдылар көлемі кеңейеді және байи түседі, бұл баланың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің жаңа формаларын игеруге, бұрын меңгергендерін жетілдіре түсуге көмектеседі. Баланың әртүрлі 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 күрделендіру мен бір мезгілде баланың әлі келерліктей жүк түсіруді бірте-бірте өсіру қажет. Бұл дене қасиеттері 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 егер осы ауыртпалық шамадан тыс болмаса және шаршатпайтын болса, онда көлем артқан сайын икемделе түсудің күштірек болатынын, ал ауыртпалық қарқынды болған сайын қалыпқа келтіру процестері күшейетіндігін көрсетті. Ауыртпалық шамасының бірегей болуына қарамастан ағзаның жауап реакцияларының өзгеріп отыратындығын атап көрсету керек: белгілі бір ауыртпалыққа бірте-бірте икемделу одан туатын биологиялық ілгерілеушіліктерді азайтады, энергия жұмсау төмендейді, өкпенің жел үруі, жүректің минуттық көлемі, оның жиырылу жиілігі және қан қысымы, қан құрамындағы биохимиялық және морфологиялық ілгерілеушіліктер азая түседі. Өзгермейтін жұмысқа икемделу нәтижесінде ағзаның 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 жаңартып отыру, олардың көлемі мен қарқындылығын өсіріп отыру керек. Дене тәрбиесі процесінің 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 нығаяуына және ауыртпалыққа икемделуге қарай өту керек. Машықтанудың жаңа жоғары деңгейіне жетуге мүмкіндік туғызатын икемделудің болып өтуі үшін белгілі уақыт талап етіледі. Қаралған қағидалардың бәрі өз мазмұны жөнінен өзара кірігіп және ішінара сәйкес келіп жатады. Олардың бәрі біртұтас болып табылатын бір процестің белгілі бір жақтары мен заңдылықтарын көрсетеді және шартты түрде ғана жеке-жеке алып қарастырылады. Сондықтан аталып өткен қағидалардың бәрі олар өзара байланысатын жағдайда ғана жүзеге аса алады.

Әдістер мен тәсілдерге сипаттама

Әдіс, метод (грекше odes-«бір нәрсеге жетудің жолы») – көздеген мақсатқа жетудің тәсілі, тәртіпке келтіретін қызмет жүйесі. Әдіс философияда зерттелетін нәрсенің ойша нұсқасын жасау үшін қажетті таным құралы болып табылады. Ғылыми негізделген әдістерді саналы түрде қолдану жаңа мағұлматтар алудың аса маңызды шарты. Танымның даму процесінде ғылыми ойлау жүйесінің индукция, дедукция, талдау және жинақтау, салыстыру, эксперимент, бақылау және басқа да әдістері жасалып, қарастырылды. Нақты ғылым түрлерінің арнайы әдістері болады. Өйткені олардың зерттеу объектілеріне тән өзіндік ерекшеліктері бар. Дене тәрбиесінің тәжірибесі қаншама көп болғанымен, оның бәрі жан-жақты пайдаланыла бермейді. Сондықтан олардың сипаттамаларын білу, біздің дұрыс бағыт алуымызға, әртүрлі міндеттерді орындауға тиімді әдістерді таңдауымызға

көмектеседі. Әртүрлі жаттығулар тобымен әрқилы жағдайда белгілі бір міндеттер орындау үшін қолданылатын дене тәрбиесі жаттығуларының тәсілін *әдіс* дейміз. Әрбір әдіс өзінің құрамына кіретін әдістемелік әдістердің көмегімен жүзеге асырылады. Мысалы, көрсету әдісінің орындалу тәсілдері: жаттығуларды айна тәсілімен көрсету, керекті қарқынды немесе баяу қарқынды көрсету, т.б. Нақтылы үйрету міндетіне сәйкес іске асыратын әдіс жолын *әдістемелік әдіс* дейміз. Әдістемелік тәсілдер көп. Олардың бірі ескіріп, жоғалып жатса, екіншісі өзгеріп, ал келесі біреулері ізденіспен өмірге келіп жатады. Сабақ беру деңгейінің әртүрлілігі педагогтың осы әдістемелік тәсілдерді көп білуіне, кеңінен қолдануына байланысты. "Әдіс" деген түсініктен "әдістеме" түсінігін ажырата білуіміз керек. **Әдістеме- белгілі бір мақсатқа, нәтижеге жету үшін істелінетін іс-әрекет барысындағы әдіс-тәсілдердің жүйелі бірлігі деген ұғымды білдіреді.** Іс-әрекетті жүйелі әдістемелік бірлікте дұрыс жүргізу, яғни сол іс-әрекеттің мақсатына жетудің қысқа да нәтижелі жолын табу болып табылады. Ал, дене тәрбиесі процесінде әдістеме деп белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады. Қай жағдайда да әдістеме нәтижеге жетуге бағытталған әрекет.

Әдістер жүйеленісі. Барлық әдістер арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екіге бөлінеді.

Әдістердің жіктелуі (көрнекілік, сөйлесу, практикалық, жарыстық, проблемалық, оқыту және тәрбие әдістері). 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. Осыған байланысты үйрету үстінде балада қимыл-қозғалыс туралы едәуір толық және нақты ұғым пайда болуы үшін қажетті сезініп қабылдау мен қимыл-қозғалыстық түйсіктердің жарқындығын қамтамасыз ететін, оның сенсорлық қабілеттерін белсендіре түсетін көрнекілік әдістер; балалардың санасына бағытталған, оның алдына қойылған міндеттерді ойластыруға және қимыл-қозғалыстық жаттығуларды саналы түрде орындауға көмектесетін, жаттығулардың мазмұны мен құрылымын игеруде, оларды әртүрлі жағдайларда өз бетімен қолдану үлкен рөл атқаратын сөйлесу әдістері; балалардың практикалық қимыл-қозғалыстық іс-әрекеттерімен байланысты, қимыл-қозғалыстарды қабылдаудың дұрыстығын өздерінің бұлшық еттік-қимылдық түйсіктерінде әрекетті тексерілуін қамтамасыз ететін практикалық әдістер пайдаланылады.

Практикалық әдістер толық немесе ішінара уақыт жөнінен шектелуімен, жаттығуларды ойындық түрде (бейнелі) өткізумен, жарыс элементтерін пайдаланумен сипатталады. Қимыл-қозғалыстық 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. Практикалық әдістер түрінің бірі - мектеп жасына дейінгі балалардың жетекші іс-әрекетіне жақын, олармен атқарылатын жұмыспен етене және эмоциялық жағынан тиімді көрнекі-бейнелі

және көрнекі-әрекетті ойлау элементтерін ескеретін ойындық әдіс болып табылады. Ол әртүрлі қимыл-қозғалыстық дағдыларды, өзіндік әрекетті, өзгеріп жатқан жағдайға тез жауап реакцияны, шығармашылық ынта көрсетуді бір мерзімде жетілдіруге мүмкіндік береді. Ойын әрекеттері процесінде балаларда моральдық-еріктік қасиеттер қалыптасады, таным күші жетіледі, ұжым әрекеті жағдайында тәртіп сақтау және бағдар табу тәжірибесі пайда болады.

Дене тәрбиесі процесінде спорттық және қозғалмалы ойындарды қолдану - ойын әдісі деп аталады. Ойын әдісінің мынадай өзіндік ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттерінде бәсекелестік, жеңіске деген талас пен эмоционалдық сезім.

3. Ойын барысында өз бетімен қимыл-әрекетке шешім қабылдау (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі тандайды).

4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әртүрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әртүрлі қарым- қатынастары. Ойын әдісінің көмегімен дене қуаты қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуды, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және жаттығушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуді (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық) және бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Мысалы, мектепке дейінгі ұйымдардың 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, дыбыс шығармай жүгіресіңдер», «Қоянша орғып секіру керек»). Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу балаларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бір қалыптылықтан құтқарады. Ойын әдісінің бір кемшілігі күш түсірудің мөлшерін дәл біле алмайтынымызда.

Практикалық әдістерге жарыстық әдіс те жатады. Мектеп жасына дейінгі балаларды үйрету процесінде ол педагогикалық жетекшілік болатын жағдайда қолданылады. Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі - жеңіп алу үшін бәсекелесу. Күрес жағдайында - күш сынасу немесе жоғары көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әртүрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қуаты қасиетін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Бұл әдістің міндетті бір шарты: бәсеке жаттығуларына балалар мұқият дайындықпен келуі керек, әйпесе, олардың денсаулығына зиян келуі мүмкін. Бұл әдіс көбіне бұрын меңгерілген қимыл-қозғалыс дағдыларында пайдаланылады (бірақ бірінші орын үшін тартыс болмайды). Жарыстың міндетті түрдегі шарты - оның балалар шамасына шақталуы, моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу, сондай-ақ қойылатын талапқа саналы қарау. 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 мазмұны мен құрылымын түсіндіруді пайдаланады. Дегенмен, екінші жағдайда педагог балаларда бұрыннан бар өмір тәжірибесіне және қимыл-қозғалыс туралы нақты мағұлматына сүйенеді. Көрнекілік және сөйлесу әдістерінің ізін баса балалардың практикалық әрекеттері - қимыл-қозғалыстарды тәрбиешілердің жетекшілігімен, өз беттерімен орындауы керек.

Балалардың дене тәрбиесі процесінде **проблемалық оқыту және тәрбие әдістері** де қолданылады, ол балаларға сөзбен, көрнекілік және практикалық басшылық кезінде қолданылады. Проблемалық оқыту әдістерін пайдалану кезінде балалардың алдына нақты міндет қойылады, оны бұлар өз беттерімен шешеді.

8-тақырып. Дене тәрбиесі процесінде үйрету, тәрбиелеу, дамыту бірлігі.

Балаларды қимыл-қозғалыстарға үйретудің әдістемелік тәсілдері. Тәсіл - әдістің бір бөлігі, оның бөлшегі, әдісті толықтырушы, нақтылаушы. Балаларды қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету процесінде 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 әртүрлі 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 әртүрлі жас топтарында қимыл-қозғалыс үлгісін көрсетуді басымырақ пайдалану (бұл кейде практикада ұшырасады) баланың оларды санаға жөнді сіңірмей механикалық түрде қайталануын тудыруы мүмкін. Мұндай жағдайда баланың қабылдауын байыта отырып, тек қабылдау органдарына басым әсер ету бір жағынан қажетті ақыл-ой ынтасын бәсеңдетеді, 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 естиярларды (орта топ)) тек сөзді басым пайдалану баланы қимыл-қозғалыс бейнелілігін, түйсіктердің, нақтылы-бейнелі ойлау процесінің көрнекілік анықтығын қабылдаудан айырады. Сондықтан тәрбиеші балаларды дұрыс қимыл-қозғалыстарға үйретуде жақсы нәтижелерге жетуге ұмтыла отырып, үйретудің әртүрлі тәсілдерін - көрнекілік, сөйлесу және практикалық тәсілдерді өзара байланыстыра пайдаланады. Сөйтіп ол балалардың жан-жақты дамуына, қимыл-қозғалыстарды өз беттерімен игеруіне, оларды тиісті жағдайларда өз беттерінше және шығармашылықпен қолдануына көмектеседі.

Көрнекі ықпал ету әдісі. Бұл әдістер жиынтығы көру, есту және үйренетін жаттығудың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа:

- а) көру көрнекілігі әдістеріне;
- ә) есту көрнекілігі әдістеріне;
- б) қимыл көрнекілігі әдістеріне бөледі.

Көру көрнекілігі әдістеріне жататындар: үйренетін қозғалысты баланың (немесе педагогтың тапсырмасымен) көрсетуі. Көрсету кезінде педагог мынадай әдістемелік талаптарды басшылыққа алуы керек:

- 1. Көрсетудің мазмұны сөз қолдану әдісімен қатар жүруі тиіс.
- 2. Көрсетудің мазмұны, үйретудің мақсатына сәйкес келуі қажет:

а) бірінші рет жаттығу тәсілін көрсеткенде ол стандартты түрде, балаларға түсінікті деңгейде толық орындалуы керек;

ә) үйрету кезінде балалар қиын элементтерді жақсы игеруі үшін қозғалыс толық немесе бөлшектеліп, жай өз қарқынында немесе баяу қарқында көрсетіледі;

б) жетілдіру кезеңінде педагог жаттығуды жоғары дәрежедегі спорт шеберлері орындағандай көрсетуі керек, ол балаларды сол деңгейде орындауға ұмтылдырады.

3. Педагог жаттығуды көрсеткенде спорт залының, алаңның ең қолайлы, бәріне көрінетін, өзі де жаттығудың орындалуын бақылай алатын жерді таңдап алуы керек.

4. Қарапайым, жалпы жетілдіру жаттығуларын көрсеткенде "айна тәсілін" қолданған жөн.

5. Педагог көрсетуді өзі орындай алмайтын жағдайларда:

- а) денсаулығына байланысты;
- ә) көрсету кезінде дене қалпы жаттығуды түсіндіруге ыңғайсыз болса;
- б) жаттығуды орындағанда мүмкін болатын қателіктерді баланың өзі арқылы көрсету керек болса, көрсетуді жақсы дайындығы бар балаға тапсыруына болады.

Көрнекі құралдарды көрсету. Жаттығуларды бөлшектеп қарауда оның орындалу тәсілін түсіндіруде көрнекі құралдар, суреттер, плакаттар, фото, кино, бейне көріністер үлкен рөл атқарады. Мысалы, тақтаға немесе қағазға жаттығудың орындалу сызбасын түсіру. Педагог сол суреттеме арқылы жаттығуды орындауды түсіндіреді. Сонымен қатар, кино және бейне магнитофон таспаларына жазып алынған жаттығуды көрсету арқылы үлкен жетістікке қол жеткізуге болады. Өйткені ол қозғалысты әр қырынан көрсетіп, тәсілдің барлық бөлшектерін анықтап түсінуге мүмкіндік береді. Балаларды қимыл-қозғалыстарға үйрету кезінде көрнекіліктің әртүрлі тәсілдері қолданылады. Көрнекілік-көру 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, теледидар хабарларын, фотосуреттерді, суреттерді, т. б. пайдалануда. **Тактильді бұлшық еттік көрнекілік** дене шынықтыру құралдарын балалардың қимыл-қозғалыс іс-әрекетіне ендіру жолымен қамтамасыз етіледі. Тактильді-бұлшық еттік көрнекілік бала денесінің жеке мүшелерінің қалпын анықтайтын тәрбиешінің тікелей көмегінен көрінеді (мысалы, тұлғаны дұрыс бұлшық еттік тонус түйсігін тудыратын қолмен ұстау жолымен түзету). Дегенмен, тәрбиешінің мұндай көмегі ол осы

динамикалық стереотипті 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, 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 ұлттық тақпақтарды, өлеңдерді («Маң-маң басқан, маң басқан екі аяғын тең басқан»), балаларды өзінің ойнақы мазмұнымен және ырғағымен тартатын басқа да мәтіндерді пайдалануға болады. Сөйтіп, аталып өтілген көрнекілік тәсілдері дұрыс қабылдауға және баланың қимыл-қозғалыс туралы ұғымына, сезімдік танымының неғұрлым кеңеюіне, қимыл-қозғалысты орындау кезінде өзін-өзі бақылаудың пайда болуына, қимыл-қозғалыс қарқыны мен ырғағын есту арқылы реттеуге, баланың сенсорлық қабілетінің дамуына көмектеседі.

Сөздік (сөйлесу) әдісі. Тез хабарлау әдісі. Бұл әдіс кезінде тәсілдік құрал-жабдықтар және көмекші құралдар (мысалы, айна) арқылы тәрбиеші мен бала қозғалысты орындау сипаттамасы туралы тез мағұлмат алады және қателерін жылдам түзете қояды. 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 ықтималдығын анықтайтын, қалыпқа келу процестерін дер кезінде қамтамасыз ететін және жұмыс қабілетін арттыратын болады. Ауыртпалық, бір жағынан, дене жаттығуларының организмге әсер ету көлемімен және оларды орындау қарқынынан көрінеді, бұл ағзаның функционалдық процестерін арттырады, екінші жағынан, баланың ақыл-ой іс-әрекетінен көрініс беретін психикалық функциялардың динамикасы әсерінен, жаттығуларды түсіндіру, көрсету кезінде баса назар аудару мен қабылдаудан, тапсырманы ойластыруынан, оларға жауап реакциясының дәлдігінен т. б. көрінеді.

Сөз қолдану әдісі. Қозғалысқа үйрету процесінде жеке дене қуаты қасиетін тәрбиелеуде сөз қолдану әдісінің табысқа жету мүмкін емес. Сөз қолдану әдісі үш топқа бөлінеді:

1. Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістерінде сөз балаларға білім беру мақсатында пайдаланылады.
2. Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері жаттығушылардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады.
3. Талқылау, бағалау әдістері жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналады.

Осы әдістердің маңызына және оларды қолдану ерекшеліктеріне тоқталайық. Баяндау - теориялық бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға пайдаланылады. Балаларды жаттығуды орындау техникасымен таныстыруда түсіндіру әдісі қолданылады. Балалардың білімін бір нәрсеге құштарлығын білу, ойлау қабілетін

дамыту, белсенділігін көтеру үшін әңгімелесу әдісі қолданылады. Қысқа бұйрықты раймен белгілі бір істің, қимылдың бұлжытпай орындалуын талап ете сөйлеу түрін бұйрық дейміз. Бұйрық саптық (әскери) және төрешілдік (старт беру кезіндегі бұйрықтар, төрешілердің бұйрық сөздері) болып бөлінеді. Бұйрық ұжымдық әрекеттерді ұйымдастыруға қолданылады. Мысалы, жаттығуды орындауға берілетін бұйрықтар жаттығушылардың саптағы әр түрлі қозғалыстары, т.б. Қысқаша айтылып, бұлжытпай орындалуды талап ететін сөз әсерін - нұсқау беру деп атаймыз. Бұл әдіс көбінесе, қозғалысқа үйретуде қолданылады. "Жылдамдат", "тездет", "асықпа", "еркін жүр", т.с.с. нұсқаулармен тәрбиеші қимыл-қозғалысты бақылап отырады. Белгілі бір тапсырма орындалған соң (мысалы, ойын) талдау жасалады. Талдаудың көмегімен қателер, оларды түзету жолдары көрсетіледі, келешектегі оқу-дайындық, әрекетінің сипаты, бағыты белгіленеді. Қимыл-әрекет орындалып болғаннан соң, оған "жақсы", "жаман" дегендей ауызша баға беріледі. Қимыл-қозғалысты үйрету кезінде сөйлесу 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 орындағанда қажетті нұсқау беру, жаңа дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындары енгізілер алдында немесе қимыл-қозғалыс әрекеттерін түсіндіру, қимыл-қозғалыс ойындар мазмұнын анықтау, т.б. талап етілетін кезде әңгімелесу, дене жаттығулары басталғанға дейін әрекеттердің бір ізділікпен орындалуының санаға сіңу дәрежесін анықтау немесе мазмұндық қимыл-қозғалыс ойынының бейнелері туралы бар ұғымды тексеру, ережелерді, ойын әрекеттерін анықтау, т.б. мақсаттар мен тәрбиеші балаларға қоятын сұрақтар. Оның үстіне, көрсетілген тәсілдер, алуан түрлі бұйрықтарды, жарлықтарды және сигналдарды анық, эмоциялы және әсерлі беруден тұрады. Мысалы: «Секіріп, аяғыңды иық кеңдігіне-қой!», «Орныңа-тоқта!», «Бір, екі, үш-жүгір!» т. б. Бұл командалар балалардың жауап қимыл-қозғалыс реакцияларының шапшаңдығы мен дәлдігін тудыратын әр түрлі интонацияларды және динамикаларды талап етеді. Бұған халық шығармасында мол ұшырасатын тақпақ санамақтарды топтасып айтуды және ойындық бастамаларды мәнерлеп айтуды жатқызу керек. Ұйқас сөздердің әуезділігі мен ырғақтылығы балаларда эмоциялық әсер тудырады, олардың жадында оңай сақталады және кейін өз беттерімен ойнағанда пайдаланатын болады.

Сөйлесу тәсілдеріне бейнелі мазмұнды 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 айтып бергенге ұқсас. Мысалы, тәрбиеші «Ешкі, лақтар және қасқыр» ойынын былай бастайды: «Баяғыда әдемі қайқы мүйізді, мейірімді үлкен ақ ешкі тіршілік кешіпті. Оның кішкентай балалары-лақтары болыпты...» т.б. Мұндай тәсіл балалардың эмоциясын оятады, қиялдауын тудырады, түсінікті нақтылайды, бүкіл әрекетті ситуацияны көз алдына әкелуге

итермелейді, қимыл-қозғалыс бейнелілігін күшейтеді. Мазмұнды әңгіме сипаты жағынан өзгере отырып, жас шамасы әртүрлі топтарда пайдаланылуы мүмкін. Қимыл-қозғалыс ойындарында текстер жиі кездеседі, оларға сәйкес ойын мазмұны ашылады. Мысалы, кішкентайлар тобында тәрбиеші «Торай» ойынында:

Томпаң-томпаң торай,
Дауысыңның зоры-ай...;

«Түйелер» ойынында:

Маң-маң басқан, маң басқан
Екі өркешін шаң басқан..., - дейді.

Балалар ол айтқан қимыл-қозғалыстарды орындайды және сөзге сәйкес әрекет етеді.

Сөзбен нұсқау беру. Педагогтар мен психологтардың зерттеулері 4,5 әсіресе, 6 жастағы балалардың міндеттер және өздерінің әлі жетерлік әртүрлі 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. Осыған байланысты ересек балалар топтарында тәрбиеші беретін үлгіге еліктеу тәсілі басым болуына жол берілмейді. Бұлай болғанда балалардың қимыл-қозғалыс әрекетін игеру процесі 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 да осы әдісті жеке жағдайда қолдана алмайды» - деп жазған болатын. Ересек балалар топтарының тәжірибелі тәрбиешілері үйрету процесінде 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 көтеріңдер, 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, шырығу, 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 процестен көрінеді.

Идеомоторлық реакциялар негізінен И.П.Павловтың: «Сіз белгілі бір қозғалыс жайлы ойлап тұрсаңыз (яғни кинестезиялық түсінігіңіз бар), сол қозғалысты еріксіз, байқамай жасайсыз», деген қағидасымен анықталады. Адам өзінше қозғалысты елестеткенде оның ми қыртысында кинестезиялық клеткалардың орталық қозу процесі пайда болады. Бұл сол қозғалысты практика жүзінде орындау кезінде жасалған және бекіне түскен жүйенің мерзімді жүйкелік байланыстарының жандануы өтіп жатқанын білдіреді. Орталық қозу себебі сыртқы қоздырғыш рөлін атқаратын сөз болуы мүмкін. Қимыл-қозғалыстық тапсырма ұсыну сәтіндегі айтылған сөз қимыл-қозғалыстың мазмұны мен құрылымын көз алдына 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 «жаттығуды 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 процесінде әртүрлі тәсілдерді пайдаланады. Мәселен, балаларды үйрету процесінде 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: «Алдымен таяқты жоғары көтеріп, соған қарау керек, содан соң оны жоғары көтерген оң тізеге түсіріп, бұдан кейін қайта жоғары көтеру және төмен түсіру керек», - дейді. 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 қоюдың 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 практикалық қимыл-қозғалыстармен дұрыс, саналы және эмоциялы жауап қайырады. Олар сөзбен берілген тапсырмаларды жақсы бағдарлайды және оларды қимыл-қозғалысқа дәлме-дәл айналдырады. Осының бәрін ескере отырып, тәрбиеші балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру процесінде әртүрлі тәсілдер пайдаланады.

Практикалық әдіске жататын тәсілдер. Балаларды қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету процесінде тәрбиеші көрнекілік және сөзбен өзара байланысқан әртүрлі практикалық тәсілдер кешенін пайдаланады. Ол жаттығулардың, қимыл-қозғалыс ойындарындағы жеке рөлдердің орындалуын, жетекшінің рөлін көрсетеді, балаларды тапсырмамен еліктіре және үлгі көрсете отырып - қимыл-қозғалысты кім жақсы, кім шапшаң, кім дұрысырақ орындайтынын көрсетіп ынталандырады, ол жарыс кезінде төреші, команда капитаны рөлін орындайды, ондағы мақсат - олардың әрекет тәсілдерін ойнаушыларға қарап әділ шешім қабылдау тәртібін көрсету (Ж.М.Коровина). Балалардың практикалық іс-әрекетін ұйымдастыра отырып, тәрбиеші үйретудің бүкіл процесін сабақ міндеттерімен, мазмұнымен, құрылымымен сәйкес реттейді. Ол балаларды жаппай үйретеді, оларға таныс қимыл-қозғалыстарды жетілдіре отырып, өз беттерімен әрекет етуді ұсынып, оларды шағын топтарға таратады, балаларға жаттығуларды үйреткенде жаттығулардың бүкіл процесін бірнеше рет қайталайды және алмастырады, шығармашылық ізденіске ынталандыра отырып, жаттығуларды, қимыл-қозғалыс ойындарын өзгерту, олардың нұсқаларын құру, жаңаларын ойлап табу тапсырмаларын ұсынады. Үйрету процесінде бала әр жас кезеңінде барған сайын білім мен іскерлікті мол меңгереді. Осыған байланысты қимыл-қозғалыстардың дербестігі, ойындық және өмірлік жағдайда игерілген дағдыларды қолдану тапқырлығы күшейеді. Балалардың практикалық 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 жеке 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 әртүрін 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 шешуді (қимыл-қозғалыс әрекеті техникасы және оларды орындау тәсілдері туралы, кеңістікті бағдарлау, сабақта қимыл-қозғалыс әрекеттерін алмастыру, т. б.) ұсынғанда олар белсенді 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 нәтижелерге жетуге бағытталған. **Дыбыс және жарық белгілері.** Жаттығудың басталуы мен аяқталуын есту және көру, ырғақ, амплитуда, қарқын, жаттығуға жұмсаған күш мөлшері уақытын метроном көмегімен өлшеу, суда жүзу жолдарын көрсететін түрлі-түсті жарық белгілері, жалаулар осылардың бәрі жаттығуды дұрыс, ынталы орындауға көмектеседі.

«Оқыту», «тәрбиелеу», «дамыту» ұғымдары және олардың бірлігі. Кез келген ғылым саласының өзінің мәнін, байланыстарын, қатынастарын сипаттайтын ұғымдары болады. Педагогика ғылымы өзінің даму, қалыптасу нәтижесінде: тәрбие, оқыту мен білім беру, дамыту, қалыптастыру ұғымдарын анықтады.

Тәрбие - педагогиканың негізгі категориясы. Тәрбие тарихи жағдайда «Оқыту», «Білім» категорияларын өзіне қосады. «Тәрбие» категориясы - ұрпақтардың тарихи және мәдени тәжірибелерін бір-біріне беру болып табылады. Тәрбиеші жас ұрпаққа:

- адамзат жинақтаған тәжірибені береді;
- мәдениет әлеміне ендіреді;
- өзін-өзі тәрбиелеуге үйретеді;
- өмірлік түрлі жағдайларды (ситуацияларды) түсінуге және одан шығудың жолдарына көмектеседі.

Тәрбиеленуші өз тарапынан:

- адамдар қарым-қатынасының тәжірибелерін және мәдениет негіздерін меңгереді;
- өз бетімен жұмыс істейді, өзін-өзі жетілдіруге ұмтылады;
- қарым-қатынас тәсілдері мен мінез-құлық ережелеріне үйренеді.

Тәрбиелеу дегеніміз-алға белгілі мақсат қоя отырып тәрбиеленушілердің психикасына жүйелі түрде әсер ету, бойына моральдық қасиеттерді, саналылықты, тәртіптілікті, қоғамдық өмірге, еңбекке көзқарасты қалыптастыру. Тәрбие жұмысы мектепке дейінгі шақтан бастап балалардың жас ерекшелігіне, түсінігіне лайықты жүргізілсе, балалар тәрбие процесінің әсеріне көнгіш, еліктегіш, белсенді келеді, олар өзін қоршаған адамдардың іс-әрекетіне баға беруді үйренеді; алғашқы моральдық қасиеттер жайында түсінік алады, жақсы іс-әрекет істесем деген талпынысы пайда болады, бұл талпыныс күнделікті жаттығудың нәтижесінде бірте-бірте баланың тұрақты тәртібіне айналады. Баланың адам бойындағы моральдық жақсы қасиеттерді білуі, ұнамды іс-әрекеттерге белсенді жаттығуы, өзінің тәртібіне қойған талабы, саналы түсінігі, сол талапқа сай өзін-өзі ұстауы-оқу-тәрбие әсерінің нәтижесі, сонымен қатар моральдық тәжірибені қалыптастырудың негізі болып табылады.

Тәрбие балаға екі жақты әсер ету процесі: 1) моральдық нормаларды меңгертуі 2) тәртіп пен мінез-құлықтың моральдық тәжірибесін жинақтау. Тәрбиенің міндеті - қоғамның талабына сай жас ұрпақты дайындау, оның қоғамдық және әлеуметтік рөлін көтеру. Әлемдік тәжірибеде «спартандық», «рыцарлық», қазақта мергендік, жыраулық тәрбие болған. Тәрбие мен оқыту өзара тығыз байланысты, өйткені олар түгелдей адамға бағытталған. Платон:

«оқытудағы нағыз маңызды нәрсе шын мәніндегі тәрбие деп түсінеміз» - деген. Дегенмен, ғылыми түсінікте және ұйымдастыруда оқыту мен тәрбие процестерінің өзіндік ерекшелігі болады.

Оқыту дегеніміз белгілі жоспармен бағдарлама бойынша жүйелі түрде балаларға білім беру, іскерлік, жағымды әдеттер мен дағдыларды қалыптастыру, баланың танымдық қабілетін, қызығушылығын дамыту. Оқыту - баланың білімін молайтып, ой-санасын дамытудың, іскерлігі мен дағдысын қалыптастырудың маңызды құралы. Оқыту - балаға білім беру, іскерлікті, дағдыны, таным әрекеті тәсілдерін игерту процесі. Оқыту процесі оқытушы мен оқушының іс-әрекетін қамтиды. Оқытудың ең негізгі формасы - сабақ (ұйымдастырылған оқу іс-әрекет). Қазіргі кездегі сабақтың түрлі типі бар: аралас сабақ, жаңа білімді алғаш меңгерту, бекіту-жаттығу, есеп-бақылау, қайталау жалпылау, т.б. Сабақты ұйымдастырудың қызықтау, серуен, ойын, еңбек, дөңгелек үстел, жарыс, топтық, т.б. формалары мектепке дейінгі мекемелерде кеңінен тарауда. Мектепке дейінгі жастағы баланы оқыту оларды бастапқы қарапайым біліммен қаруландыру, ұнамды әдет-дағдылардың алғашқы нышандарына баулу, ақыл-ой қабілетілігін, білуге құштарлығын дамыту. Балалардың зейін, ес, ойлау, сөйлеу сияқты дүниетанымдық қабілеттерін, мақсаттылық, белсенділік, қиыншылықты жеңе білу сияқты қасиеттерін тәрбиелейді. Оқу-тәрбие процестері тығыз байланысты. Әрқайсысының өзіндік ерекшелігі болғанымен, олар өзара тығыз байланысты, бір заттың екі жағы сияқты, біртұтас оқу-тәрбие процесін құрайды. Сондықтан оқыта отырып, тәрбиелейміз, тәрбиелей отырып, білімді, іскерлікті, дағдыны меңгертеміз. Мектепке дейінгі кезеңдегі оқу-тәрбиенің басты мақсаты - жас ұрпақты құзыретті тұлға етіп қалыптастырудың негізін қалау. Педагогиканың басты категориясы - білім беру. Білім - жинақталған мәдени құндылықтар мен білімдерді ұрпақтардың бір-біріне беру процесі. Білім арқылы адамдар мәдени құндылықтарды игереді. Әлем бүгін білім саласында күш біріктіреді, сөйтіп әлемдегі және бүкіл ғаламдағы азаматтарды тәрбиелеуге ұмтылады. Әлемдік білім кеңістігі интенсивті түрде дамып отыр. Сондықтан да әлемдік қоғамдастық адамның білім стратегиясын ғаламдастық түрде қалыптастыру жайында міндеттерді негіздеуді талап етіп отыр. Адамның тұрағына немесе оның туған еліне, алған білімінің деңгейіне қарамай-ақ ғаламдастыруды ұсынады. Білім – адамды әлеуметтендірудің және ұрпақтар сабақтастығының практикасы. Білімнің басты міндеттерінің бірі – жас ұрпақты келешек дербес өмірге дайындау және келешектің бейнесін қалыптастыру. Адам өмірі – ұрпақтар жалғасы. Білімнің әлеуметтендіру қызметі, бір жағынан, ұрпақты келешек өмірге дайындау болса, екінші жағынан, қоғамның болашақ негізін қалайды және адамның келешек бейнесін қалыптастырады. Білім адамның қоғамдық және рухани өмірін қалыптастыру және өндіріс саласын дамыту механизмі болып табылады. Білімнің әлеуметтік құндылығы қоғамдағы адамның білімділігімен айқындалады. Білімнің гуманитарлық (ізгілік) құндылығы адамның танымдық және рухани қажеттілігін дамыту мүмкіндігінен көрінеді. Білімнің тұтас жүйесі арқылы елдің интеллект және адами-рухани потенциалының барлық түрі, дәрежесі, деңгейі көтеріледі. Білім – адамның іс-әрекетінің мәдени қалыптасқан үлгілерін тасымалдау процесі. Оқыту және тәрбиелеу процесінде адам мәдени-тарихи мәні бар әлеуметтік мәдени

нормаларды меңгереді. Білім аймақтық жүйені және ұлттық дәстүрлерді дамыту қызметі, сондай-ақ әлеуметтік институт болып табылады. Ол арқылы қоғамның мәдени құндылықтарының және қоғамның даму мақсаттарының базалары жинақталады және беріледі. Білім жүйесі елдің қажетіне қарай өзінің мақсаты мен міндеттерін өзгертіп отырады. Білім беру мекемелері әлеуметтік салаға жатқызылады. Олар елдің халқына білім беру қызметін атқарады. Білім – қоғамдық өмірдегі не жеке адамдағы мәдени өзгерістер мен өркендеуді тездетудің белсенді құралы. Білім адамның тұлға, субъект және жеке адам ретінде қасиеттері мен ерекшеліктерін дамытуды тездетеді. Білім беру дегеніміз жас ұрпаққа жүйелі ғылыми білім негіздерін меңгертіп, табиғат пен қоғамның даму заңдылықтарын игерту, іскерлік, әдет, дағдыларын, дүниеге материалистік көзқарасын қалыптастыру. Білім беру оқыту арқылы іске асады. Білім – оқытудың нәтижесі. Мектепке дейінгі педагогикада білім беру деген түсінік қолданылмайды, өйткені балабақшада балалар аяқталған білім жүйесін меңгермейді.

Оқыту, тәрбиелеу, білім беру мекемелері: мектепке дейінгі мекемелер (ұйымдар), мектеп, мектеп-гимназия, мектеп-интернат, лицей, колледж, институт, университет, академия, жастар үйлері, шығармашылық үйі, дамыту орталығы, оқушы бөлмелері болып табылады. Олар ұзақ уақыт бойы қалыптасып бірыңғай оқу-тәрбие жүйесі болып өмірге келді. Оқыту, тәрбиелеу, білім беру - ұйымдасқан іс-әрекеттің ерекше түрі, оның нәтижесі – адамның дамуы.

Педагогика категорияларының бірі - дамыту мен қалыптастыру. Даму - жеке адамды жетілдірудің өте күрделі және диалектикалық процесі. Балада анадан туа біткен белгілі идеялар мен түсініктер және өжет, жұмсақ немесе байсалды мінез болмайды. Баланың адамгершілік, әуестік, белсенділік, батылдық сияқты қасиеттері даму процесінде қалыптасады. Даму - болып жатқан өзгерістердің сипаты мен бағытын білдіретін ұғым. Даму идеясы адамтану ғылымдар тарихының, соның ішінде педагогиканың ең басты идеяларының, педагогикалық категориялардың бірі. Даму идеясын тұңғыш ашқан ежелгі грек философы Гераклит болды. Дамудың негізгі қайнар көзін, сипатын және бағытын ашатын диалектика заңдары болып табылады. Даму дегеніміз - қарама қарсылықтардың, жаңа мен ескінің күресі. Даму процесі алуан түрлі қоршаған жағдайға байланысты эволюциялық жолмен жүреді. Даму күрделі жан-жақты процесс. Даму - қарапайымнан күрделіге қарай, төменнен жоғарыға қарай жүретін процесс, сол арқылы біртіндеп сандық өзгерістер жиналып сапалық өзгерістерге ауысады. Қазіргі замандағы психологтер мен педагогтердің жинақтаған тәжірибелері бойынша оқытуды тиімді ұйымдастырудың әсерінен баланың зейіні, қабылдауы, есі, ойлауы, сөйлеуі (сөзі), ақыл-ой операциясы, эмоциясы, еркі, қызығушылығы, жалпы және арнаулы қабілеті дамиды. Соның нәтижесінде олардың оқу қызметі, ой еңбегі де артады. Оқыту процесі арқылы тек білім алып қоймайды, олардың дағдысы, іскерлігі қалыптасады, дүниетанымы кеңейеді, адамгершілік, эстетикалық, дене және басқа да сезім қасиеттері өзгерістерге түседі. Оқыту процесінде тәрбиеленушілердің жеке ерекшеліктері, олардың бейімділігі, қызығушылығы, қабілеті ескеріледі, бұл балалардың дұрыс дамуына мүмкіндік береді. Әр жастағы баланың даму өзгешеліктеріне сай келетін оқыту мен тәрбиенің тиімді жолдарын таба білу оқу материалын дамудың құралы ете білу -

педагогтің басты міндеті. Ол үшін баланың таным процестерін, қабілеттерін дұрыс бағалау, оқу-тәрбие процесінде кездескен қиыншылықтарды жеңе білуде көмек көрсету, жоғары талап қоя білу, ақыл-ой, адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру, оның болашақ бейнесін алдынала болжай алу, баланың инициативасы мен белсенділігін ылғи да қолдап отыру тек педагогтік мамандыққа тән қабілеттер және оның айбынды құзыреттерінің бірі. Адамның жасына сәйкес даму заңдылықтары бар. Жас дамуы адамның үздіксіз өзгерістерге түсуіне әсер етеді.

Дамудың бір кезеңінен келесі кезеңіне өту динамикасы кейде қиын, кейде баяу, кейде кенет, кейде біртіндеп өтуі мүмкін. Мысалы, адамның өсуі мен жетілуін Швед этнографы Э.Эриксон 8 кезеңге бөлінеді: бөбек - туғаннан 1 жасқа дейін, кіші топтік - 1-3 жас; мектепке дейін - 3-7 жас, жас өспірім -7-12 жас, кәмелеттік 13-18, жігіттік, жастық шақ - 30, орта жас 40-50, ақсақалдық - 60-70, қартандық - 80-100 жас. Бұл кезеңдердегі даму динамикалары әртүрлі келеді.

Жалпы педагогикалық принциптер. Тәрбие процесінің принциптері (тәрбие принциптері) бұл тәрбие процесінің мазмұнына, әдістеріне, ұйымдастыру жолдарына қойылатын негізгі талаптарды айғақтайтын жалпы бастау тұжырымдары. Олар тәрбие процесінің аңдатып, педагогтарға нақты педагогикалық міндеттерді шешуде бағыт-бағдар береді. Тәрбие процесіне арқау болар принциптер өз алдына жүйеге бірігеді.

Осы жүйедегі гуманистік педагогика принциптеріне:

- тұлғалық бағыт принципі;
- тәрбиенің жеке тұлғалық және қоғамдық бағыттарының бірлігі принципі;
- тәрбиенің өмір, еңбекпен байланыстылық принципі;
- тәрбиеде ұнамды өнегені пайдалану принципі;
- тәрбиелік ықпалдар бірлігі принципі жатады.

Тұлғалық бағыт принципі. Тәрбие процесінде тұлғалық бағыт принципі тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктері мен даралығын, әсіресе, жалпы және жеке адами қасиет-сапалары мен мүмкіндіктерін ескеру негізінде іске асырылады. Адами қасиет сапалар мәні: тұлғаның өмірлік бағыт-бағдары, тіршілік жоспары, құндылықты бағамдары, қалыптасқан жандүниелік ұстамдары, іс-әрекеті мен мінезіндегі басымды сеп-түрткілер. Тұлғаның осы аталған жетекші сапаларынан бөлектене қарастырылатын жас не даралық ерекшеліктер (мінез, темперамент, ерік және т.б.) жоғары дәрежелі кісілік қадір-қасиеттерді қалыптастыруға бағышталған тәрбиені қамтамасыз ете алмайды, жас деңгейін, даралық ерекшеліктерді білу маңызды, солай да болса, жоғарыда аталған сапалардың жетекшілік ролін тану ғана баланың жас мүмкіндіктері мен жеке ептіліктерін дұрыс пайдаланудың көзін ашады.

Тұлғалық бағыт принципінің тәрбиеші алдына қоятын талаптары:

- 1) тәрбиеленушілердің жеке темпераменттік ерекшеліктерін, мінез бітістерін, көзқарастарын, талғамдарын, әдеттерін үздіксіз зерттеп, жете білу;
- 2) тәрбие процесін диагностикалаумен бірге баланың ойлау қабілеті, сеп-түрткілер, ұстанымдары, өмірлік бағыты, өмір мен еңбекке деген көзқарасы, құндылықты бағамдары, тіршілік жоспарлары секілді тұлғалық сапалардың нақты қалыптасу деңгейін түбегейлі тану;
- 3) әр оқушыны тұлғаның ілгерілей дамуын қамтамасыз етуші күш-қуатына сәйкес әрі

біртіндеп күрделеніп баратын тәрбиелік істерге ұдайы қатыстырып бару; 4) мақсатты іске асыруға кедергі болар себептерді өз уақытында анықтау әрі аластау, ал егер бұл мүмкін болмаса, жаңа жағдайлар мен шарттарға тәуелді тәрбие бағытына дер мезетінде өзгерістер енгізу; 5) барынша тұлғаның өз белсенділігін арқау ету; 6) тәрбиені тұлғаның өзіндік тәрбиесімен ұштастыру, оқушыға өзіндік тәрбие мақсаттарын, әдістері мен формаларын таңдауға жәрдем беру; 7) оқушыда дербестік, ынталылық, өзіндік іс-әрекет қабілеттерін дамыту, тек басшылықпен шектелмей, табысқа жеткізер іс-әрекеттерді ұтымды ұйымдастыру және бағыттау білу.

Осы талаптардың бірлікті орындалуы бұрыннан танымал жас ерекшеліктері мен даралық ескеру принциптерінің қарабайырлығын жояды, тәрбиешіні процестің үстірт белгілеріне шегеленбей, тереңде жатқан мән-мағыналық байланыстарға назар аударуға бағыттады, осы процесте көрінетін тәрбие заңдылықтары мен себеп-салдарлы қатынастарды тануға жетекшілік етеді.

Тәрбиенің жеке тұлғалық және қоғамдық бағыттарының бірлігі принципі. Озат ойлы педагогтер тәрбиені «өсиет пен өнеге, сендіру және зорлау жәрдемімен адамдарды нәзік шақтан іс-әрекетке қосып, игерілген ережелерді тұрмыста қолдануға үйретуші қоғамдық құрылым» (Г. Сент-Джон) ретінде таныған. Әр дәуірде бұл принцип мәні ауысып отырған: бірде жеке тұлғалық бағыт басымдау болып, кейде қоғамдық, мемлекеттік бағыттар жетекшілік еткен. Алайда, тәрбиенің басты міндеті - адамды белсенді қоғамдық әрі рақат жеке өмірге дайындау - қай заманда да сақталып қала береді. Бұл принцип бойынша педагогтің барша қызметі өсіп келе жатқан әулет тәрбиесін мемлекеттің тәрбиелік стратегиясына сәйкес орындауға және әлеуметтік үйлесімге келген тұлғаны қалыптастыруға бағытталуы тиіс. Мемлекет қызметіндегі тұлға ретінде тәрбиеші тәрбие саласындағы мемлекеттік тапсырысты орындайды. Егер мемлекет және қоғам мүдделері сәйкес келсе, азаматтардың жеке мүдделерімен үйлесімді болса, онда тәрбие принциптері де тәрбие мақсаттары мен міндеттерінің саласында өзіне тиісті орын алады. Ал бұл жағдай керісінше болса, принцип іске аспай қалады, себебі тәрбиешінің тәрбие істері қорына толыққанды тәрбие үшін қажет нақты деректер түспейді. Бұл принципті іске асыру барысында әсіре ұрандаудан, желікпе үндеулерден, бөспе сөзділіктен аулақ болған абзал, себебі тәрбие ең алдымен құнды әрекет-қылық және қарым-қатынас тәжірибесін жинақтауға мүмкіндік беретін пайдалы іс-әрекет, қызмет процесінде жүзеге асады. Алайда, оқушы араласқан нақты іс-әрекет (ойын, еңбек, қоғамдық істер, оқу, спорттық және т.б.) тәрбиелік мәнге ие болуы үшін, оның субъектісі - балада сол әрекетке деген қоғамдық құнды сеп-түрткілерді қалыптастыру қажет. Егер олар жоғары ізгілікті, қоғамдық мән-мағынасымен елеулі болып келсе, әрекет-қылықтар нәтижесінде орындалатын қызмет те үлкен тәрбиелік ықпалға ие болады. Әр тұлғаның әлеуметтік сапаларын орнықтыруда оқушылардың қоғамдық пайдалы еңбегі олардың мақсатты бағытталған сана-сезімін қалыптастыру істерімен ұштасуы қажет. Баланы қандай да іс-әрекетке ойыстыруға қолданылған сөз, ауызекі нұсқау, нақты тұрмыстық пайдалы қызмет пен ұнамды әлеуметтік тәжірибеде өз шешімін табуы тиіс.

Тәрбиенің өмір және еңбекпен байланыстық принципі. Ежелгі Рим мектептері өз оқушыларын «Мектеп үшін емес - өмір үшін», - ұранымен күтіп алады екен. Адамзаттың алғашқы қадамдарының өзінде-ақ адам тәрбиесімен шұғылданған тұлғалар өмір мен тұрмыс тәжірибесінен ажыраған тәрбиенің мағынасыз болатынын түсінген. Адам тұлғасын қалыптастыру оның іс-әрекетімен, қоғамдық және еңбектік қатынастарға келуімен тікелей тәуелді байланыста. Адамның ұнамды сапалары еңбекте ғана дамиды: неғұрлым ол ауқымды, мақсатқа орай болса, тұлғаның дамуы мен әлеуметтену деңгейі де жоғары келеді. Тең құқықты мүше ретінде еңбек процесіне қатыса отырып, бала адамгершілікке баулынады, рухани және тәндік дамуға келеді, еңбектің қоғамдық мәнді сеп-түрткілерін ажырататын болады, өзінің моральдық сапа-қасиеттерін бекітеді, одан әрі жетілдіреді.

Тәрбиені өмірмен байланыстыру принципі педагогтерден екі бағытта белсенді қызмет атқаруды талап етеді: 1) тәрбиеленушілерді адамдардың қоғамдық өмірі және еңбегімен қолма-қол әрі кең таныстырып, жалпы тұрмыста болып жатқан әлеуметтік өзгерістерді мезетінде түсіндіріп беру; 2) тәрбиеленушілерді шынайы өмір қатынастарына тартып араластыру, қоғамдық пайдалы іс-әрекеттердің сан-алуан түрлеріне қызығулары мен бейімділіктеріне сәйкес қосып, оның нәтижесінен рахат сезінуге баулу.

Аталған принципті іске асыру барысында педагог орындауы тиіс міндеттер төмендегідей:

- қоғам мен адам өміріндегі еңбектің маңызын әр балаға жете түсіндіру;
- материалды және рухани дүние өндіруші еңбек адамдарына деген құрметке баулу;
- шаршап-жалықпай еңбектену қабілетін дамыту, қоғам және өз мүддесі үшін адал да шығармашылықпен іс қылу ниеттерін өрістетуге түсу;
- қазіргі заман өндірісінің жалпы негіздері жөніндегі ақпараты жеткізу;
- еңбек аясында өз басы мүдделері мен қоғамдық міндеттерді үйлестіре білуге, қоғам қажеттері мен өз ниеттеріне орай кәсіп таңдауға үйрету;
- қоғамдық игілік және табиғат байлықтарына құндылықпен қатынас жасауға баулу;
- қоғамдық мүлікке байланысты ысырапшылдыққа, жауапкерсіздікке, талан-тараждыққа, табиғат байлықтарына болған айуандыққа төзбеушілік сезімін ояту.

Тәрбиені өмір және еңбекпен ұтымды ұштастыру мақсатында келесі ережелерді ұстанған жөн:

1. Желең сөз емес, балалардың нақты әрі қолынан келер ісі пайдалылау. Осыған орай тәрбиеші сабақ және сабақтан тыс жұмыстарға қойылатын талаптар бағдарламасын түзіп, оларды бірізділік принципі негізінде іске асыруы шарт.

2. Өз әрекеттерін жанұя талаптарымен үйлестіре отырып, тәрбиеші әр балаға оның басты міндеті оқу екенін жете түсіндіруі لازم. Бұған қосымша - үйге жәрдемдесу, әлі жететін басқа да тапсырмаларды орындау.

3. Бала, әдетте, қандай да істі орындауға құштар; енжарлық, селқостық, іссіздік-бала табиғатына жат құбылыстар.

4. Дәрістер (сабақтар) мен топтан (сыныптан) тыс тәрбие жұмыстарында өлкетану материалдарын пайдаланған өте тиімді.

5. Ересектермен қатар еңбекке араласуынан балалар қолға алған жұмыстарды жауапкершілікпен бағамдауға үйренеді, ал бұл олардың азаматтық сапаларының дамуына жәрдем береді.

6. Бала тәрбие процесінде өз еңбегінің басқа адамдарға, қоғамға қажет әрі пайдалы екенін сезінуі тиіс.

Тәрбиеде өнеге-үлгіні сүйеніш ету принципі. Егер өз тәрбиеленушісінен педагог тырнақтай да жақсылық нышанын байқап, оны тәрбие процесінде пайдаланатын болса, оның шәкірт жанына жол тауып, тезірек табысқа жетуі сөзсіз. Дана педагогтер тіпті, тәрбиесі жетімсіз балалар мінезінен де ұнамды бітістер тауып, оларды тәрбие мақсатына орай басқа да қасиет-сапаларды қалыптастырып, тұрақтандыруда шеберлікпен қолдана алған. Ұнамды үлгі-өнегелерді сүйеніш ету принципінің талаптары қарапайым: педагог баланың ұнамды мінез бітісін табады, оны пайдаланып, басқа, әлі қалыптаспаған не кері кеткен мінез бітістерін дамытады, қажетті деңгейге жетілдіріп, өзге әрекет-қылық сапаларымен үйлестіреді. Баланың ұнамды сапалары (жануарларға мейірім, тума қайырымдылық, ықыластылық, жомарттық және т.б.) келеңсіз қасиеттермен (уәдесіздік, өтірік айту, еріншектік және т.б.) бірге жүреді. Бірақ түгелдей «бұзық» не тума «сүйкімді» бала болмайды. Адамдағы болымды қасиеттерді молынша көбейтіп, кері сапаларды мүмкіндігінше азайту - тұлғаны ізгілендіру жолындағы тәрбие қолынан келер маңызды міндет.

Тәрбиеші қызметі табысты болып, тез әрі ұнамды нәтижеге жетуі үшін, ол келесі ережелерді ұстануы қажет:

1. Тәрбие процесінде дау-дамайға, тәрбиеші мен тәрбиеленуші арасындағы қайшылыққа, күш және көзқарас тайталасына жол бермеу міндетті. Тек қызметтестік, ымырашылдық пен шыдамдылық және бала тағдырына мүсіркей араласумен ғана ұнамды нәтижелерге жету мүмкін.

2. Бала қылық-әрекетіндегі тек олқылықтар мен кемшіліктерге ғана назар аудару қателік. Әрдайым жақсы нышандарды тауып, қолдау шарт, әлбетте, келеңсіз сапаларды түзету қажет. Дегенмен, мүмкін болғанша, алдымен ұнамды қасиеттерді анықтап, қажет болса қалыптастырып, одан әрі оларды жетілдіре түсу тиімді.

3. Педагогикалық тұрғыдан тәрбиеленушілердің ұнамды қызығулары мен бейімділіктеріне (танымдақ, эстетикалық, табиғат, жануарларға қайырымдылық және т.б.) арқа сүйеген тиімділеу, олардың жәрдемімен көптеген еңбек, имандылық, эстетикалық тәрбие міндеттерін шешуге болады. Ұнамды үлгі-өнегені пайдалану принципі тәрбие процесінің табиғатына берілген жетекші өзекті таба білуге байланысты. Әр нақты жағдайға орай осы өзекті табу-бала тәрбиесі жолында жанпидалыққа түскен қай педагогтің де қолынан келетін іс.

4. Ұнамды тәрбие аясын (фон) түзу-өнеге пайдалану принципінің және бір шарты. Бұл - тәрбиеленушілердің тіршілік, іс-әрекет ауқымы мен тәрбиелік қатынастар стилі. Байыпты, іскерлік жағдай жасалып, әркім өз ісімен шұғылданып, басқаларға кедергі болмаса, еңбектену мен тынығу жоғары дәрежеде ұйымдастырылса, «қабырға да көмектесіп» дегендей сергек те сенімді алға ілгерілеу болады. Жұмыс орнының барша қолайлылықтары алдын ала

ойластырылып, үйлесімді әрекеттер мен бірдің екіншіге болған қамқорлығы сезілсе, мұның бәрі қызмет бабындағы адамға ұнамды әсер етпей қоймайды.

5. Қателіктерінен үздіксіз кері әсерге ұшыраған бала өзіне, өз күш-қуаты мен мүмкіндіктеріне сенуден қалады. Тәжірибелі педагогтер ғұлама Гомерден қалған «Мадақ бар жерде, Жаратқан мен сәби жүреді» деген қанатты ойды ұстанып, балаға деген жылы, қолдау лебізін бір де аямайды, болашақтағы жетістіктері үшін де алдын ала мақтауға жомарт келеді. Олар баланың жақсы қылығын күні бұрын жобалап, оның нәтижелі боларына баланы сендіреді, өз шәкірттерін қызметтес жолдасына айналдырып, қателескен жерінде қол ұшын береді.

Тәрбиелік ықпалдар бірлігі принципі. Бұл принциптен туындайтын мақсат-бала тәрбиесіне қатысты ықпалдардың баршасын (жанұя, мектепке дейінгі ұйым, мектеп, мектептен тыс қоғамдық мекемелер, жалпы қауым) бірлікті іске қосып, тәрбиеленушілерге өзара үйлестіріліп, келісілген талаптар қоюды жүйелеу. Егер мұндай бірлік пен үйлесім болмаса, тәрбие процесінің қатысушылары А.И.Крыловтың кейіпкерлері Шаян, Аққу және Шортан секілді әрекеттерін жан-жаққа шашыратып алмауына кім кепіл? Бұдан үлкен зиян көретін алдымен тәрбиеленуші: кімге сеніп, кімге еретінін білмей сарсаң болады, өзіне абырой тұтқан «пірлерінің» ішінен жөндісін айыра алмай, күйзеліске келеді. Мұндай жүктемеден белі қатаймаған баланы құтқару үшін тәрбиелік ықпалдардың бәрін бір арнаға келтіріп, тұлғаға бағытталған күштердің ұнамды әсерін көтеру – тәрбиелік ықпалдар бірлігі принципінің басты талабы.

Аталған принципті іске асырудың төменде келтірілген ережелері тәрбиешіге өз қызметінің барша саласында кезігетін жағдайларды ескеруге көмектеседі:

1)Тәрбиеленуші тұлғасы отбасы, жолдас-достары, төңірегіндегі ересек адамдар, қоғамдық мекемелер мен оқушылар ұжымы және т.б. ықпалында қалыптасады. Осы сан қилы ықпалдар арасында біршама маңызды рөл топ (сынып) ұжымы мен тәрбиеші тұлғасына тиісті болатынын еске ұстай отырып, басқа да тәрбиелік әсер көздері болатынын ұмытпаған жөн. Топтағы балалар (сыныптағы оқушылар) мен тәрбиешіден болатын талаптардың бір-біріне қайшы келмей бір бағытта болғаны аса қажет.

2)Тұлға қалыптастырудағы бас жетекші–отбасы. Өз баласының даралық ерекшеліктерін тереңнен сезіну, оның тәрбиесінде қайталанбас жол таба білу мен сол тәрбиеге мейір, жүрек жылуын қосу тек ата-аналарға ғана берілген шеберлік. Бұл тұрғыдан оларды ешқандай тәрбиеші-педагог не оның істері ауыстыра алмайды. «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің», -деп атам қазақ бекерге айтпаған. Осыдан, талап–отбасымен қажет байланысты қолдап, қуаттау, бекіте түсу, қай тәрбиелік мәселе болса да, оны ата-аналармен бірлесе шешу.

3)Тұрмыста осы тәрбиеге байланысты кейде табиғи тәрбиелеуші - жанұя ресми тәрбиеші - педагог талаптарын ұнатпай қалатын да жағдайлар кезігіп қалады. Көп жағдайда ата-аналар өз балаларын шектен тыс еркелетіп, олардың жанаярлыққа түсуіне себеп болады да педагогтардың сол бала тәрбиесіндегі барша жетістіктерін демде желге ұшырады. Мұндай келісімсіздіктерді жоюда бала тәрбиесін оңды жолға қоялық дегендердің бәрі ортақтастық табуға ынталы болғаны жөн.

4) Кейде тәрбиеші ұжым, қоғамдық ұйымдар пікірлерімен келіспей, өз әріптестерін сынға алатын жағдайлар да болып қалады. Бұл балалар көзқарастары мен нанымдарына әсер етпей қоймайды. Сондықтан бала тәрбиесі мекемелерінің мүшелері өзара келісімде, бірлікте қызмет жүргізгені жөн.

5) Тәрбие жұмысында бұрыннан орныққан ұнамды қасиет сапаларды ескерген абзал. Педагогикалық ықпалдар мен талаптар біртіндеп күрделеніп отыруы керек. Бірлікті талаптардың орындалуы жолында отбасы мен ата-аналарға тікелей кеңесші - тәрбиеші-педагог.

6) Тәрбиелік ықпалдары үйелестіру тәсілі – тәрбиеге қатысты адамдардың, қызмет түрлері мен әлеуметтік мекемелердің басын қосып күш біріктіру. Тәрбиеші қоғамдық мекемелер, әлеуметтік қауымдастықтар және отбасымен байланыс түзуде шаршап-шалдығу білдірмегені жөн.

Сонымен, тәрбие принциптері – тәрбие процесінің мазмұнына, әдістеріне, ұйымдасуына қойылатын негізгі талаптарды анықтаушы жалпы бастау тұжырымдары.

Оқыту әдістері және тәсілдері. Әдіс (методос деген грек сөзінен туады-зерттеу немесе таным жолы) – тәсілдер жиынтығы. Әдіс педагогикалық әдебиеттерде тәсіл деп түсіндіріледі. Мысалы, швейцар энциклопедиясында әдіс ұғымын тәсіл деп түсінеді. Педагогикалық энциклопедияда "Оқыту әдістері" - мұғалім мен оқушылар жұмысының тәсілдері, солардың көмегімен білімді, іскерлікті және дағдыны игереді, оқушылардың дүниетанымы қалыптасады, қабілеттер дамиды, - деп жазылған. Демек, оқыту әдістері бұл педагог пен оқушылардың оқу-тәрбие жұмысының міндеттерін ойдағыдай шешуге бағытталған өзара байланысты іс-әрекетінің тәсілдері. Оқыту әдісін осылай дидактика тұрғысынан түсіндіру жалпы философиялық анықтамаға сай келеді. Әдіс дәл жалпы мағынасында мақсатқа жету іс-әрекетін нақты ретке келтіру тәсілдері. Оқу әдістері оқушылардың танымдық қабілеттерінің дамуына мүмкіндік туғызуы тиіс, яғни, оқушылардың ойын дамытады, өз бетінше ізденіп жаңа білімді игеруге ықпал жасайды. Оқыту әдістері ғылыми таным әдістеріне байланысты, өйткені, оқытуда ең бастысы оқушылардың танымдық іс-әрекеті. Ғылыми танымға қатысты бірсыпыра ережелер оқушылардың танымдық іс-әрекетінде қолданылатын оқыту әдістерінің ерекшелігін анықтайды. Бұл ережелер: оқыту әдістері ең анық фактілерді білуді қамтамасыз етеді; оқыту әдістері практика мен теорияны жақындастырады; оқыту әдістері шындықты тануға әрекет жасайды; идея нақты өмір мәліметтерінен қорытылады. Осы ережелердің бәрі оқушылар көзқарасының қалыптасуының, таным қабілеттерінің дамуының негізі болады. Оқыту әдісі–мақсатқа жетудің саналы түрде қолданылатын тәсілі, ал мақсатқа жету педагогтың шеберлігіне, оның оқыту процесін тиімді ұйымдастыра білуіне, оқушылардың даярлық дәрежесіне, педагог пен оқушылардың белсенділік педагогикалық ынтымақтастығына байланысты.

"Оқыту әдісі" және "әдістемелік тәсіл" ұғымдары бір-бірімен тікелей байланысты. Әдістемелік тәсіл оқыту әдісінің элементі (компоненті, құрамды бөлімдер). Мысалы, жеке сөздерді түсіндіру, суреттерді демонстрациялау т.б.

Әдістердің жіктелуі. Әдіс - оқу-тәрбие жұмыстарының алдында тұрған міндеттерді дұрыс орындау үшін педагог пен оқушылардың бірлесіп жұмыс істеуі үшін қолданатын тәсілдері. Әдіс арқылы мақсатқа жету үшін істелетін жұмыстар ретке келтіріледі. Оқыту әдістері танымға қызығушылық туғызып, оқушының ақыл-ойын дамытады, ізденуге, жаңа білімді түсінуге ықпал етеді. Оқытуда ең басты нәрсе – балалардың танымдық жұмыстары. Оқыту әдістері ең анық фактілерді білуді қамтамасыз етеді, теория мен тәжірибенің арасын жақындатады.

Тәсіл – оқыту әдістің элементі. Жоспарды хабарлау, балалардың зейінін әрекетке аудару, балалардың педагог көрсеткен іс-қимылдарды қайталауы, ақыл-ой жұмыстары тәсілге жатады. Тәсіл оқу материалын түсінуге үлес қосады.

Оқыту тәсілдерінің түрлеріне:

- ой, зейін, ес, қабылдау, қиялды жақсарту;
- мәселелі жағдаят тудыруға көмектесетін;
- сезімдеріне әсер ететін;
- қарым-қатынасты басқару.

Тәсілдер оқыту әдістерінің құрамына кіреді, әдістің жүзеге асуына көмектеседі. Оқыту әдістерінің басты қызметі - оқыту, ынталандыру, дамыту, тәрбиелеу, ұйымдастыру.

Әдістер белгілі бір негіз бойынша топтарға бөлінеді. XIX ғасырдың 20-30-жылдарында Б.Е.Райков, К.П.Ягодовский түсіндіру, тәжірибелік, зерттеу, зертханалық әдістерін жетілдірді. Оқушылар сөзден, кітаптан, көрнекіліктен, тәжірибелік жұмыстардан білім алды. Осыны ескеріп, 20-30-жылдарда Н.М.Верзилин, Е.Я. Голант сөздік, тәжірибелік, көрнекілік әдістерін ұсынды. М.А.Данилов (1899-1973), Б.П.Есипов (1899-1967) дидактикалық мақсатқа жету үшін қолданылатын әдістерді топтастырды. Олар: білім алу, іскерлік және дағдыларды қалыптастыру, білімді қолдану, шығармашылық іс-әрекет, бекіту, білім, іскерлік, дағдыларды тексеру. Аталған авторлардың пікірлері бойынша оқыту әдісі - дидактикалық мақсатқа жету үшін оқушылардың іс-әрекетін реттеп, ұйымдастыру тәсілдері. Бұл саралауда әдістер оқытудың алдында тұрған міндеттермен сәйкестендірілген.

И.Я.Лернер, М.Н.Скаткин оқыту әдістерін оқушылардың танымдық жұмыстарының түріне қарай топтастырған. Авторлар балаларға ақыл-ой жұмысының, өз бетімен білім алудың жолдарын көрсетеді. Педагогтың басшылығымен жұмыс істейтін оқушылардың танымдық белсенділігі әртүрлі. Репродуктивтік әдіс арқылы оқушы "дайын" білімдерді есінде сақтап, кейін қатесіз айтып бергенмен, оның ақыл-ой белсенділігі төмен болады. Эвристикалық әдіс арқылы ақыл-ой жұмысы күшейеді, оқушы білімді өзінің танымдық іс-әрекеті арқылы алады. Бірақ сабақты тұрақты түрде мәселелік (проблемалық), эвристикалық, зерттеу әдістерімен өткізу мүмкін бола бермейді.

Ю.К.Бабанский оқу-танымдық іс-әрекетті ынталандыру әдістерін топтады. Ол іс-әрекет 3 бөліктен: ұйымдастыру, ынталандыру, бақылаудан тұратынын атап көрсетіп, әдістерді оқу-танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру, ынталандыру, бақылау әдістері деп бөледі.

М.И.Махмутов оқыту әдісіне сәйкес келетін оқу әдістерін іріктеген. Оқыту әдістері: а) ақпарат беру әдісі; ә) түсіндіру әдісі; б) ынталандыру әдісі; в) тәжірибелік әдіс.

Бинарлық әдістер бір-бірімен тығыз байланысты оқыту мен оқудың тәсілдерін (хабарлау, міндеттер қою, мұғалімнің тапсырма беруі, оқушылардың тындауы, жаттығулар орындауы, есептер шығаруы, мәтінді оқуы, т.б.) қолдануды талап етеді. Мысалы, педагог оқушыларға фактілер мен ережелерді хабарлайды, заттарды көрсетеді, фактілердің мәнін түсіндіреді, оларға сұрақтар қояды. Егер осы тәсілдердің арасында түсіндіру тәсілдері, дәлірек айтсақ, фактілерді талдау, салыстыру, хабарлау, т.б басым болса, онда оқыту әдісін түсіндірмелі деп атауға болады. Егер негізгі тәсіл - ақпараттарды, фактілерді ұсынумен шектелсе (мысалы: педагог оқушыларға ережелерді жаттауды ұсынады, бірақ ереженің мәнін түсіндірмей, оны жаттау тәсілін айтады), онда оқыту әдісі ақпараттық-хабарлау немесе оны жай ғана хабарлама әдісі деп атайды. Осыған сәйкес бірінші жағдайда оқушылар заттарды бақылап, фактілерді есінде сақтайды, педагогтың түсіндіргенін тындайды және ой елегінен өткізеді, ақпараттық сұрақтарға жауап іздейді. Бұл жерде оқу әдісі репродуктивтік, дәлірек айтсақ жаңа ережені оқушылар дайын күйінде меңгереді (оқушылар фактілерді талдап, ережелер шығармайды). Егер оқыту әдісі хабарлау әдісі болса, оқудың негізгі тәсілі жаттау, оқушылардың үлгі бойынша жұмыс істеуі. Мұндай оқу әдісін шартты түрде орындаушылық деп атаймыз. Оқушының кітаппен жұмысы оқу әрекетінің тәсілі болып табылады. Егерде оқушы мәтінді талдаса, түсінгенін өз сөзімен айтса, онда кітаппен жұмыс оқу әдісі болып табылады. Егер монологтық баяндау әдісі қолданылса, онда педагог әңгімелейді, ғылымның дайын қорытындыларын, ережелерін, фактілерін хабарлап оқиғаларды суреттейді, іс-әрекеттің үлгілерін көрсетеді және оқушыларға тапсырмалар береді. Эвристикалық әдісті қолданғанда мәселелік деңгей (оқушылардың белсенділігі) едәуір көтеріледі, эвристикалық әңгімелерге танымдық (логикалық) есептер және проблемалық тапсырмалар қосылады. Оқушылар педагогтың көмегімен "жаңалық" ашады, бірақ негізінен оқушылар өз бетімен жұмыс істейді. Зерттеу әдісін қолданғанда мұғалім оқушыларға тәжірибелік сипаттағы тапсырмалар (тәжірибе жүргізу, қосымша ақпарат, фактілерді жинап, оларды өз бетімен талдау және қортындылау, өз ойын дәлелдеуге керекті материалдарды жинау, т.б) береді. Оқушылар оларды өз бетімен орындайды, бірақ бұдан педагог басшылығы керек емес деген сөз тумады. Оқыту әдістерін таңдау әдетте, сабаққа оқу материалының мазмұнын іріктеген кезде жүреді. Ол дидактикалық мақсатқа, оқушылардың білім деңгейіне педагогтың өзінің дайындық деңгейіне байланысты.

Әңгіме – оқу материалын ауызша баяндау. А. Байтұрсынов "Сөзден әдемілеп әңгіме шығару өнері үй салу өнеріне ұқсас" дейді. Сөз өнерінің айшықты болуы сөздің дұрыстығына, тілдің анықтығына, дәлдігіне, көркемділігіне, тіл тазалығына байланысты екенін дәлелдеп, алмастыру, кейіптеу, бейнелеу (ұқсату), әсірелеу тәсілдерінің мәнін ашады. Міржақып Дулатов оқытудың баяндау, әңгіме, түсіндіру әдістеріне ерекше мән беріп, тұрмыс-салтқа, әдет-ғұрыпқа байланысты тақырыптарды әсерлі баяндаудың тәсілдерін көрсетіп берді. Ол "баланы толық жауап беруге әдеттендіру керек", - деп айтқан. Сөйтіп, оқытушы көркемдеп

оқытудың жаңаша жолдарын ұсынып, педагогтардан соны іс-әрекеттерді талап етеді. "Балалар дұрыс оқи алмай, қиналған жерде педагог өзі оқып, көрсету лайық", - деген. Сөздік әдісі барлық сатыларда қолданылып, әңгіменің сипаты, көлемі, ұзақтығы өзгереді. Әңгіме арқылы жаңа білімді хабарлау үшін оған кейбір талаптар қойылады. Олар:

- әңгіменің оқушылардың адамгершілігіне әсер етуі;
- әңгімеде дәлелді және ғылыми фактілердің болуы;
- ой пікірдің дұрыстығын дәлелдейтін жарқын және нанымды мысалдардың, фактілердің жеткіліктілігі;
- әңгіменің жүйелілігі болуы керек;
- әңгіменің әсерлілігі;
- тілінің қарапайымдылығы және түсініктілігі;
- педагогтың фактілер, оқиғаларға берген бағасының болуы.

Түсіндіру - жеке ұғым, құбылыстарды, құралдар, көрнекі құралдардың жұмыс істеу әдіс-тәсілдерін ауызша баяндау. Мысалы, шет тілі сабағында жаңа мәтінді өтер алдында оқушыларға жаңа сөздердің мағынасы түсіндіріледі. Педагог оқушыларға таныс емес құралдарды немесе басқа көрнекі құралдарды сабаққа алып келіп, жаңа материалды түсіндірмес бұрын оларды оқушыларға түсіндіреді. Түсіндіру әдісі жаңа тақырыпты түсіндіргенде жиі қолданылады, бірақ бекіту кезінде оқушылар білімді дұрыс меңгермегенде де қолданылады. Химиялық, физикалық, математикалық есептерді шығарғанда теоремаларды оқығанда, табиғат және қоғам құбылыстарының түбірлі себептерін және салдарын ашу, жаңа ойынды, қимылды үйрету кезінде түсіндіру әдісі жиі қолданылады.

Түсіндіру әдісіне қойылатын талаптар:

- сұрақтарды дәл және анық тұжырымдау;
- себеп-салдар байланысын ашып, дәлелдер келтіру;
- салыстыру, қатар қою, ұқсату, жарқын мысалдар қолдану;
- жүйелілік.

Түсіндіру – оқыту әдісі ретінде әр жастағы балалар тобымен жұмыста кең қолданылады. Бірақ орта және жоғары сатыларда оқу материалының күрделеніп, оқушылардың ақыл-ой жұмысының мүмкіндіктері өскенде бұл әдіс кіші жастағы оқушылармен жұмысқа қарағанда, көбірек қолданылады. Әңгімелесу – оқытудың диалогтық әдісі, педагог оқушыларға мұқият ойластырылған сұрақтарды жүйелі қою арқылы олардың жаңа оқу материалын меңгеруіне жағдай жасап, бұрын оқылған материалдарды қалай меңгергенін тексереді. Әңгімелесу - дидактикалық әдістің ескі түрі, оны Сократ шебер түрде қолданған, сондықтан әңгімелесу әдісін Сократ әдісі деп атайды. Оқу материалының мазмұны, оқушылардың шығармашылық танымдық қызметіне қарай дидактикалық процестегі әңгімелесу әдісінің көптеген түрлері бар. Олар: кіріспе, немесе сабақты ұйымдастыратын әңгіме, жаңа білімді қалыптастыру (сократ, эвристикалық), жинақтаушы, жүйелеуші және бекітуші әңгімелер арқылы оқушылардың іс-әрекеттің жаңа түріне, жаңа білімді тануға дайындық деңгейі анықталады. Әңгімелесу әдісі оқушыны жаңа білімді алуға белсене қатыстырып, оны білім алу әдістеріне, мұғалім қойған сұрақтарға өз бетімен жауап беруге үйретеді. Эвристикалық әңгімелесу барысында педагог оқушылардың білімі мен тәжірибесіне сүйеніп,

олардың жаңа білімді түсінуін, қорытынды жасауын жеңілдетеді. Бірлескен іс-әрекет арқылы оқушылар өздері еңбектеніп, ойланып жаңа білім алады. Білімді жинақтайтын, бекітетін әңгіме оқушылардың теориялық білімдерін, оны қолдану тәсілдерін жүйелеуге бағытталған. Оқушы өз білімін жаңа оқу және ғылыми мәселелерді шешуге қолданады. Әңгімелесу барысында педагог сұрақты бір оқушыға (жеке әңгімелесу) немесе барлық сынып оқушыларына (жаппай) қояды. Әңгімелесудің бір түрі - оқушымен әңгімелесу. Әңгімелесудің нәтижесі көп жағдайда сұрақтардың дұрыс қойылуына байланысты.

Әңгімелесу әдісінің артықшылықтары:

- ес пен тілді дамытуы;
- оқушылардың оқу-танымдық қызметін белсенді етуі;
- оқушылардың білімінің белгілі болуы;
- жақсы диагностикалық құрал;
- үлкен тәрбиелік күші бар.

Әңгімелесу әдісінің кемшілігі:

- уақыттың көп кетуі;
- қауіп элементі бар (оқушы дұрыс жауап бермеуі мүмкін, оны басқа оқушылар естіп, есінде сақтап қалады).

Оқытуда қолданылатын көрнекілік әдістер. Әл-Фараби "Оқытудың негізгі әдісі - көрнекілік" деп, оның мақсаттарын, тәсілдерін (түсіндіру, әсерлендіру, есте қалдыру) ұсынады. Оқу материалын меңгеру көп жағдайда оқыту процесінде қолданылатын көрнекі құралдарға және техникалық құралдарға байланысты. Көрнекілік әдісі оқытудың сөздік және тәжірибелік әдістерімен өзара байланыста қолданылады және құбылыстармен, объектілермен оқушыларды таныстырғанда олардың сезім мүшелеріне әсер етіп, алуан түрлі сурет, көшірме, сызба арқылы құбылыс, процесс, объектілердің символдық бейнелерін немесе оларды табиғи күйінде қабылдайды. Қазіргі білім беру саласында осы мақсатпен экрандық және техникалық құралдар кең қолданылады. Көрнекілік әдістерін шартты түрде: иллюстрация және демонстрация екі үлкен топқа бөлуге болады.

Иллюстрация әдісі арқылы оқушыларға иллюстрациялық құралдар – атап айтсақ: плакат, кесте, картина, карта, тақтадағы суреттер, үлгілер көрсетіледі.

Демонстрацияның (көрсету) оқыту әдісі ретіндегі ерекшеліктері. Демонстрация әдісі арқылы заттар мен құбылыстар тәжірибе жасау арқылы немесе техникалық құралдардан, кинофильмдерден, диафильмдерден көрсетіледі. Оқу процесіне жаңа техникалық құралдарды енгізу (теледидар, бейнемагнитофондар) оқытудың көрнекілік әдісінің мүмкіндіктерін кеңейтеді. Қазіргі уақытта көрнекі құралдың жаңа түрі – жеке тұлғалар қолданатын компьютерлерге ерекше көңіл бөлініп, мектептерде электронды-есептегіш техникасы кабинеттерін құру міндеті шешілуде, оқу процесіне белгілі бір жағдаяттарды және процестерді үлгілеуге мүмкіндік беретін компьютерлерді енгізу міндеті де қолға алынуда. Олар оқушыларға бұрын оқулық мәтінінен меңгерілген көптеген процестерді қозғалыста, көрнекі түрде көруге мүмкіндік береді. Компьютерлер, көрнекілік әдістерінің оқыту процесіндегі мүмкіндіктерін елеулі түрде кеңейтеді.

Оқытудың көрнекілік әдісінің шарттары:

- көрнекіліктің оқушылардың жасына сәйкестігі;
- көрнекілікті сабақтың керек сәтінде қолдану;
- демонстрацияланған затты барлық оқушылардың көруі;
- иллюстрацияның ең бастысын, мәндісін нақты бөлу;
- құбылыстарды демонстрациялау кезінде берілетін түсініктерді мұқият ойластыру;
- демонстрацияланатын көрнекіліктің оқу материалы мазмұнымен сәйкес келуі;
- көрнекі құрал мен демонстрациялық қондырғылардан керекті мәліметтерді табуға оқушыларды қатыстыру.

Оқушылардың таным-белсенділігі деңгейіне қарай топтастырылған әдістер (И.Я.Лернер, М.Н.Скаткин). *Түсіндірмелі-иллюстративтік әдіс*. Бұл әдіс арқылы оқушылар ақпараттарды меңгереді. Оны басқаша ақпараттық-рецепция (қабылдау) әдісі деп атайды. Осы әдіс арқылы мұғалім дайын ақпараттарды оқушыларға түрлі құралдармен түсіндіреді, ал оқушылар ақпараттарды түсініп, естерінде сақтайды. Ақпараттар әңгіме, дәріс, түсіндіру, кітап, қосымша құралдар, көрнекі құралдар арқылы беріледі. Мұғалім – есептер шығарады, теоремаларды дәлелдейді, жоспар құруға үйретеді. Оқушылар - мұғалімнің іс-әрекетін қайталайды, тыңдайды, көрнекіліктеріне қарайды, заттармен жұмыс істейді, оқиды, бақылайды, жаңа оқу материалдарын бұрынғы білімдеріне қосады. Түсіндірмелі-иллюстративтік әдіс арқылы адамзат жинақтаған тәжірибені аз уақыт ішінде беруге болады. Оның пайдасы ғасырлар бойы тексерілген және көп елдерде қолданылады. Көп ғасырлар бойы білім беру үшін мұғалімнің сөзі, оқу кітаптары, жұтаңдау көрнекі құралдар қолданылады. Қазір ақпараттар техникалық құралдар арқылы да берілуде. Олар арқылы ғалымдармен, жазушылармен, суретшілермен, әртістермен, конструкторлармен, т.б. кездесу өткізуге болады. Оқу кинолары, телехабарлары зат және құбылысты жақсы қабылдап, түсінуге көмектеседі. Олар арқылы өсімдіктің қалай өсетінін, ғарыштағы микроағзалардағы құбылыстарды көреді. Жұмыс істеп тұрған үлгілерді, табиғи объектілерді демонстрациялауды кең қолдану керек.

Түсіндірмелі-иллюстративтік әдіс бастауыш мектептерде кең тараған. Ол арқылы білім "дайын" күйінде беріледі. Мұғалім материалды қабылдауға көмектеседі, оны оқушылар түсініп, естерінде қалдырады. Бұл әдісті шектен тыс қолдануға болмайды.

Репродуктивтік әдіс. Бұл әдіс арқылы мұғалім оқушының іскерлігін және дағдыларын қалыптастырып, тапсырмалар беріп, өзі меңгерткен білімді, үйреткен іскерлік дағдыларын оқушыларға қайталатады. Репродуктивтік әдіс мұғалімнен ұйымдастырушылық қабілетті талап етеді. Мұғалім сөздік, көрнекілік, тәжірибелік әдістер арқылы жаңа оқу материалын түсіндіреді, ал оқушылар оларды тапсырмаларды орындау үшін қолданады. Білімнің көлемі көп болғанда репродуктивтік әдіс түсіндірмелі-иллюстративтік әдіспен бірге қолданылады. Репродуктивтік әдіс бағдарламалық оқытумен тығыз байланысты. Ол арқылы тәжірибелік жұмыстар атқарылады. Оқушылар өз бетімен меңгере алмайтынын, олар үшін мүлдем жаңа тақырыптарды репродуктивтік әдіспен беру керек.

Эвристикалық әдіс арқылы сабақ өткізетін мұғалім алдын ала мәселені шешуге алып келетін, оқушылардың білімдерін еске түсіретін сұрақтар әзірлейді. Эвристикалық әңгіме үшін құрастырылған сұрақтар мәселелік сипатта болады. Оқушылар ізденеді, шығармашылықтарын көрсетеді. Оқушылар жеке мәселелік сұрақтарды шешсе, онда ішінара – ізденіс әдісінің қолданылғаны. Мұғалім тапсырма әзірлеп, оның қай жерлерін оқушылар зерттеу арқылы орындайтынын белгілейді.

Зерттеу әдісі шығармашылық жұмыс тәжірибесін жақсы үйрену үшін қолданылады. Зерттеу әдісі арқылы оқушы білімін қолданып, ғылыми таным әдістерімен жұмыс істеп үйреніп, жана мәселелерді шешу тәжірибесін жинақтайды.

Экспрессивтік әдістер. Экспрессия (латын сөзі, бейнелеу) әдісі арқылы жасалған жағдайда оқушылар нақты құндылықтар жасап, өздерін танытады. Оның жақсы мысалы оқушылардың сахналық қойылымдарда түрлі рөлдерде ойнауы, сценарий жазулары, режиссер, ұйымдастырушы болулары, қарапайым шығарманы сахнаға лайықтап қоюы. Мұғалім экспрессивтік әдіс арқылы топқа және жеке оқушыларға сурет салдырып, мүсін жасатады, қысқа метражды фильм шығартады. Оқушылар жұмысының көрмесі, тарихи оқиғаларды сахнаға лайықтап қою да экспрессивтік әдіс арқылы жасалады. Адамдардың қарым-қатынасын әнмен айтылатын қысқа комедиялы пьеса немесе психологиялық драма түрінде көрсету оқушыны жақсы болуға тәрбиелейді. Бала тебірене, толғана отырып рухани құндылықтарға баға береді. Бұл баға өзгермейді. Экспрессивтік әдіс оқушылардың шығармашылық белсенділігін туғызады, фотоаппарат, ұнтаспа, радио, теледидар, ұлғайтқыш аппараттар, кинокамера, күйтабак, бейнемагнитофондар адамдар жасап шығарған рухани мәдениетті көруге, үйренуге көмектеседі, тәрбиеленушілердің біліктілігін арттырады.

Ынталандыру әдісі. Қызығушылықтың үш түрі:

- іс-әрекетке деген оң көзқарастың болуы;
- танымның баланы жақсы сезімге бөлеуі;
- іс-әрекеттің баланы ынталандыруы.

Оқыту процесінде баланың оқу іс-әрекетіне оң көзқарасын туғызу керек. Оқылып отырған материалдың оқушыны тебірентуі, қуанышқа бөлеуі, таңғалдыруы, аяушылық сезімін тудыруы сабақтың мақсатына жетуін тездетеді. Ақын М.Жұмабаев ақыл көріністері әсерленуден пайда болады, әсерленудің күшті болуы, жалғасып дамуы ұғымның дұрыс болуының кепілі деп көрсетеді. Жаңашыл мұғалім Е.Н.Ильин әдеби шығармалардың адамгершілік туралы жазған жерлерін оқушыларға талдатады. Қызықты мысалдар, тәжірибе жүргізу, бір-біріне кереғар келетін айғақтар оқушының түрлі сезімдерін туғызып, оны оқуға ынталандырады. Атақты ғалымдардың және қоғам қайраткерлерінің өмірі мен қызметі туралы кештер, көркем әдебиеттен үзінділер оқу танымдық қызығушылықты арттырады. Мұғалімнің сөйлеу мәдениеті де оқушы сезіміне әсер етеді. Оқулық тақырыптарының мазмұны - оқу іс-әрекетіне қызықтыратын негізгі құрал.

Оқуға қызықтырудың өте жақсы әдісі - *танымдық ойындар*. Пікірсайыстар да оқушыны оқуға қызықтырады. Үлгерімі төмен оқушыларды жеткен жетістігіне қуанту да олардың оқуға ықыласын арттырады.

Жауапкершілікті қалыптастыру әдістері. Тәсілдері:

- оқушыға оқудың өзіне және қоғамға пайдасын түсіндіру;
- талап қою;
- талаптарды орындауға үйрету;
- өз міндеттерін жақсы атқаратындарды мадақтау;
- керек жағдайда жазалау әдісін қолдану;
- оқушыға кемшіліктерін айтып, оларды түзетуге көмектесу. Оқушыға оқудың өзіне және қоғамға пайдасын түсіндіру үшін мұғалім өндірістің дамуына ғылымның қалай әсер еткенін айтып, білімділік еңбек өнімділігін арттырып, жаңашылдыққа әкелетінін дәлелдейді.

Оқудағы мадақтау және жазалау әдістері. Мадақтау түрлері:

- баға қою;
- тапсырмалар арқылы оқушыны табысқа жеткізу;
- оқушыны тәжірибе және зертханалық жұмыстарды жүргізуге көмекші етіп алу;
- топтық тәжірибелік жұмыс кезінде оқушыға бөлімшелерді басқарту;
- үлгерім және сабаққа қатынас көрсеткіштерін шығару;
- білімнің қоғамдық байқауының қорытындылары бойынша мадақтау;
- жақсы оқитын оқушылардың үлгерімі төмен оқушыларға көмектесуі, т.б.

Жазалау түрлері:

- сабақта оқушыға ауызша ескерту жасау;
- күнделікке, дәптерге "қанаттанғысыз" баға қою;
- қателерін айтып, қосымша жұмыс істеуді талап ету.

Ойын - оқыту әдісі. Оқыту мақсатында қолданылатын ойындардың түрлері көп. Ойын - қанағат алу үшін жасалатын іс-әрекет. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың іс-әрекетінің негізгі түрі, ал оқушылар мен ересектер ойынды сабақтан және жұмыстан қолы бос кездерінде ойнайды. Бірақ оқуда да, еңбекте де ойын элементтерін қолдануға болады. Ойын туралы көптеген теориялар бар. Солардың бірін алғаш рет жасаған Ф.Врубель. Ол ойын арқылы бала өзін-өзі көрсеткісі келеді дейді. М.Лазарус жұмыстан кейін демалу теориясын, Г.Спенсер ойын арқылы денедегі артық энергияны шығару, К.Крус тіршілік үшін күреске әзірлеу ойындарының, С.Л.Рубинштейн еңбекке дайындайтын ойындарының теорияларын жасады. Ойын туралы қазіргі көзқарастар оның көптеген қызметін анықтап отыр. Ол баланың қажеттіліктерін, қызығушылықтарын қанағаттандырып, оның өмірге бейімделуін жеңілдетеді (Д.Б.Эльконин), болмысты тануға көмектеседі. Ойын арқылы бала білім алады, тәрбиеленеді, қоғамды құрметтеуге үйренеді, ынтымақтасып жұмыс істеуге дағдыланып, ұтылуға емес, ұтуға тырысады. Оқушылар ертегілерді, аңыздарды, әдеби шығармаларды, өмірден алынған оқиғаларды сахнаға лайықтап қойып, өздері түрлі рөлдерде ойнайды. Мұғалімдер көптеген танымдық ойындар өткізеді. Алуан түрлі ребустар, сөзжұмбақтар, құпияхаттар, сөзтуымдар, логикалық есептер білім береді және оқушыларды ынталандырады. Математикада "Кім жылдам", "Ең үздік есепші", "Хоккей" ойындары тез санауға үйретеді. "Бағдаршам", "Дым білмес" ойындары арқылы жол жүру ережелері қайталанатын. Ал "ғарышкерлер" ойыны ғылым жетістіктерімен, "Футбол", "Хоккей" ойындары еліміздің спорт шеберлерінің жетістіктерімен

таныстырады. "Ағашты кім тез отырғызады" ойыны табиғатты күтіп ұстауға тәрбиелейді. Іскерлік ойындар ойнағанда бала нақты оқиғалардың куәгері болып еңбек етуге отбасылық өмірге, қоғамдық қатынастарға әзірленеді.

Идеялар банкі. Бұл әдіс ой майданы деп аталады. Топтың алдына бір міндет қойылады, осы міндетті шешу үшін топ мүмкіндігінше жаңа, тың ұсыныстар айту керек. Барлық ұсыныстарды топ жинап алып, оларға баға береді. Бұл әдіс арқылы проблемалық жағдаят жасалып, оны шешу туралы ұсыныстар айтылып, ол ұсыныстар тексеріліп, бағаланады және ең жақсы ұсыныстар таңдалып алынады. Ой майданы әдісін 1939 жылы А.Ф.Осборн бірінші рет қолданған. Ол балаларға ұнаған, себебі олар өздеріне қызықты мәселелерді шешіп отырған. Ой майданының ұзақтығы 1-2 сағатқа созылған. Бұл әдіс арқылы өткен сабақтың нәтижелі болуы мұғалімнің біліктілігіне, топтың даму деңгейіне байланысты. Топта он адам болғаны жақсы, бірақ топ мүшелерінің санын көбейтуге болады. Бұл әдіс арқылы педагогикалық бөлімнің студенттері шағын топтарға бөлініп, мектеп оқулығынан бір тақырыпқа әзірленіп 5-20 минут сабақ береді, содан кейін сабақ талқыланады, бағаланады, оны келесіде жақсы өткізу жолдары белгіленеді. Сабақты түгел бейне жазбаға жазу оны талдауды жеңілдетеді. Бұл әдіс мұғалімдік жұмысқа дағдыландырады. Оны шет тілін оқытуда пайдалануға болады.

Оқыту әдістерін жетілдіру бүгінгі күннің басты мәселесі болып отыр. Оқыту әдістерінің тиімділігін арттырып, оқытудың жаңа нысандары мен тәсілдерін меңгеру қажеттігіне педагогикалық зерттеулерде айрықша маңыз беріледі. Алайда, оқыту әдісін таңдау - күрделі процестің бірі. Кейбір әдістерді қолдануда біржақты асыра сілтеушілікке жол бермеу керек. Әр тақырып оқытудың ерекше тәсілдері мен жолдарын талап етеді. Сондықтан, оқытуда әртүрлі әдістерді қолдану қажет. Сабақтың тақырыбы мен мақсатына, оқу материалының мазмұны мен көлеміне, балалардың жас ерекшелігіне, дайындығына, қабылдауына, сабақтың құрылысы мен оқу әдісін ұдайы толықтырып отыруды мектепке дейінгі ұйым педагогы өзі белгілеп, таңдап алады. Жоғарыда сипатталған әдістердің басым көпшілігі мектептерде қолдануға ұсынылған. Бірақ, бүгінгі таңдағы мектепке дейінгі балалар дамуындағы акцелерацияны есепке алсақ, көрсетілген әдістерді мектепке дейінгі оқу іс-әрекетінде жас ерекшеліктеріне сәйкестеп қолдануға әбден болады. Бұл жастағы балаларға үйреншікті ойын, сөздік, тәжірибелік, т.б. әдістерді қолдану бала дамуына белгілі дәрежеде әсер етіп, оның ойын баласынан, тұлғаға айналуына кедергі келтіруі әбден мүмкін. Бүгінгі жаһандану дәуіріндегі өзгерістер, әлемдік білім кеңістігіне қосылу қажеттілігі мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуда түрлі әдіс-тәсілдерді қолданып көруді қажет етеді. Бұл бір жағынан мектепке дейінгі ұйым педагогына үлкен міндет, жауапкершілік жүктейді. Біз алуан түрлі әдісті ретіне қарай оқу іс-әрекетінде қолдана отырып мектепке дейінгі бала дамуының жарқын болашағына жол ашатынымызды естен шығармауымыз керек. Жоғарыда келтірілген әдістер жалпы түсіндірмелі сипатта берілді. Әр әдістің қолдану жолдары айтылды. Ол әдістерді мектепке дейінгі дене шынықтыруда қолдануға болады. Сондықтан аталған әдістерді мектеп жасына лайықтап қолдану тәрбиешінің асқан шеберлігін керек етеді.

Оқыту әдісін таңдауға ықпал ететін шарттар:

1. Оқыту әдістерін оның мақсат-міндеттеріне, жас және таным әрекетінің ерекшеліктеріне сай қолдану;
2. Ұйымның материалдық - техникалық негізін ескеру;
3. Ұйымның орналасқан жерін ескеру. Мысалы, қалада өндіріс орындарына экскурсияға, ауылда учаскелерге, табиғатқа, ауылшаруашылық өндірісіне апару;
4. Педагогтың шығармашылығы және шеберлігі. Оқытудың нәтижелі өтуіне негіз болатын сабақ мақсатының айқындығы. Себебі оқу материалын баяндауда негізгі идеясын немесе балалардың іс-әрекетін анықтап алмай, оқыту мақсатына жету мүмкін емес.

9- тақырып. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және дененің сапалық қасиеттерін тәрбиелеу

1. Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгерту және оларды оқыту процесінде балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру заңдылықтары
2. Сана мен эмоцияның рөлі
 3. Тапсырманы алға қоюдың, іс-әрекет мотивтерінің, психологиялық бағдардың әсері
3. Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға музыканың әсері
 4. Дене жаттығулары. Дене жаттығуларына үйрету кезеңдері мен әдістемесі

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

Бірінші саты-бастапқы іскерлікті қалыптастыру-балалар жаңа қимыл-қозғалыстармен танысатын кездегі уақыт жөнінен қысқа сатыға ми қыртысында қозу процесінің кең иррадиациялануы және ішкі тежелістің жетімсіздігі тән. Осыған байланысты балалардың қимыл-қозғалыстарында сенімсіздік, бұлшық еттердің жалпы жиырылғыштығы, артық қимыл-қозғалыстардың болуы, кеңістікті және уақытты дұрыс бағдарламайтыны байқалады. Бұл қозудың иррадиациялағыш процесінің қимыл-қозғалыстық анализатордың басқа орталықтарына да тарауы салдарынан болып жатады.

Екінші саты – уақыт жөнінен әлдеқайда ұзақ. Ол шартты рефлекстік мамандандырылу процесімен айрықшаланады. 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 процестерінің тарауын шектейтін ішкі сараланған тежелістің бірте-бірте дамуы, екінші сигналдық жүйе рөлінің артуы тән. Осыған байланысты бала міндеттер мен өз әрекеттерін санаға молынан сіңіргендігін 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 процесінде мұндай ауытқулардың үйретудің алғашқы кезінде болатындығын көрсетті. Қимыл-қозғалыстық іскерліктердің барған сайын нығайып, жетілуіне қарай ми қыртысында уақытша байланыстардың күрделі жүйесі - динамикалық стереотип пайда болады.

Үшінші саты – әрекеттің негізгі нұсқасына сай дағдының тұрақтануы, динамикалық стереотиптің нығаюы. Бала дағдыны меңгереді. Оның қимыл-қозғалыстары екінші сигналдық жүйенің жетекші рөлінің 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 жағдайда (ойындық және өмірлік) қалыптасқан дағдыны шығармашылықпен қолдана алады. Мұнымен бірге дағды дамуының осы сатысында қимыл-қозғалыстық әртүрлі нұсқалармен 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, процестерге (коньки тебу - роликті коньки тебу) қолдануда. Дағдыны тасымалдаудың қажетті шарты - белгілі бір әрекетті орындау элементтерінің, олардың құрылымының ұқсастығы, орындаудың жалпы принциптерін 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 тән, 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. 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.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерге үйрету процесіндегі сана мен эмоцияның рөлі. Үйрету кезінде эмоцияның, ынтаның, балалардың өз іс-әрекетіне деген саналы қарым-қатысының үлкен мәні бар. Үйреніп жатқан жаттығу немесе ойынның мазмұнына деген ынта, сондай-ақ әртүрлі, балаларды еліктіретін, әдістеме эмоциялық өрлеу туғызады. Осыған байланысты ықылас 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 методикалық 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-қозғалыстық 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 асыратын белгілі бір практикалық әрекет жасау қажеттілігі психиканың барлық механизмдерін тапсырманы ойдағыдай орындап шығуын 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 рефлекстердің пайда болуы табиғи, заңды түрде өтеді.

И. П. Павлов жаңа уақытша байланыстардың пайда болуы мидың үлкен сыңарының қыртысы сыртқы бөтен қоздырудан бос кезінде, яғни әңгіме болып отырған жағдайда үйрету кезінде баланың көңілін еш нәрсе бөлмесе (бөлмеге біреудің күтпеген жерде кіруі, тықылдатуы, бөлме қабырғасының арғы жағында біреудің ән салып жатуы, балалардың оларды қызықтыратын объектіге қарай ыңғайсыз сап түзеуі, тәрбиешінің кей балаға жалпы түсіндіру барысын бұзып жиі ескерту жасауы, т. б.) тиімді болатындығын айтады. Демек, балалардың назары мен қабылдау жинақылығын қамтамасыз ететін жағдайда ғана үйрету мейлінше тиімді нәтиже береді.

Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға музыканың әсері. Музыка ерекше эмоциялық әсер ету күшіне ие болғандықтан, қимыл-қозғалысты сүйемелдей отырып, олардың атқарылу сапасын - мәнерлілікті, ырғақтылықты, айқындықты, үйлесімділікті, әсемдікті, тұтастықты жақсартуға әсерін тигізеді. Мәнерлілік және қимыл-қозғалыстың музыкамен үйлесімді келуі қабылдау жинақылығымен және балалардың музыкалық шығармалардың көркем образдарынан, олардың әртүрлі сипатынан, музыкалық мәнерлілігінен (қарқыны, динамикасы, өлшем ырғағы) эмоциялық күйге түсуімен анықталады. Музыкамен байланыстағы қимыл-қозғалыс сипатын балалардың қабылдауының осындай эмоциялық бояуы қимыл-қозғалысты жетілдіреді, қимыл-қозғалысқа қуат немесе жұмсақтық, кең құлаштылық, байсалдылық бітіреді, сонымен бірге оның еркін әрі ықтиярлы болуына көмектеседі. Музыканың сүйемелдеуімен қозғалу музыка үшін қабылдау қабілетін дамытуға жақсы әсерін тигізеді, уақытты бағдарлауды - музыкалық шығарманың әртүрлі өлшем-ырғақтық құрылысына сәйкес өз қимыл-

қозғалысын белгілі бір уақыт ішіне сыйдыру қабілетін тәрбиелейді. Баланың қимыл-қозғалысымен байланысты белгілі бір өлшем-ырғақ бүкіл организмнің үйлесімді реакциясын (тыныстық, жүректік, бұлшық еттік), сондай-ақ психиканың эмоциялық жағымды күйін тудырады, бұл организмнің жалпы толысуына жәрдемдеседі. Музыкамен сүйемелдеу балалар негізгі қимыл-қозғалыстарды (жүру, секіру), балаларға ерекше қызықты, затпен атқарылатын (лента, жалауша, шарф, доп, шығыр т.б.), жалпы жетілдіретін жаттығуларды, сапта тұрып атқаратын жаттығуларды орындаған кезде қолданылады: ол қимыл-қозғалыс сипатын музыкалық шығарма сипатына сай өзгертуге әсерін тигізеді. Марш музыкасының сүйемелімен жүрген кезде (әсіресе көңілді немесе салтанатты сипаттағы) пайда болатын эмоциялық көтеріңкілік және баланың соған сәйкес дене жағдайы тұлғаның дұрыс қалыптасуына игі әсерін тигізеді. Қимыл-қозғалысты музыка сүйемелімен орындар алдында балаларға шығарманы толық тындау, музыкалық образды қабылдау, мазмұн мен көркем форманы бірлікте сезіну қажет. Педагог балалардың назарын музыкалық шығарманың көркемдік ерекшеліктеріне, музыкалық мәнерлілік құралдарына аударады, сөйтіп олар үшін қимыл-қозғалыстарды орындау сипаты ұғымды бола түседі. Дене шынықтыру сабақтарының бәрінде де музыкалық шығармалардың орындалуы жоғары шеберлікте болып, балалардың қабылдау көркемдігі мен талғамының қалыптасуына әсер етуі тиіс.

Дене жаттығулары. Дене жаттығуларына үйрету кезеңдері мен әдістемесі Қимыл-қозғалыстық іскерлік пен дағдылардың қалыптасу заңдылықтарын ескеру балаларды үйретудің әр кезеңінің жеке практикалық міндеттерін анықтайды.

Бірінші кезең-қимыл-қозғалыс әрекеттерінің бастапқы үйретілуімен сипатталады; екінші кезең-тереңдей үйренумен; үшінші кезең-қимыл-қозғалыс әрекетін нығайту және жетілдірумен сипатталады.

Бастапқы үйретудің бірінші кезеңінде: балаларды жаңа қимыл-қозғалыс әрекеттерімен таныстыру, бүкіл қимыл-қозғалыстық акт жайлы тұтас түсінік тудыру және оны меңгергенге дейін оны жалпы сипатта орындай отырып үйрене бастау міндеттері қойылады. 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 әртүрлі 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: «Балалар, тағы да қараңдар, мен таяқты жоғары көтеремін де, соған қараймын, содан соң оны бүгіліп тұрған сол тізеге түсіремін де, «тізеге тигізіндер» деймін, ал

аяғымның басы төмен қарай созылып тұрады», - дейді. Бұлайша даралап көрсеткенде еш 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 тындай 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 етуіне 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 орта топтан 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 процесінің 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 бір ізділігін, түйсіктердің нақтылығын қайта қалыпқа келтіруі тиіс. Қимыл-қозғалысты саналы қайталау процесінде дифференциалды тежеліс бірте-бірте дамиды, екінші сигналдық системаның рөлі 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 дифференциялы 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 неғұрлым шектей түседі».

Тереңдете үйрету әдістемесі. Баланың үйренетін қимыл-қозғалыстарды бірте-бірте игеру процесінің физиологиялық механизмін ескере отырып, тәрбиеші тиісті методикалық тәсілдерді іріктеп алады. Үйрету барысында ол балалардың назарын орындайтын әрекеттерінің дұрыстығына аударып, оларды құптап қояды: «Жақсы тұрсындар, жоталарыңды тік ұстап, қолдарыңды бәрің артқа ысырыңқырап ұстайсындар» немесе керісінше, қателіктерге назар аударады: «Таяқты еденге түсіргенде тізелеріңді бүкпендер» (тежеу қоздырғыш). Әр баланың қимыл-қозғалысты орындауын жақсы көріп тұру үшін тәрбиеші оларды сап 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 талпыну 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 орындарына тұрғаннан соң тәрбиеші: «Балалар, біз өткен сабақта жасаған жаттығуды еске түсіріңдер. Екі қолды жая артқа қарай апарып, содан кейін оларды бүкпестен алға созып алақандарыңды шапалақтаңдар», - дейді. Мұндай еске түсіру балаларға қозғалыс бейнесінің бәрін рет-ретімен елестеді де балалар оны тәрбиеші көрсетпей-ақ, орындай алады. Мұнымен бірге оларда ықылас қою, ойлау және өз бетімен орындау тілегі артады. Егер қимыл-қозғалыс неғұрлым күрделі болса, нақты еске түсіруді қимыл-қозғалысты түсіндіріп көрсетуді (дәлдеп лақтыру, биіктіктен секіру т.б.) пайдаланған жөн. Қимыл-қозғалыс күрделілігін талдау негізінде тәсілдерді таңдауда оларды қолданудың баланы әлі жетерліктей ақыл-ой және дене күшін жұмсауға тарту қажеттілігі көрінеді.

Үшінші кезеңдегі міндеттің мәні қимыл-қозғалыстық әрекет техникасын меңгеруде ие 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 кезеңде 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 тапсырмаларды орындауға әзір. Бар тәжірибені және кейбір бойға сіңген жаттығуларды орындау техникасын ескере отырып, оған шығармашылық тапсырмалар ұсынады, оған белгілі жаттығуға нендей бір өзгеріс енгізу және оның нұсқасын 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. Осылайша, балаларда дұрыс қимыл-қозғалыс дағдылардың қалыптасуы бірінен соң бірі заңды түрде келіп отыратын процесте және үйретудің негізгі үш кезеңі бойында өзара байланысты сатымен өтіп жатады. Жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктерімен байланысты әр сатының сипатын есепке алып отыру, педогогқа балаларды үйретудің практикалық міндеттері мен әдістемесін мақсатты түрде белгілеуге мүмкіндік береді.

10- тақырып. Гимнастика дене тәрбиесі құралы және әдісі

1. Гимнастика –дене тәрбиесінің құралы. Гимнастиканың міндеттері
2. Гимнастика түрлері (жалпы денені дамыту гимнастикасы, негізгі гигиеналық гимнастика, спорттық бағыттағы гимнастика-спорттық гимнастика, акробатика, көркем гимнастика, гимнастиканың қолданбалы түрлері-спорттық қолданбалы, кәсіптік қолданбалы, емдеу гимнастикасы) және олардың сипаттамасы
3. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде гимнастиканы қолдану. Негізгі гимнастиканың маңызы. Жалпы дамытатын жаттығулар. Сапта тұру жаттығулары

Гимнастика - дене тәрбиесінің құралы. Гимнастика (грекше *gymnazo*– жаттықтырамын)-дене тәрбиесінің құралы, сондай-ақ ол адамның денсаулығын нығайту, күш-қуатын, икемділігін, төзімділігін арттырып жетілдіру үшін қолданылатын әдістер мен арнайы іріктеліп алынған дене шынықтыратын жаттығулар жүйесі. Гимнастика адамды дұрыс жүруге, жүгіруге жаттықтырады, мүсіннің дұрыс қалыптасуына әсер етеді. Гимнастика - жан-жақты дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде анықталатын кең ұғым. Гимнастика - адам организміне жан-жақты әсер етіп, оның негізгі функционалдық процестерін күшейтеді, үйлесімді дамуына көмектеседі, көңіл күйін көтереді. Гимнастикалық жаттығулар жасау арқылы өмірлік қажетті қозғағыш дағды, әсемдік пен қозғалыс дәлдігі қалыптасады, дененің негізгі қабілеті - ептілік

шапшаңдық, күш, төзімділік, икемділік дамиды. Гимнастика жасау кіші топ кезден басталып, барлық жас кезеңдерінде жалғастырылады.

Гимнастиканың міндеті денсаулықты күшейту, дене күшін жетілдіру және әр алуан іс-әрекетке адамның дене күшінің жан-жақты әзірлігін жүзеге асыру болып табылады. Оның үстіне гимнастиканың: тұлғаны дұрыс қалыптастыру, дененің әртүрлі өзгеруінің алдын алу және оны түзету, жарақаттан кейін қимыл-қозғалыс аппаратының жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіру, өзіне тән қимылды меңгеруіне баулу сияқты арнайы міндеттері бар.

Гимнастика - дене тәрбиесі әдісі. Гимнастикада жан-жақты дене тәрбиесінің міндеттерін шешуге жәрдемдесетін мейлінше әр алуан дене тәрбиесі жаттығулары пайдаланылуы мүмкін. Онда педагогикалық міндеттер мен организмнің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес кез келген қимыл мен қозғағыш әрекетті қолдануға болады. Гимнастикада организмнің құрылымы мен қызметіне біршама дәл талғамды ықпал жасауды жүзге асыруға болады.

Гимнастикаға тән әдістемелік тәсілдер дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен жекелеген органдар мен жекелеген бұлшық ет топтарына, сондай-ақ дененің әртүрлі қасиеттерін дамытуға ерекше ықпал жасауға мүмкіндік береді.

Гимнастикада денеге түсетін күшті біршама дәл мөлшерлеу мүмкіндігі бар: әр алуан жаттығулар гимнастикамен айналысатын адамның дайындығына сәйкес әрі ол жаттығулардың организмге әсері қатаң ескеріліп пайдаланылады және белгіленеді.

Жаттығу сабақтарының эмоциялығын арттыру, эстетикалық сезімге, ырғақтылыққа, дәлдікке баулу және қимылдың мәнерлілігін қалыптастыру мақсатында гимнастика жасау кезінде музыканы қолдану тиімді. Гимнастиканы үйрету процесі жалпы білім беру сипатына ие: өзінің қозғалыс мүмкіндіктерін бағалай білуге баулиды, қозғалыс әрекеттерінің жалпы заңдылықтарын ашып көрсетеді. Бұл оның міндеттерін бөлу, қозғалыстың анализі мен синтезін кеңінен қолдану, қозғалысты жаңа қозғағыш әрекетіне ұштастыру және әр алуан дене жаттығуларын зерттеп үйрену арқылы жүзеге асырылады. Гимнастикада тәрбие беру міндеттерін жүзеге асырудың ерекше құралдары бар. Ол қозғағыш әрекеттердің дәл, алдын ала келісіліп орындалуын талап етеді, оның әрекет саналылығы мен дербес тәуелсіздігін талап ететін тәртібі белгіленген сабақ кестесі, оқу процесін ұйымдастырудың ерекше стилі бар. Мұның бәрі тәртіпке, зерделілікке баулиды, ерік-жігер мен мінез-құлықтың нығаюына көмектеседі. Сөйтіп, гимнастика тәсілдері жалпы дененің жетілуін қалыптастыру міндеттерін шешуге, жаттығу жасаумен айналысатындардың жасы мен дайындығына сәйкес дене шынықтыру жаттығуларын қолдануға, дене тәрбиесінің сауықтыру, тәрбиелік-білім беру міндеттерін ойдағыдай жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Гимнастиканың түрлері және олардың сипаттамасы. Дене тәрбиесі жүйесінің даму процесінде гимнастиканың міндеттері біртіндеп анықталды және оның түрлері белгіленді: 1) жалпы денені дамыту гимнастикасына-негізгі гимнастика және гигиеналық, т.б. жатады; 2) спорттық бағыттағы гимнастика-спорттық гимнастика, спорттық акробатика және көркем гимнастика; 3) гимнастиканың қолданбалы түрлері-спорттық-қолданбалы, кәсіптік-қолданбалы, емдеу

гимнастикасы, т.б. Негізгі гимнастиканың міндеті денсаулықты күшейту, қозғалыс дағдыларын жетілдіру және тұрақты етуге бағытталған жалпы дене дайындығы, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға тәрбиелеу, организмнің функциялық дәрежесін арттыру (жүрек-қан тамырларының және тыныс алу жүйелерінің) және шынығуын қамтамасыз ету болып табылады. Негізгі гимнастиканың мазмұнына бойды тік ұстап қозғалу, жалпы денені дамытатын және негізгі қозғалыстар кіреді. Жаттығуды орындаған кезде гимнастиканың саймандары мен дене шынықтырудың ұсақ-түйек жабдықтары пайдаланылады. Негізгі гимнастика адам организмнің функциялық процестерін арттыруға, оның дене күшін дамытуға, әр алуан қозғалыс дағдыларын жетілдіруге, дене қасиетін тәрбиелеуге, өмірде кездесетін әртүрлі жағдайларда меңгерген қозғалыс әрекеттерін өз бетінше пайдалана білу іскерлігіне, өз мүмкіндіктерін бағалауға, қозғалыс іс-әрекетінің негізгі заңдылықтарын танып-білуге, өмір және іс-әрекет үшін жинақтаған білім мен дағдылардың маңызын түсінуге көмектеседі. Гигиеналық гимнастиканың міндеті адам денсаулығын нығайту және сақтау, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға тәрбиелеу, организмнің негізгі жүйелерінің қызметін жетілдіру (тыныс, қан айналыс, зат алмасу процестерін жеделдету). Гигиеналық гимнастиканың құралдары ретінде жалпы денені дамытатын, қолданбалы жаттығулар су процедурасымен, сылау және организмді шынықтырумен ұштастырыла пайдаланылады. Гигиеналық гимнастика барлық жастағы балаларға ұсынылады. Спорттық бағыттағы гимнастиканың негізгі міндеті дененің қалыптасуы мен спорттық шеберліктің жоғары дәрежесіне жету үшін адамды қозғала білу өнерінде жетілдіру болып табылады. Қазіргі заманғы спорттық гимнастиканың классификациялық бағдарламасы бар, оны гимнаст дәйекті түрде меңгереді. Спорттық гимнастика-спорттың олимпиадалық түрі. Спорттық акробатика қимыл-қозғалыс және моральдық-ерік қасиеттерін, күшті, ептілікті, икемділікті дамытуға көмектеседі, өз денесін ширақ меңгере білуге, ұшқыр сезімталдыққа, батылдыққа, табандылыққа баулиды. Көркем гимнастика қимыл-қозғалысты жетілдіруді көздейді және спорттық сипатқа ие. Көркем гимнастиканың негізгі жаттығулары қимыл-қозғалыстың жоғары әсемділігін, үйлесімділігі мен мәнерлілігін меңгеруге көмектесетін музыкамен табиғи байланысты. Көркем гимнастиканың мазмұны сапта тұрып жасайтын, жалпы денені дамытатын жаттығулардан және кейбір негізгі құралдарсыз жасалатын түрлі би комбинацияларынан тұрады. Спорттық-қолданбалы гимнастика арнайы дене тәрбиесі дайындығына, оның дене қасиеттерін дамытуға, олар зерттеп үйренетін спорттың қимыл-қозғалыс әрекеттеріне кіретін жекелеген қимылдарды жетілдіруге бағытталған. Спорттық-қолданбалы гимнастиканың мазмұны белгілі бір спортшы шыңдалып жетілетін спорттың түріне байланысты нақтыланады. Кәсіптік-қолданбалы гимнастика белгілі бір мамандықты меңгеруге көмектесетін қимыл-қозғалыстар дағдысы мен сапасын дамытады, жетілдіреді (биікте жұмыс істейтін монтажшы, шахтер, транспорт жүргізуші және басқалар). Өндірістегі гимнастика адамдардың жұмыс істеу қабілетін арттыру және олардың денсаулығын сақтау мақсатында ұйымдастырылады. Ол жұмыс күні тәртібіне кіреді: кіріспе гимнастика-жұмыс басталар алдында, ал дене шынықтыру үзілісі (физкульт-пауза)- жұмыс күні процесінде, үзілісте жасалады.

Емдеу гимнастикасы емдік дене шынықтыруға жатады және денсаулық пен жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіруге бағытталған. Кез келген аурумен сырқаттанған кезде қолданылады, спецификалық емес функциялық терапия құралы болып табылады. Ол жарақат алғаннан және аурудан тәуір болғаннан кейін қимыл-қозғалыс аппаратының қызметін қалпына келтіру үшін, дене бітімінің кемшіліктерін түзету үшін (дене бітімінің әртүрлі өзгерістері) пайдаланылады. Емдеу гимнастикасы жүйке жүйесінің жағдайын және ауру адамның өзін-өзі сезінуін жақсартуға, олардың өмірлік көңіл күйін көтеруге және жағымсыз әсерлерді жоюға бағытталған. Сонымен, гимнастика дене тәрбиесі құралдары мен тәсілдерінің бірі болуымен қатар әртүрлі оқыту-тәрбие беру мекемелерінде, емдеу орындарында, кәсіпорындардағы, мекемелердегі, фабрикалардағы, зауыттардағы дербес дене тәрбиесі қимыл-қозғалысында, дене тәрбиесімен жеке айналысу кезінде балаларға, жастар мен ересектерге арналған дене тәрбиесінің бүкіл мемлекеттік бағдарламаларының ажырағысыз бір бөлігін құрайды.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде гимнастиканы қолдану. Негізгі гимнастиканың маңызы. Жалпы дамытатын жаттығулар. Сапта тұру жаттығулары. Мектеп жасына дейінгі балалардың тәрбие жұмысында жоғарыда аталған гимнастиканың барлық түрлерінің ішінде мыналар қолданылады: негізгі гимнастика, емдеу (қалыптастыру) гимнастикасы және гимнастиканың негізі түрі ретінде массаж.

Негізгі гимнастиканың маңызы балалардың денесін жан-жақты дамыту, организміндегі функциялық процестерді 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 қозғалыстар-жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу және тепе- теңдікті сақтауды дамытатын жаттығу жасау. Бұл жаттығуларды алда тұрған міндетке байланысты үлкенді-кішілі дене тәрбиесі құралдарын (дөңгелек, құрсау, секіріп ойнайтын жіп, доп, өрмелейтін мінбелер, лақтыру үшін қажетті нысаналар, секіруге арналған бағаналар, т.б.) пайдалану арқылы жүргізуге болады.

Жалпы денені дамытатын жаттығулар бұлшық еттердің жекелеген топтарын дамыту және нығайту, тұлғаны дұрыс қалыптастыру мақсатында қолданылады. Жаттығу организмге жалпы физиологиялық ықпал жасайды және қозғалыстарды үйлестіруді, кеңістікте бағдарлай білуді жетілдіруге көмектеседі. Ол жаттығулар жалаушалар, таяқшалар, дөңгелек құрсаулар, ленталар, т.б. құралдармен және құралдарсыз да орындалады.

Сапта тұру жаттығулары - сапқа тұрғызу (шеңберде, тізбек-сапта, қатарлы-сапқа т.б.), сапқа қайта тұрғызу (бір тізбекті саптан екі, үш, төрт тізбекті сапқа, қатарлы сапқа және с.с. тұрғызу), жан-жаққа бұрылу (оңға, солға, кері қарай), саптың созылып, сиректеуі және тұтасуы, кеңістіктегі барлық қозғалыс әртүрлі сапқа тұрғызуда және бытыраңқы (сабақтарда, ертеңгілік гимнастикада, көп қозғалысты ойындарда, қол ұстасып әндетіп билейтін ойындарда, мереке салтанатында, қыдыру, экскурсия кезінде) пайдаланылады. Кішкентайлар мен ортаңғы топ балалары кеңістік терминологиясын затқа қарай

бағдарлау арқылы қабылдайды: «Терезеге қарай оңға бұрылындар!» Ересектер тобында бағдарлаусыз: «Диагонал бойлап-марш!», «Қарама-қарсы жаққа тізіліңдер!», «Бірінші звено-оңға, екінші-солға марш» және с.с. 5-6 жасар балалардың кеңістік терминологиясын меңгеруінің қолайлылығы және өз бетінше пайдалануын эксперимент арқылы (Э.Я.Степаненкова) анықтаған. Осы жаттығуларды орындау барысында балалардың кеңістікте бағдар ұстауы, ұжымда әрекет ету үйлесімділігі (әртүрлі тапсырмаларды жалпыға ортақ қарқында және өзара байланыста орындау) қалыптасады. Сапта орындалатын жаттығулар балалардың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ықпал жасайды. Олар әртүрлі заттармен орындалуы, әнмен, музыкамен, ұрып ойнайтын аспаптармен (даңғыра, барабан) сүйемелденуі мүмкін. Негізгі қозғалыстар, денені жалпы дамытатын және сапта жүріп жасайтын жаттығулар дене шынықтыру және музыка сабақтарында, сондай-ақ ертеңгілік гимнастикада жүзеге асырылады. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасындағы гимнастика жөніндегі барлық материал әрбір жастағы кезеңнің ерекшеліктерін ескере отырып, әр 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. Бұл жаттығулардың бәрі балалардың тұлғасын дұрыс қалыптастыруға, зейінділігін дамытуға, кеңістікте бағдарлай білуге, келісімді әрекет жасауға, тәртіптілікке көмектеседі.

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 процестерді жандандыра отырып, бүкіл организмнің тіршілік қызметін арттырады. Сөйтіп негізгі қозғалыстар баланың денесінің дамуына, денсаулығының жақсаруына жағдай жасай отырып, организмге тұтастай әсер етеді. Жүйке жүйесінің реттеуші қызметі негізгі қозғалыстардың жетілдірілуін айқындайды. Сонымен бірге кері тәуелділік жүйке жүйесінің қызметін жаттығудың әсерімен жетілдіру де байқалады. Мақсатты басшылық жасау жағдайында негізгі қозғалыстарды дамыту психикалық процестерді: таным процесін-зейінділікті, қабылдауды, ойша болжауды, көз алдына елестетуді, ойлауды; жігерлілік процесін-назар аударуының жинақтылығын, бала танып білген әрекеттердің мақсаттылығын, өз әрекетін үйлестіре білуін, жалпыға бірдей міндетті бірлесіп орындауын; эмоциялық процесін-жалпы өмірлік көңіл күйді өсіруді, сезімталдыққа, мүдделілікке және өз іс-әрекетіне белгілі бір 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 ортаны 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 әрі үйлесімді болуына, ұжымда әрекет ете білуге және кеңістікті толық пайдалануға көмектеседі.

Негізгі қимыл-қозғалыстар-тәрбие және үйрену процесінде біртіндеп пайда болатын күрделі шартты рефлексдер. Мектеп жасындағы бүкіл кезеңде 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 әрбірінің жекелеген элементтері арасында уақытша байланысты тудырады. Буын-бұлшық еттің алғашқы қозғалысты орындаудан басталатын сигнал беру жүйесі тікелей барлық, келесі сигнал беруді туғызады, 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 процесінде икемді қозғалыс стереотипін, қозғалысты тез өзгерту қабілетін, қоршаған ортаның өзгермелі жағдайына бейімділікті біртіндеп қалыптастыруға ерекше назар аудару талап етіледі. Бұл тапсырмалар қозғалыс қарқынын, қозғалыс шартын өзгертетін жаттығулардың әртүрлі нұсқаларын орындау жолымен жүзеге асырылады.

Негізгі қимыл-қозғалыстар циклді және ациклді болып бөлінеді. Біріншісі 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 қайталаумен 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 қозғалыс фазалардың белгілі бір дәйектілігін сақтайды, жекелеген 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 әдіс. 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 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 бала тұлғасының біркелкі өсуіне, аяқ басуын қалыптастыруға көмектесетін дұрыс жүруге, икемділікпен аяғын ілгері қарай басуға, қолдары мен аяқтарын үйлесімді қорғауға тәрбиелеу болып табылады. «Дағдылы жүріс кезінде ілгері басқан аяқтың өкшесі жерге тиеді, ал содан кейін дененің салмақ орталығының ілгері қарай жылжуы кезінде тірек өкшеден 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 ауыртпалық 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 жүйелері қызметін күшейтеді, мұның өзі тұтас алғанда зат алмасудың жақсаруына көмектеседі. Бұлшық еттердің ширақ жұмыс істеуіне қарамастан белгілі бір мөлшерде жүру баланы шаршатпайды. Бұл жүрістің ырғақтылығымен және автоматтандырылуымен, бұлшық еттердің жұмыс істеу кезінде тартылу және босансу сәттерінің кезек алмасуымен, жүйке жүйесі 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 (П. Ф. Лесгафт). Жүріс қарқынын баяулатқан кездегі аяқ жүріс шапшаң қозғалыстан — жүгіруден, секіруден және т.б. кейін денеге түсетін ауыртпалықты біртіндеп бәсеңсітуге көмектеседі және қан тамыры соғуының жиілігін мөлшерге 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 бұтулі 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 бауырына басып немесе ептеп қана бір қолын ербеңдетеді, аяғын жерден әрең көтереді (тыпырлайды). Қимыл-қозғалыстың әркелкі қарқыны байқалады: бала бірде жүгірген 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 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. Саналылық тапсырманы орындауға дұрыс қимыл-қозғалыс жасауға жеке-жеке, бірінің ізінен бірі жүруге, әр жерге қойылған заттардың арасымен бағдар ұстап, оларды айналып, 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 процесінде біртіндеп дене тұлғасын дұрыс қалыптастыру, қолдар мен аяқтардың өте-мөте 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 (жолды бақылап көру үшін) 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 нығаяды, жетіледі, жүріс аяқтың ұшына, өкшеге, табанның 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, баяу қарқынмен, адымының кеңдігімен 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 мәнер жасауын (тізені бүкпей, жартылай отырып, тізені биік көтеріп және т. б.) бақылауға назар аударады. 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, бұқпалап 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 сермеуді талап ететін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға, байланыс және буын аппаратын нығайтуға көмектесетін жүріс-санды жоғары көтеріп жүру; әртүрлі тапсырмалар мен кеңістікте бағдар ұстауға, қарқын мен бағытты өзгертуге сигнал беру арқылы орындалатын, сан алуан өзгерістер мен, 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 әртүрлі 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, сандық көрсеткіштері де өзгереді: адымның ұзындығы 4 жасар балаларда 39-40 сантиметрден, 7 жасар балаларда 51-53 сантиметрге дейін өседі, тиісінше адым саны минутына 170-180-нен 150-ге дейін азаяды.

Жүгіру-циклді 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. Көтерілуі 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 (Е.Г.Леви-Гориневская). Жүгіруге үйрену кезіндегі жаттығудың міндеті қол мен аяқтардың жақсы үйлесімімен жеңіл, тез, еркін, ілгері қарай ұмтылған қозғалысты қалыптастыру болып табылады. Жүгіру процесінде 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 жүйесі қызметін жетілдіруге, жүрек-қан тамырлары мен тыныс жүйелерін тынықтыруға көмектеседі. Тез, екпінді жүгіріс денеге түскен күшті біртіндеп азайтумен-ішінше баяулайтын жүріске көшумен аяқталуы керек, мұның өзі тамырдың соғуының мөлшерге түсуіне көмектеседі. Тез қимылдан тұрақты жағдайға (тұруға немесе отыруға) бірден ауысу жүрек-қан тамырлары жүйесінің 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, кібіртік адым тән. Көптеген балалар жерден аяғын әрең көтереді және табанын тегіс басып, балпаңдап 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. С.Я.Лайзаненің мәліметі бойынша көтерілу фазасы бір жас 10 айдан 2 жас 8 айға дейінгі балалардың 30%-нан байқалған, ал 8 айдан кейін көтерілу фазасының нысаналы әрекеті балалардың 92%-нан байқалған. Балаларды жүгіруге үйрету ширақ қимылдайтын ойындар, жаттығу ойындары арқылы жүзеге асырылады (тура бағытпен, ал кейінірек-

бытырап және бірінің артынан бірі жүгіру). Қол мен аяқ қозғалысының жақсы үйлесімі балаларда жүруден гөрі жүгіру кезінде тез қалыптасады, бұл 3 жасар балалардың 30%-да, 4 жасар балалардың 70-75%-да, 7 жасар балалардың 90%-да байқалады. 4 жастан 7 жасқа дейінгі балалардың жүгіру тездігі айтарлықтай өзгереді. 4 жастан 7 жасқа дейінгі балалардың жүгіру адымы ұзындығының тұрақты кеңейетіндігі олардың 28-30%-нан байқалады. Мектепке дейінгі жаста жүгіру адымының жиілігі аз өзгереді: 4 жасар ұлдардың жүгіру адымының жиілігі 4,45 адым (секундына, қыздардың—4,18 адым) секундқа, 7 жаста тиісінше 4,26 адым (секундқа және 4,24 адым) секундқа тең. Бұл мәліметтер мектепке дейінгі жастағы балалардың жүгіру тездігінің артуы айтарлықтай дәрежеде олардың жүгіру адымының кеңеюі есебінен келіп шығады деп есептеуге негіз жасайды (Е. Н. Вавилова). 4 жасқа қарағанда, жаттығудың ықпалымен жүгіру кезінде қол мен аяқтың үйлесімі жақсарады, ұшқырлық, ырғақтылық жетіледі. Алайда, бала адымының ұзындығы әлі де жеткілікті болмайды. Сондықтан балалар жүгіру кезінде сызылған сызық, шеңбер арқылы, сондай-ақ қатты жүгіргенде жалтарып кететін және ұстап қалатын жаттығулар беріледі. Бала 5 жасында жүгіру техникасының дәлдігін, жеткілікті, дәрежеде толық болмағанымен, негізінен меңгереді. Үйрету кезінде жүгіру техникасының дәлдігін, оның жеңіл орындалуымен тездігін жетілдіруге назар аударылады. Балалар 6 жасында өздеріне қолайлы жүгіру техникасын меңгереді. Жеңіл, ырғақты, құштарлықпен, бір қалыпты, қимылдардың жақсы үйлесімділігімен, ұшқырлықпен, бағытты сақтап жүгіреді. Үйрету кезінде жүгіруді жетілдіруге, оның тездігін дамытуға басты назар аударылады (қашықтық 30 м). Балалар әртүрлі тапсырмаларды орындап, жалтара жүгіріп жаттығады. Балалардың жүгіру қасиетін жетілдіру мақсатымен, жүру кезіндегі сияқты жүгірудің сан алуан түрлерін: аяқтың ұшымен жүгіруді, адымды кең ашып жүгіруді, құрсақ шандыры, жауырын, табан бұлшық еттерін шынықтыратын санды биік көтеріп жүгіруді, қимылдың үйлесімі мен икемділігін тәрбиелеуге ықпал ететін музыка үнімен жеңіл, ырғақты жүгіруді, заттардың арасымен және қолына зат ұстап жүгіруді (секіргіш, шеңберлер), кедергілерді жеңе отырып және кеңістікте бағдар белгілеу мен қимыл үйлесіміне көмектесетін шектеулі тегістікте (сызылған шекаралар) жүгіруді, сигнал бойынша және кеңістіктегі бағдарға қарап, әртүрлі тапсырмалармен жүгіруді, жарыса жүгіруді, кеңістікте және ұжымда бағдар ұстау үшін жақсы жаттығу ретінде қызмет ететін ептілікке және баланың қоршаған жағдайды тез сезінуіне тәрбиелейтін жалтарып кетіп және ұстап қалып, бытырап жүгіруді пайдалану тиімді болады. Жүгіру кезіндегі жаттығулардың тәрбиелік маңызы, балалардың сан алуан пайдалы бағдар алуында.

Өрмелеу циклді қозғалыс типіне жатады. Өрмелеу және төмен түсу процесінде жүрумен ұқсас элементтердің кейбір қысқа мерзімдік қайталануы болады: әрбір аяқтың саты басқышына тірелген және екі аяқтың да басқышты басып тұрған сәтіндегі қол мен аяқтың кезек қимылы. Өрмелеу кезіндегі циклдер қайталануының үздіксіздігі гимнастика жасайтын қабырғаның 1-1,5-2 м биіктігімен айқындалады. Мектепке дейінгі жаста өрмелеудің төмендегі түрлері пайдаланылады: көлденең және еңіс жазықпен еңбектеп өрмелеу, асылып түсу, еңбектеп өту, еңбектеп жүру (еденде, гимнастика отырғышында), тік биікке

өрмелеу (гимнастика жасайтын қабырғада, жеңіл баспалдақта, арқаннан жасалған басқышта). Өрмелеу сан рет қайталау процесінде игерілетін күрделі шартты рефлекс болып табылады. Ол бұлшық, еттердің айтарлықтай бөлігін жұмысқа қосады және осыған байланысты баланың бүкіл организмінің әрекет ету қызметін арттыруға, сондай-ақ тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектеседі. 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, өрмелеу кезіндегі сияқты арқаның, құрсақ шандырының, аяқтың 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 алақанымен, тізесімен жер тіреп еңбектейді. М.Ю.Кистяковскаяның 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-көлденең 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 өту 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. М.Ю.Кистяковская мен З.С.Уварованың мәліметі бойынша өрмелеу екі жасқа қарағанда қалыптасады. Өрмелеу кезінде қозғалыста циклдік біртіндеп байқала бастайды, бағдар және қол-аяқ қимылының ауытқу шегі айқындалады. Бастапқыда бұл көзбен 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%-да, 3 жасар балалардың 60%-да және тік қойылған сатыға өрмелеу кезінде 3 жасар балалардың 40%-да ғана қалыптастыруға болады. А.Д.Удаланың мәліметі бойынша, бес жаста аяқтардың кезектесіп адым аттауы іштей әсер етумен, үйретусіз пайда болады. Осылай адым аттайтын балалардың ең көп саны 6-6,5 жаста байқалады. Алайда, 7,5 жасқа дейінгі ұлдардың 40%-ы және қыздардың 47%-ы өрмелеу кезінде және әсіресе, 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, 7-7,5 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 көтеруде, трибунаның ең жоғарғысына жүгіріп шығуда

(«Маймылдар мен аңшылар», «Лентамен ұстау» және басқа ойындар) тез және ырғақты өрмелейді. Бұл жаттығулар барлық жастағы топтарда тәрбиешінің тікелей бақылауымен өткізілуі керек. Күн сайын өрмелеу жаттығуын жасау баланың бойында қажетті өмірлік дағдыны қалыптастырады және қозғалыстар үйлесімділігіне тәрбиелейді. Бұл үшін топ бөлмесіне ең болмағанда бір басқышты гимнастикалық саты, балабақша ауласына мұнаралы трибуна, шағын дуалшалар орнату ұсынылады. Өрмелеу процесінде бала қажетті дәрежеде қажырлыққа тәрбиеленеді (батылдық, табандылық, зеректік, ептілік). Мектеп жасына дейінгі балалар жүйке жүйелері кемелденуінің жеткіліксіздігіне, сүйек-буын сіңірі аппаратының әлсіздігіне, кеудеге қарағанда білезік бұлшық еттері күшінің аздығына байланысты бөрененің, арқанның үстімен жүру қиын. Мектеп жасына дейінгі балалардың қолымен асылып тұруына болмайды: бұл бұлшық етке ұзақ уақыт тұрақты күш түсіруді, буындар мен сіңірлердің уақытынан бұрын созылуын туғызады, жүйке жүйесін шаршатады.

Секіру-ациклді қимыл-қозғалыс типі. Онда циклдердің қайталануы болмайды және секіруді орындаудың барлық процесі бір-ақ рет жасалып аяқталатын қозғалыс болып табылады. Секіруде қозғаушы элементтер мен ырғақтың белгілі бір дәйектілігі бар. Секіру үш фазадан: дайындалу-ұмтылу және тізе бұғу немесе жүгіру, негізгі-серпілу және көтерілу, соңғы-жерге түсуден тұрады.

Дайындық фазасы - бір орыннан секіру кезіндегі дененің бар салмағын тұтастай төмен түсіретін отыру, серпілу кезінде неғұрлым күшті екпін алу үшін екі қолды да артқа қарай созу, келесі фазада жақсы тартылуы үшін аяқтың бұлшық еттерін созу. Жүгіріп келе жатып секіру-алға қарай күш сала жүгіру, серпілуге бір аяқпен іркілмей ауысу.

Негізгі фаза - серпілу және көтерілу. Біріншісі-көтерілудің алғашқы тездігін және дұрыс бағдарды қамтамасыз ететін аяқтың иілген бұлшық еттерінің қатты тартылуымен байланысты, екіншісі-денеге биіктеу кезінде және жерге түсуге дайындалуға қажетті қалыптылықты туғызатын көтерілу.

Соңғы фаза - көтерілудің күрт сілкініссіз және соққысыз аяқталуы, жерге түсу. Бұл жағдайда тепе-теңдікті сақтау үшін барлық қимылдардың үйлесімі қажет.

Ұзындыққа бір орында тұрып және жүгіріп келіп секіру кезінде жерге түскенде екі аяқ бірдей, әуелі өкше, сосын аяқ ұшы жерге тиеді. Бір орында тұрып (жіп, шағын текше арқылы) биікке секіру жерге аяқтың ұшымен түсіп, біртіндеп табанның тұтастай басылуын талап етеді, мұның өзі табанның серпінділік рөлін атқаруға мүмкіндік береді. Аяқты жартылай иіп, жерге жайлы түсу соққы күшінің бір буыннан екінші буынға біртіндеп өтуін қамтамасыз етеді және ішкі органдарды, миды шайқалудан, сондай-ақ табанды жанышталудан сақтайды. Балаларды жүйелі түрде жаттықтыру барысында біртіндеп қимылдаудың қажетті үйлесімі қалыптасады. Секіру белгілі дәрежеде ми қыртысының дамуын, саусақ пен бармақ сүйектерінің беріктігін, бұлшық ет пен көз мөлшерінің икемділігін талап етеді. Аталған барлық қасиеттер жаттығу процесінде дамиды, олар қыртыстың қозғағыш орталығын жаттықтырады, олардың қызметін және осыған байланысты қимылды меңгеру қабілетін жақсартады. Секірулердің организмге

физиологиялық ықпалы орасан маңызды. Сондықтан балалармен жаттығу жасаған кезде шаманы сақтау, секіруге дейінгі жаттығуларды қолдану және барлық балалардың жағдайына назар аудару қажет. Секіру дағдысының дамытылуы оны толық жүзеге асырудан көп бұрын басталады: бірінші жылы балалар ересектердің көмегімен аяқтарын жерден көтермей ырғақпен жүрелеп отырады, ал содан кейін ырғақпен секіре бастайды. Ересектердің көмегі немесе бірденеден ұстау балаларға тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. 2 жасқа қарағанда балалар өз бетімен бір орында жүрелеп отыруды, серпілуді, аяқтарын жерден жеңіл көтеріп, бір орында секіруді игереді. Бір орында тұрып, тереңге секіру (қарғып түсу) және ұзындыққа секіру (еденде жатқан екі жіп немесе екі сызық арқылы) балаларға биікке секіруден гөрі жеңіл болады. Жерге түскен кезде қателесулер жиі байқалады: аяқтың жеткіліксіз иілуі және табанды тегіс басып жерге ауыр түсу. З.С.Уварованың деректеріне қарағанда, 3 жасқа дейінгі балалардың дұрыс секіруі сирек кездеседі. Олар әлі де бұл үшін қажетті қимыл үйлесімінің, тепе-теңдіктің дамуына, тірек-қимыл аппараттың дайындығына жеткен жоқ (сүйек-бұлшық ет жүйесі мен буын сіңірлері нашар дамыған, табанның басылуы толық қалыптаспаған, сондықтан да оның серіппелік қажеті жеткіліксіз). 2,5 жаста, ал кейде ертерек те балалардың өздері бір орында тұрып секіре бастайтынын, шағын биіктіктен қарғи бастайтынын тәжірибелік бақылау көрсетіп жүр. Жүйелі түрде айналысқан кезде 2,5 жасар балалардың үштен бірі бір орында тұрып, азды-көпті аяғының ұшымен серпіліп секіреді және 20 см биіктіктен қарғиды. 3 жасқа қарағанда мұндай қимылдарды балалардың 90%-ы игереді. Мынаны ескеру керек: биіктіктен қарғыған кезде олар әлі де болса жерге табанымен түседі. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді үш жасқа қараған балалар өз бетімен меңгере алмайды. Бұл қозғалысқа арнайы үйреткен кезде балалар оны мейлінше тез игереді. 2,5 жастағы балалар бір орында тұрып, 10 см-ден 25 см-ге дейін қашықтыққа, 3 жасқа қарағанда - 25-40 см қашықтыққа секіреді. С.Я.Лайзаненің деректеріне қарағанда бұл кезеңде айтарлықтай сапалық өзгерістер де болады: күшті серпіліс, секіру алдындағы жүресінен отыру, екі аяғымен жерге түсу пайда болады. Одан кейінгі жылдарда секіру дағдысы, оның сапалық және сандық көрсеткіштері жетіледі. Бес жасқа қараған бала алға қарай жылжып, жеңіл секіреді, 15-20 см биіктіктен қарғиды, аяғының ұшымен жерге жеңіл түсіп, содан соң табанын басады, бір орында тұрып ұзындыққа секіруді (30-40 см) алғашқы қалпын сақтап, неғұрлым дәл орындайды. Үйрету кезінде жерге жайлы түсуге басты назар аударылады. Балаларды біртіндеп секіру техникасын одан әрі игеруге дайындайтын қарапайым жаттығулар енгізіледі (аяқтарды бастапқы қалпында қатар қою, аяқтарды тізеден бұғу-«серіппе», қолдарды артқа қарай еркін созу және алға қарай сермеу және т. б.). Алтыға аяқ басқан балалар бір орында тұрып және жүгіріп келіп, ұзындыққа және биіктікке (30-40 см) секіру техникасының элементтерін меңгереді, қолдары мен аяқтарының қимылын жақсы үйлестіреді. Алайда, серпілу сәті жеткілікті дәрежеде ширақ әрі пәрменді болмайды. Үйрету кезінде екпінге, дер кезінде және пәрменді серпілуге, жерге жайлы түсуге назар аударылады. Ұзын, қысқа және айналатын секіргіште жасалатын жаттығу енгізіледі. Балалардың секіруін жетілдіру үшін қысқа, ұзын және айналатын секіргішпен жаттығу, аяқты кезек ауыстырып бір аяқты секіру, аяқтарды тура және шалыс басып, сан түрлі жүгіру,

еденге қойылған заттардың қатарлары арқылы секіру, бұрылыспен және қолдардың әртүрлі қимылымен секіру, алға, артқа, жан-жаққа және басқаша жылжу арқылы секіру. *Лақтыру-ациклді типті қимыл-қозғалыс*. Мектепке дейінгі жаста балаға жоғары, алға, төменге лақтыру қолайлы. Ол бұлшық еттердің барлық топтарын, әсіресе, иіннің бұлшық етін дамытуға, сондай-ақ ептілікке, икемділікке, тездікке, тепе-теңдікке, көзбен мөлшерлеуге тәрбиелеуге көмектеседі. Алысқа және нысанаға лақтыру жүзеге асырылады. Біріншісі екіншісіне жол ашуы 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 тиюіне 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 әртүрлі әдістері қолданылады: «қолды артқа қарай кере иықтан асырып», «қолды астынан алып тік ұстап», «қолды үстінен алып, тік ұстап», «қолды қапталдан алып, тік ұстап» лақтыру (Д. В. Хухлаева). «Қолды артқа қарай кере иықтан 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 шалқаяды 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 иықтан кеңдеу 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 манеждің сүйенішінен ұстап тұрып допты төмен қарай тастап жібере алады. Тастап жіберу екі қолмен бірдей және бір қолмен-оң, сол қолмен де жүзеге асырылады. Лақтырып жіберу бағыты жоғары қарай, жан-

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 бағытын 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. Н.П.Кочетованың деректеріне қарағанда, 3-4 жасар балаларға алысқа және нысанаға қарай лақтырып жіберу кезінде қалай болса солай тұру тән. Алғашқы қалыпта үш жасқа қараған балалардың тек 10%-ы ғана және төрт жасқа қараған балалардың 14%-ы ғана дұрыс тұра алады. Бұл жаста балалар кеудесін лақтыратын қолға қарай бұруды білмейді. Баланың нысанаға қарай лақтырып жіберу кезінде нысананы көздеуі өзіне қажет жаққа қадала қарау болып табылады. Нысана көздеу ұзақтығы 1 секундтан 3-4 секундқа дейін ауытқиды. Баланың лақтыруы әлсіз, оған лақтыру күшімен аралықты мөлшерлеу қиын, сондықтан ол қысқа аралықта ғана (1-1,5 м) нысанаға тигізе алады. 3-4 жастағы балаларға жоғары қарай лақтырып жіберіп, қайта қағып алу да қиын. Жоғары қарай лақтырып жіберу кезінде үш жасқа қараған балалардың тек 20%-ы, төрт жасқа қараған балалардың 37%-ы, бес жасқа қараған балалардың 62%-ы, алты жасқа қараған балалардың 94%-ы, жеті жасқа қараған балалардың 97%-ы бағдар ұстай алады. Сондай-ақ, жастың өсуімен балалардың допты қағып алуды үйренуі де жетіледі. Мәселен, 3 жасар бала допты қолынан шығармағандай дерлік сәл ғана жоғары лақтырып (20-25 см) қағады, төрт жасқа қарағанда балалардың 30%-ы допты қағады, олардың 25%-ы қол басымен қаға алады. 5 жасқа қарағандардың-52%-ы, 6 жасқа қарағандардың-95%-ы қол басы сүйектерімен қағады (Н.П.Кочетова). Орта және ересек балалар топтарында лақтырудың әр түрлі жаттығулары (домалату, лақтырып жіберу және қағып алу, алысқа және нысанаға лақтыру, тордан асырып лақтыру) күн сайын жасалуы, ал доп балаларға еркін пайдалануға берілуі керек. Әр түрлі жаттығулар қаншалық көбірек қолданылса балалар көздеу мөлшерінің дамуын, қимылдар мен икемділіктің үйлесімін талап ететін осы бір күрделі қимылдар тәсілдерін соншалық жақсы меңгереді. Лақтырудың әр түрлі тәсілдері балалардың мұны жақсы игеруге құлшынысын да туғызады. Доппен әр түрлі нұсқада жүйелі түрде жаттығулар жасау балалардың өз мүмкіндігіне сай лақтыру техникасын біртіндеп игеруін қалыптастырады. Балабақшамен қоштасар мерзімі таяу қалған кезге дейін балалар домалатудың, сырғанатудың, допты лақтырып жіберу мен қағып алудың, лақтырудың, допты біреуге берудің, оны қақпайлап алып жүрудің, кері соғудың барлық түрлерін, «доп мектебін» игеруі керек. Балалардың мүмкіндіктері молайған сайын оларға шығармашылық сипаттағы тапсырма-доппен ойнаудың жаңа тәсілдерін ойлап табу ұсынылады. Бөлме ішінде және далада волейбол, баскетбол, хоккей ойындарын игеру үшін балаларға дөңгелек тастағыш, доп

тастағыш, кегель ойнайтын заттар, құрсау лақтыратын заттар, городки, бадминтон, тор, доптар, кәрзеңкелер берілуі керек.

Тепе-теңдікті сақтау қабілеті. Тепе-теңдік сезімі-кез келген қозғалыстың және кез келген дененің тұру қалпын сақтаудың қажетті тұрақты компоненті. Тепе-теңдік сезімінің дамуы адамның ми қыртысының қызметін, өршіту және тежеу процестерін 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, әртүрлі дене тәрбиесі құралдарын пайдаланудың зор маңызы бар. 4 жастан 7 жасқа дейінгі балалардың статикалық және динамикалық тепе-теңдігін зерттеу (Т.И.Осокина) 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 әрекеттермен орындалатын қозғалыстан бұрын жүргізіледі. Тепе-теңдік сезімі кішірейтілген тірек алаңындағы жаттығу процесінде, мысалы, еңсіз тақтайдың, бөрененің, білте 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 шынығады және сыналады.

Тепе-теңдік сақтауға баулу жаттығуы кіші топ жастан жүргізіледі. Шектеулі кеңістікке параллель тасталған екі жіптің арасымен (20-25 см аралыққа) өту үшін кіші топ 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), ол жүріп бара жатқан заттың үсті дірілдетіледі (белгілі бір биіктікке көтерілген, селкілдеп тұрған бөрене), бала жіпті, сатының жақтауын бойлап жүреді, күтпеген жерде аялдап жүрелеп отырып, дене қалпына көңіл аударып және т.с. жүгіреді. Бұл жаттығулар балабақшаның ойындарында және сабақтарында үйретіледі, сондай-ақ күнделікті өмірінде қолданылады. Тепе-теңдік түйсігі спорттық жаттығуларда да (мұзды жолдармен сырғанау, шаңғы тебу, коньки тебу, екі дөңгелекті велосипедпен, роликті

конькимен жүру) жетіледі. Сөйтіп, негізгі қимылдардың дұрыс дағдысын қалыптастыруға бағытталған, жоғарыда көрсетілген жаттығулардың бәрі баланы сан салалы өмір жолына дайындайды. Балалардың негізгі қимылын дамытуда жақсы нәтижелерге жетудің басты шарты дамудың жасқа байланысты ерекшеліктері мен мектеп жасына дейінгі балалардың функциялық мүмкіндіктері ескерілген «Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған бағдарламаның» талаптарына сәйкес үйрету болып табылады. Сонымен, гимнастикалық жаттығулардың барлық топтары негізгі қимыл-қозғалыстар, денені жалпы дамытатын және сапта орындалатын жаттығулар-бала организміндегі функционалдық процестерді күшейтеді, дене күшінің жан-жақты дамуына ықпал жасайды.

11-тақырып. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене қасиетін тәрбиелеу әдістемесі

1. Дене қасиеттері қабілеттерін қалыптастыру
2. Негізгі дене қасиеті қабілеттері: ептілік, жылдамдық (шапшаңдық), күш, төзімділік, икемділік. Дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесі
3. Денені жалпы дамытатын жаттығулар. Балаларға қойылатын талаптар
Балаларға қойылатын талаптарды күрделендіру. Заттарды пайдалану

"Дене қуатының қасиеті" және "қозғалыс қасиеті" деген терминдер бір мағынада пайдаланылады. Олар адамның қозғалыс мүмкіндігінің екі жағын көрсетеді. Дене қуаты қасиетінің әрекеті жағына "даму" және "тәрбиелеу" деген терминдер қолданылады. "Даму" термині дене қуаты қасиетінің табиғи өзгеру сипатын, ал "тәрбиелеу" қозғалыс қасиетінің көрсеткіштерін белсенді өсіру бағытын білдіреді. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу қажеттілігі дене тәрбиесінің мақсатында көрсетілген екі негізгі элементтерге байланысты: бұл – Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамдарды тәрбиелеп қалыптастыру. Осыған байланысты дене қуатының қасиетін тәрбиелеу қажеттілігі: денесі жан-жақты дамыған дене қуатының қасиеттері жоғары деңгейі мен еңбек әрекетін іске асыруға функционалдық дайындығы бар азаматтармен қанағаттандыру; педагогикалық процестің бағытын және методологиялық негізін айқындайтын дене тәрбиесінің әлеуметтік қағидаларына сүйену жағдайларын қамтамасыз етуге бағытталған. Дене қасиеті қабілетін қалыптастыру дене тәрбиесінің негізгі жақтарының бірі болып табылады. Дене қасиеті қабілетінің даму дәрежесі балалардың қозғалыс әрекетінің жетістігін және қозғалыстың жаңа формаларын игеру, оларды өмірде тиімді пайдалана білуге икемділігін анықтайды. Негізгі дене қасиеті қабілетінің дамуы (шапшаңдық, ептілік, төзімділік, күш, икемділік, жылдамдық) қимыл-қозғалыс дағдылардың қалыптасуымен тығыз байланысты болады. Бұған көмектесетін жаттығулар қатаң дәйектілікпен және қимыл-қозғалыстық тапсырмаларды біртіндеп күрделендірумен дене тәрбиесі сабақтарына, қозғалыстық ойындарға, спорттық жаттығуларға енгізіледі, сондай-ақ балалардың серуендеген кезінде өз бетінше қозғалу әрекеттерінде қолданылады.

Күшті дамыту әдістемесі

Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді күш дейміз. Күш үш түрлі бұлшық ет жұмысы тәртібінде пайда болады:

1. Жеңу тәртібінде бұлшық ет жиырылады.
2. Көну тәртібінде бұлшық ет созылады.
3. Қозғалмайтын (статикалық) тәртіпте бұлшық еттің ұзындығы өзгермейді.

Күштің пайда болу түрлері: күш мүмкіншілігі - статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде пайда болады. Күш жылдамдылығының мүмкіншілігі тез жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.). Адам денесі күштің пайда болу процесінде үлкен маңыз атқарады. Адамның қозғалысқа өз дене салмағын есептемей көрсеткен күшін-абсолютті күш дейміз. Әрқилы салмақтағы адамдардың күшін салыстыру үшін салыстырмалы күш деген ұғым пайдаланылады. Спортшылардың салмағы өсумен бірге абсолюттік күші көбейеді, ал салыстырмалы күші азаяды. Жаттығушылар абсолюттік немесе салыстармалы күштерін спорт түрлеріне байланысты дамытады. Мысалы, жеке сайыстағы спортшыларға (ауыр салмақ дәрежесіндегілерге), лақтырушыларға (найза, гранат) абсолюттік күш қажет, ал гимнастикамен айналысатындарға, акробаттарға, палуандарға, штангашыларға (жеңіл салмақ дәрежесіндегі) салыстырмалы күш керек. Ол күш неғұрлым көп болса, соғұрлым спортшылардың дене қуатының дайындығы жоғары болмақ.

Күшті дамытудың амалдары мен әдістері. Күшті дамыту үшін жоғары қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді:

1. Сыртқы қарсылық жаттығулары. Сыртқы қарсылықтарға: әртүрлі спорт құралдарының салмағы, серігінің қарсы әрекеті, сыртқы ортаның қарсылығы жатады.

2. Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары (серіппеде тартылу, отырып тұру, секіру, т.б.). Ауырлық шамасын білу үшін спортшы қанша рет көтере алатыны белгілі салмақ қолданылады. Ол салмақ қайталау максимумы (ҚМ) деп аталады. Мысалы: 2 ҚМ дегеніміз - спортшы екіден артық көтере алатын салмақ. Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынадай кең тараған күш дамыту әдістері бар:

1. Максималдық күш салу әдісі. Жаттығуларды аса ауыр заттармен орындау сипаты (ауыр салмақты штангіні көтеру, салмақ қосып тарту, т.б.), жүйкені бұлшық ет аппаратының жұмысын шегіне жете қолдануға, сол арқылы күштің көп өсуіне мүмкіндік береді. Алайда, бұл әдіс психологиялық ауруға соқтырады, сондықтан да балалармен жұмыс істегенде бұл әдісті байқап қолдану керек. Қарсыласу шамасы 1-4 ҚМ бір жаттығу сабағында 3-4 бөліммен орындалады. Бөлім аралығында тынығу толық бастапқы қалыпқа келгенге дейін 3-5 минутке созылады.

2. Қайталап күш салу әдісі. Бұл әдіс екі негізгі ауырлық шегі аймақтарына бөлінеді. Әрбір аймақта жаттығу әбден болдырғанша немесе шамасы келмей қалғанша орындалады. Бұл жағдайда соңғы әрекеттерде күш түсірудің шегіне жету әсері байқалады, жаттығуға көптеген бұлшық еттер саны қатысып, көмектесе бастайды.

Бірінші аймақ: жаттығу сабағында қарсыласу шамасы 4-12 ҚМ (максимумнан 30-70), 3-6 сериямен орындалады. Серия арасындағы тынығу 2-4 минут. Мұнда организм толық бастапқы қалпына келмейді. Бұл жерде абсолюттік күш және күш төзімділігі дамиды.

Екінші аймақ: қарсылық шамасы 15-25 ҚМ (максимумнан 30), 15 сериядан артық орындалады. Серия арасындағы тынығу 2-4 минут. Мұнда күш төзімділігі дамиды. Жаттығу өте тез қарқында орындалса, күш жылдамдылығы қасиеті өседі. Қайталап күш салу әдісі балаларды зақымдандырмайды. Тәсілді жақсарту жұмысын жеңілдетеді, зат алмасу процесін жеңілдетеді, бұлшық етті өсіреді. Жеке бұлшық ет топтарын дамыту үшін қолдануға болады.

3.Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі: балалар мен жасөспірімдердің күшінің өсу қарқыны сүйек-бұлшық ет жүйелерінің морфофункционалдық өзгеруіне, организмнің жалпы биологиялық жетілуіне, қозғалыс белсенділігі деңгейіне, т.б. көптеген себептерге байланысты. Сүйек-бұлшық ет аппаратты өзінің даму шегіне 18-20 жаста жетеді. Сондықтан мектепке дейінгі, бастауыш және орта мектеп жасындағы оқушылардың күшін дамытуды жылдамдатуға болмайды. Статикалық жаттығуларды шектеп жалпы қозғалыс сипатындағы жаттығуларды көп қолдану қажет. Күштің пайда болуы бірінші кезекте күштен және бұлшық ет аппаратының қызметін реттеп отыратын жүйке процестерін шоғырландырудан туындайды (Л.А.Крестовников). Мектеп жасына дейінгі балалар тәрбиесінде олардың организмнің жасқа байланысты ерекшеліктері – бұлшық еттерінің әлсіздігі, жүйке жүйелері реттеуінің жеткіліксіздігі, бүгү-бұлшық еттері тонусының басымдығы ескеріледі. Сондықтан күшті біртіндеп дамытуға арналған жаттығу негізгі бұлшық еттерді күшейтуге және омыртқаларды түзетуге бағытталуы керек (денені жалпы дамытатын жаттығу). Тиянақтылықпен іріктелген «тірек-қимыл аппараттың мүмкіндіктерімен, ірі бұлшық ет топтарының басым дамуымен, қысқа мерзімді шапшаңдық-күш салуды балалардың жүрек-қан тамыр жүйесінің жақсы сезінуі айқындайтын динамикалық жаттығулар (жүгіру, лақтыру, секіру кезіндегі әртүрлі жаттығулар, сондай-ақ тік тұрған және көлбеу қойылған сатыға өрмелеу) қысқа мерзімді шапшаңдық-күш салуды көздеуі керек (Е. Н. Вавилова). Секіруді, жүгіруді (30 м), лақтыруды ұзақтыққа орындау процесінде баланың қозғалыс тездігін дамытуы, шапшаң күш қолдана – қозғалыстың тез орындалуын жүйке-бұлшық ет күштерінің үйлесімімен ұштастыра білуі, яғни шапшаңдық-күш қабілетін көрсете білуі қажет. Бұл қасиеттерді дамыту үшін, Е. Н. Вавилованың деректеріне қарағанда, шағын биіктіктен секіріп түсіп, одан әрі жоғары немесе алға қарай ырғуды, жақын жерден жүгіріп келіп, орнынан жоғарыға қарғуды, жүрелеп отырған қалыпта жоғары, бір орында және ілгері қарай жылжи секіруді, сызықтың немесе таяқтың үстінен бірде жай және бірде тез қарқынмен секіруді қолдануға болады. Секіруді орындаған кезде бір немесе екі аяқпен жерден ширақ серпілуге, тізені сәл ғана бүгіп, жерге жайлы түсуге және аяқтың тез тіктелуіне көп көңіл белу керек. Бұлшық ет күштерінің бір-біріне сай дамуына, қимыл үйлесіміне, тыныс беретін бұлшық ет қызметін және соған сәйкес сыртқы тыныс алу қызметін функциялық жағынан жетілдіруге доппен жаттығу жасау көмектеседі. Қимыл жасағаннан кейін шапшаңдық пен басқару кезінде бұлшық еттердің тез тартылуының кезектесуі

жүйке бұлшық еттерінің реттелуін жетілдіруге, бұлшық еттердің және сол арқылы шапшаңдық-күш қабілеттерінің дамуына көмектеседі. Жалпы денені дамытатын жаттығуларды жүргізу кезінде балалардың өздерінің жасына сай келетін, күш түсірмейтін жаттығуларды (мысалы, допты жоғары, алға қарай қолды созып, көтеріп тұру, төмен түсіру, допты қолға ұстап отыру, оны домалату, допты кеудесіне тіреп тұрып лақтырып жіберу немесе итеріп қалу, басынан асырып лақтыру) кеңінен пайдалану керек. Бұл жаттығуларды балалардың игеруіне қарай оларды серуен кезінде көп қимылдайтын ойындарда және спорттық жаттығуларда қолдануға болады. Ал кіші және орта мектеп жасындағы балалардың күшін жетілдірудің негізгі міндеттері: барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы, дененің түзу, дұрыс қалпын қалыптастыру, берік "бұлшық ет белдемесін" құру. Мектепке дейінгі жастағы балалардың күшін жетілдірудің қарапайым амалдары: гимнастикалық қабырғаға, сүйенбелі сатыларға өрмелеу, ұсақ доп лақтыру, секіру, жеке сайыс элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау және т.б. Бірте-бірте күшін жетілдіру талабы артады: доппен жаттығулар, арқанға өрмелеу, қозғалыс сипатта күш түсіретін қозғалмалы ойындармен жаттығу, т.б. қолданылады. Мектеп жасында күшті арттыру амалдарын көбейтуге болады. Бұл жастағыларға арнайы құрастырылған, бұлшық ет топтарына арналған ұсақ ауырлықтармен қозғалыс сипаттағы күш жаттығуларының кешенін ұсынған жөн. 14-15 жастағы жасөспірімдердің денеге күш түсіретін жаттығулар жасауына шамалары жетеді. Осы жастан күшке бағытталған жаттығулар беруге болады. Осы міндеттерді орындау үшін дене тәрбиесі сабақтарында доптармен жаттығу, айналмалы жаттықтыру, арқан тартысу сияқты күш ойындары, т.б. қолданылады. Жаттығу динамикалық, статикалық сипаттарда орындала береді. Абсолюттік күштің табиғи өсуі бозбалалардың 16-17, қыздарда 10-11 және 16-17 жаста айқын байқалады. Осы кезеңдерде жүргізілген жаттығулар күш дайындығының жедел жетілуіне көмектеседі.

Төзімділік және оны дамыту әдістері

Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін *төзімділік* дейміз. Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын *төзімділік өлшемі* деп атаймыз. Төзімділікті анықтаудың, түзу және жанама деген екі әдісі бар. Түзу әдісінде сыналатын спортшыға бір тапсырма беріледі де (мысалы, велоэргометрмен жұмыс істеу, стадионды айналып жүгіру, т.с.с), сол жұмыстың орындалған уақыты анықталады. Жанама жолмен төзімділікті ұзақ қашықтыққа (500,1000,3000 м.) жүгіру уақыты немесе белгілі уақытта бір жұмысты орындаумен анықтайды. Төзімділіктің екі: жалпы және арнайы түрі бар. Жалпы төзімділіктің сипаты-спортшының ұзақ уақытқа, жай қарқынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеттілігі (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу т.с.с.). Жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі - адамның аэробты (тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және сол деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеттілігі) мүмкіндігі. Белгілі әрекетке арналған спорт түріне бейімделген төзімділікті арнайы төзімділік дейміз.

Мысалы, палуанның арнайы төзімділігі, шаңғышының арнайы төзімділігі, т.с.с. Арнайы төзімділіктің: шапшаңдық төзімділігі, күш төзімділігі, шапшаңдық күш төзімділігі, статикалық күш төзімділігі және аралас төзімділік сияқты көптеген түрлері бар. Жұмысты энергиямен қамтамасыз етуде аэробты, анаэробты және аралас (аэробты - анаэробты) деген төзімділіктің үш түрі бар. Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі, ол оттегін жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе "дем жетімсіздігінің пайда болмауы". Аэробты төзімділікті дамытқанда үш негізгі міндетті орындаймыз:

1. Тыныс алу деңгейін жоғары дамыту.
 2. Сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту.
 3. Тыныс алу процестерін тез өрістетуді жоғары шамаға көтеру.
- Қалыпты күшпен ұзақ уақыт орындалған циклді (жүгіру, ескек есу т.б.) және ациклді (күрестегі лақтырулар т.б.) жаттығулар, тыныс, жүрек-қан тамыры жүйелерінің өнімділігін арттырады, аэробты төзімділікті дамыту амалдары табылады. Аэробты төзімділікті дамыту үшін стандартты үздіксіз, интервалды күш түсіру, қатаң тәртіп жаттығулары қолданылады.

Стандартты үздіксіз жаттығулар әдісі. Жаттығуды орындау уақыты интервалы 30 минутқа дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде минутына 150-170 рет. Осындай жаттығуларды орындау тәртібі жүректің соғу шамасын, тыныс алу деңгейін көтеруге көмектеседі. Бұл әдіс төзімділікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде пайдаланылады.

Интервалды жаттығу әдісі. Бұл жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметінің мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Интервалды жаттықтыру кезінде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 минутқа дейін, күш түсіру қарқыны минутына 170-180 рет, тынығу ұзақтығы 45-90 секунд. Жаттығуды орындау ұзақтығы, жаттығушының дайындығына байланысты беріледі.

Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Анаэробты төзімділікті жаттықтыру анаэробты жағдайдағы жұмысты энергиямен қамтамасыз етудің екі негізі – алактатты және лактатты жолмен жұмыс қуаты деңгейін көтеруге бағытталған. Шегіне дейінгі және шегіне жақын күшпен орындалған, циклді немесе ациклді сипаттағы жаттығулар қолданылады.

Алактаттық төзімділікті арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 секундқа дейінгі (мысалы, 30-70 метр жүгіру, т.б.) қатты қарқында орындалатын жаттығулар қолданылады. Тынығу аралығы 20-30 минут. Креатинфосфаттың қоры бұлшық еттерде өте аз, 3-4 әрекетке ғана жетеді, соңынан 7-10 минут тынығу қажет. Бір сабақта 4-5 серия орындалады. Қарқыны жұмыс шегі не 85-95 пайызға жетпей ұзақтығы 20 секундтан 2 минутке дейінгі (мысалы, 200- 600 метр жүгіру) жаттығуды орындау кезінде лактатты төзімділік дамиды. Қайталау арасындағы тынығу 20-40 секунд. Тез арада болдыру өрістейтіндіктен серияда қайталау саны 3-5 реттен аспайды. Орындайтын серия саны жаттығушының функционалды дайындығына байланысты 4-тен 10-ға дейін ауытқиды. Серия арасындағы тынығу 15-20 минут. Анаэробты сипаттағы ауырпалықты тиімді пайдалану бұлшық еттегі

креатинфосфаттың гликогеннің көбеюіне, ферментті ауысу белсенділігі, гликолиздің қарқын белсенділігі өсуіне көмектеседі. Анаэробты төзімділікті дамыту организмнің алу (аэробты) мүмкіншілігіне байланысты. Ол неғұрлым жоғары болса, спортшы анаэробты жүктемеден кейін соғұрлым тез қалпына келеді. Дене тәрбиесі тәжірибесінде көптеген жаттығулар араласқан (аэробты, анаэробты) тәртіпте орындалады. Сондықтан да бірінші аэробты, сонан соң анаэробты төзімділікті дамыту қажет (гликолектікті, сонан соң креатин-фосфаты). Сонымен, төзімділік дегеніміз қандай да бір іс-әрекетте шаршауға қарсы тұратын қабілет. Төзімділік жүйке орталықтарының функциялық тұрақтылығымен, қорғаушы аппарат пен ішкі органдар қызметінің үйлесімімен айқындалады (А.Н.Крестовников). Мектепке дейінгі жаста организмнің күш-қуат ресурстары жасқа қарай дамуға жұмсалады, сондықтан өте ауыр күш түсіру өсу процесіне зиянын тигізеді. Баланың бойында жалпы төзімділікті, яғни организмнің негізгі жүйелерінің қызметін арттыратын, баяу интенсивті ұзаққа созылған жұмыстағы төзімділікті біртіндеп қалыптастыру керек. Қызметтің сан алуан түрлері шаршаудың сан алуан түрлерін-ой қызметінің, сезіммен байланысты қызметін, эмоция қызметінің, дене күші қызметінің шаршауын туғызады. Кез келген қызмет қандай да дәрежеде шаршаудың тиісті компоненттерін туғызуы мүмкін, алайда, дене тәрбиесі процесінде бұлшық ет қызметімен байланысты дене күшінің шаршауы неғұрлым зор маңызға ие. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасында» баяу және бір қалыпты қарқында велосипедпен жүру, жүзу жүзеге асырылады. Орындалатын жаттығулардың көлемін, интенсивтілігін және ұзақтығын әр топта арттыру (жүру, жүгіру, секіру және т.б.), қимыл-қозғалысты ойындарда олардың ұзақтығын арттыру, қимылдау тапсырмаларын күрделендіру жолымен жалпы төзімділікке біртіндеп тәрбиелеуді көздейді. Мектеп жасына дейінгі балалардың жалпы төзімділік көрсетудегі мүмкіндіктері мол. Балаларда бұл қасиеттің даму деңгейі олардың жасына, жынысы мен әзірлік дәрежесіне байланысты.

В.Г.Фроловтың деректеріне қарағанда, жалпы төзімділікке тәрбиелеу үшін орташа жылдамдықпен жүгіру, асықпай баяу жүгіру, ұзақ уақыт ырғу және секіру тиімді болады. Мектеп жасына дейінгі балаларды төзімділікке тәрбиелеудің негізгі формасы таза ауада жүйелі түрде жаттығу өткізу болып табылады, оның негізгі мазмұны 2-3 қимыл ойынынан тұрады. Бұл ойындарда уақыттың жартысы жүрумен, денені дамытатын жалпы жаттығулармен, секірумен және лақтырумен кезектесетін жүгіруге бөлінеді. Төзімділікке тәрбиелеу спорттық жаттығулар процесінде (шаңғымен жүру, велосипедпен жүру, жүзу) жүзеге асырылады. Ал, бастауыш кластарда төзімділікті дамытқанда организмнің анаэробты мүмкіншілігіне үлкен талаптар қоймайтын, бірқалыпты және ауыспалы қарқында орындалатын жаттығулар қолданылады. Олар: ұзақ және қатты қарқында орындалатын қозғалмалы ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа жүгіру (300, 500, 700, 1000 м), екі километр жүгіру мен жүруді алмастыру, т.с.с. Орта сыныптарда қарқынды жүгіруге көп маңыз беріледі (200-400 метр). Ақырын және орта қарқында жүруді алмастырып 2-3 шақырымға жүгіруге көп маңыз беріледі (200-400 метр) шақырымға жүгіру, шаңғымен 3-5 шақырымға жүру. Жоғары

мектеп оқушыларына кросс дайындықтары 3-5 шақырымға жүгіру өзгермелі және қайталап жүгіру, т.б. жаттығулар қолданылады.

Ептілік және оны дамыту әдістемесі

Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгертілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілетілігін - ептілік дейміз. Ептілікті дамыту кезінде біз мынадай үш міндетті орындауымыз керек:

1. Күрделі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі қабілеттілігін күрделілендіре отырып жетілдіру.
2. Қозғалыс әрекетін жетілдіру (спорттық қозғалмалы ойындар жағдайында).
3. Берілген қозғалыс әрекетін дәл қайталай алу қабілеттілігін арттыру.

Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық қозғалмалы ойындар, гимнастика акробатика жаттығулары. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан педагог әрбір дене тәрбиесі сабағында 1-2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңалап үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында кіргізген дұрыс, өйткені организм болдыра бастағанда ол жаттығулардың нәтижесі аз болады. Ептілікті қозғалыс, көру, есту, дене арқылы сезіну анализаторларының екпінді өсуі кезінде дамытқан тиімді. Ептілік-жаңа қозғалыстарды тез игеру қабілеті (тез үйрену қабілеті), тосыннан өзгеріп отыратын жағдайдың талаптарына сәйкес қозғалту қызметін тез өзгерту. Ептіліктің дамуы жүйке жүйесінің бейімділігі, өзінің қозғалысы мен айналадағы жағдайды сезіну және қабылдау қабілеті негізінде жүзеге асады. Қозғау міндетінің табысты орындалуы сол қозғалыстың кеңістік, уақыт және күш компоненттерінің дәлдігімен анықталады. Мектеп жасына дейінгі баланы ептілікке тәрбиелеу қимыл үйлесімін дамытумен, келісімділікпен, дәйекті қимыл жасай білумен байланысты. Ептілік кез келген қозғалыстың (жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, т. б.) қажетті компоненті болып табылады.

Балаларды ептілікке тәрбиелеу үшін негізгі қозғалыстарда дене тәрбиесінің сан алуан жаттығулары пайдаланылады (заттардың арасымен жүру және жүгіру, әртүрлі кедергілерді жоя отырып шығырға кіру, отырғыштың үстімен жүріп келе жатып қарсы кездескен баладан бұрылып кету, заттан секіріп өту және т. б., сондай-ақ лақтыру, доп ойнау секіру, өрмелеу, денені жалпы дамытатын, әсіресе, заттармен және тағы басқалармен жасалатын жаттығулар). Ептілікті жетілдіру үшін ең жақсы жағдай қимыл-қозғалысы көп ойындарда жасалады: бала тез ойлап табу, көз жеткізу, заттардың арасымен ептілікпен жүре білу күтпеген жерден жағдай өзгерген кезде кеңістік және уақыт бағдарының көмегімен қолайлы сәтті пайдалана отырып, инициатива жасау қасиетін көрсетуі керек. Ептілікті жетілдіру үшін заттармен-секіргіш жіппен, доппен, шығырмен, таяқпен және т.с. жаттығуды жақсы жасауға тапсырма беру тиімді болады. Екеу-екеу, шағын топ боп бірлесіп-доппен, құрсаумен, сырықтармен, жіптермен және басқалармен жаттығу жасау пайдалы. Ептілікті дамыту міндеті жаттығуларды жүйелі түрде өзгертіп отыруды

немесе жаңалықты қолдап отыру және үйлесімділік қиындығын біршама арттыру үшін олардың жаңа варианттарын қолдануды талап етеді. Баланың қозғалыс дағылары неғұрлым қалыптасқан сайын жаңа қозғалысты игеру жеңілдей түседі және ептілік жетіледі.

Икемділік және оны дамыту әдістері

Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін икемділік дейміз. Икемділіктің өсуі буын құрылыстарына: бұлшық еттің, сіңірдің созылымдылығына; көңіл-күйге (жоғары көңіл-күйде икемділік артады); бой қыздыруға, сыртқы температураға; тәулік уақытына (12-ден 17-ге дейін ол көп); жасқа (15-16 жаста икемділік көп кезі;) күш даму деңгейіне (күші көп адамдардың икемі аз); спорттық мамандыққа және т.с.с. байланысты. Икемділік белсенді және енжар (бәсең) болады. Бұлшық ет күшімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін белсенді икемділік дейміз. Сыртқы орта әрекеті күшімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін енжар (бәсең) икемділік дейміз (штанга, бірге жаттыққан спортшы, бапкер, т.б.).

Икемділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Икемділікті дамытудың негізгі амалы: өзінді ұстау, сыртқы көмек, т.с.с. Икемділік жаттығуларын бой қыздырудан кейін қай сабак бөліміне де кіргізуге болады. Икемділік жаттығуларын орындағанда нақтылы міндет қою қажет. Мәселен, белгілі затты алу бір затқа допты дәл тигізу, т.с.с. Созылу жаттығу сериясынан кейін, босаңсу жаттығулары орындалады (2-3 апта). Икемділікті дамытудың негізгі әдісі-қайталау. Жаттығуларды ретті, сериялармен қол буындарына, кеудеге, аяқ буындарына арнап орындау қажет. Икемділік жаттығуларын қайталау мөлшері әртүрлі. Жамбас буынындағы иілу және жазу жаттығуларындағы амплитуданың қозғалу шегі 30-40 рет. 11-14 жастағыларда 30-40 рет, 15 жастағыларда 45 рет қайталанғаннан кейін жетіледі. Одан ары қарай амплитуда қозғалысы азаяды, жаттығуды тоқтатқан дұрыс. Сонымен, созылу жаттығуларын амплитудалық орындау шегіне жеткізе, яғни буындарда жеңіл ауру сезімдерін сезінгенше орындау қажет. Икемділікті дамытқанда жас ерекшеліктері үлкен рөл атқарады. Бастауыш сынып оқушыларының буын жылдамдылығын дамыту, жоғары сынып оқушыларына қарағанда, оңай. Сондықтан да бастауыш сыныптарда оны дамытып, жоғары сыныптарда сол дамыған деңгейде сақтап қалу міндеті тұрады. 15-20 жастан кейін жас ерекшеліктеріне байланысты қозғалыс амплитудасы азаяды. Бәсең икемділіктің көбеюі 10-14 жаста байқалады. 15-17 жас – икемділікті жетілдірудің ең соңғы шегі.

Қыз балалардың буындарындағы жылжымалылық, ер балаларға қарағанда, 20-30 % көп, сондықтан күш түсіруді оларға көбірек беруге болады. Икемділік - тірек-қимыл аппараты бөлшектерінің қозғалғыштық дәрежесін айқындайтын тірек-қимыл аппаратының морфофункционалық қасиеттері. Икемділік бұлшық еттер мен буын сіңірлерінің иілгіштігімен айқындалады. Мектеп жасына дейінгілердің тірек-қимыл аппараты, әсіресе, омыртқасы созылғыштығымен ерекшеленетіндігін ескере отырып, дене шынықтыру

сабақтарында және ертеңгілік гимнастика жасаған кезде денені жалпы дамытатын жаттығулармен (затпен немесе затсыз) шектеуген жөн. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулардың көлемі мен интенсивтілігі біртіндеп арттырылуы керек (әсіресе, омыртқаның икемділігін дамыту кезінде).

Жылдамдық (шапшандық) және оны дамыту әдістемесі

Жылдамдық дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жылдам қозғалыс әрекеті.

Жылдамдық үш түрде пайда болады:

1. Қарапайым және күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы.

2. Жалғыз қимыл жылдамдығы.

3. Қимыл жиілігі.

1. Қарапайым жауап дегеніміз алдын-ала белгілі қозғалыспен, бірақ кенеттен берілетін дыбысқа жауап (мысалы, старттық тапаншаның атылуына жауап). Қарапайым көру қозғалыс жауабының ұзақтығы спортшыларда орташа 0,10-0,20 секундта, спортпен жаттықпайтындарда 0,15-0,25 секундтан көбірек уақытта болады. Берілген дыбысқа жауап спортшыларда 0,05-0,16 секундқа дейін, жай адамдарда 0,20-0,35 секундтан көбірек уақыт мөлшерінде болады. Қозғалыс жауабының жылдамдығын тәрбиелеу әдістемесі екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде кең тараған әдістер мыналар: *қайталау әдісі* кенеттен болған дабылға көп рет, әрбір ретте тезірек сезіну реакциясы. Мысалы: төменгі стартты орындау, дабыл бойынша қозғалыс өзгеруі, жүріп келе жатып кілт тоқтау, т.б., *ойын әдісі* (түрлі қимылдағы ойындар, баскетбол, стол теннисі т.б.), *жарыстық әдіс* (кешігіп, жарыстан шығып қалу, т.б.). Екінші кезеңде "сенсомоторлық" әдістеме қолданылады. Ол жылдам және аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген. Іс жүзінде ол мынадай болып байқалады: спортшы жаттықтырушының уақытқа жауабы туралы хабарын ала отырып, старттық дабылды өте тез сезінуге тырысады. Сонан соң келесі жаттығу сериясында ол сезіну шапшандығын өзі бағалайды, жаттықтырушы бұдан соң уақыт ұзақтығын бағалауы бірдей болған кезде, жаттығушыға алдын ала келісілген шапшандық сезіну тапсырмасы беріледі. Ақырында спортшыда уақытты дәл қабылдау қабілеттілігі қалыптасады, ол сезіну жылдамдығының жақсаруына көмектеседі.

Күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы дегеніміз – белгісіз қозғалысты сезіну, көру, жауап қайтару уақыты. Күрделі қозғалыс жауабы көбінесе, спорт ойындарында, жеке сайыс түрлерінде кездеседі. Мұнда қозғалып келе жатқан объектіні (доп, семсер) сезіну және бірнеше мүмкіндіктен, бір дұрыс әрекетті тауып, тез қолдану міндеті тұрады. Мысалы, доп соғылғанда қақпашының алдында төрт міндет тұрады: допты көру, бағытын және ұшу жылдамдығын бағалау, әрекет жоспарын құру. оны орындауға кірісу. Күрделі қозғалыс уақыты қарапайымға қарағанда, ұзағырақ 0,25-0,80 секундқа созылады. Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіру үшін берілетін жаттығулар біртіндеп қарапайымнан күрделілендіре орындалады (мысалы, бокста қарсыластың соғу жылдамдығын арттыру, футболда ойын алаңының көлемін кішірейту, жеке сайыста қашықтықты азайту, жазу блоктары бар тренажерлық қондырылғыларды

пайдалану, т.б.). Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіруге ойын және жарыс әдістері қолданылады. Негізгі қолданылатын - *қайталау әдісі*. Кенеттен пайда болатын дыбысты сезіну, басында бір (бокстегі оң қолмен соғатын соққы) сонан соң екі, үш, төрт және с.с. серия соққылармен жауап қайтару.

2.Жалғыз қимыл жылдамдығы. Жалғыз қимыл жылдамдығы (семсерлесудегі үйрету, футболдағы доп тебу, баскетболдағы доп лақтыру т.б.) спорт ойындарында, жеке сайыста жергілікті жаттығулар бұлшық ет жұмысы кезінде пайда болады және қозғалыс реакциясы шапшаңдығымен қатар тәрбиеленеді. Жалғыз қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін әртүрлі бұлшық ет топтарына арналған шапшаңдықпен орындалатын жергілікті жаттығулар (еңкею, сермеу, секіру, түйреу, т.с.с.) қолданылады. Бұл жаттығулар, жалпы дамытатын жаттығулар кешеніне кіргізіліп, сабақтың кіріспе бөлімінде орындалады.

3.Қимыл жиілігі. Циклді сипаттағы жаттығуларда қимыл жиілігі, жылдамдығы пайда болады (мысалы, 10 секундта орында тұрып жүгірудегі өте көп қадам саны). Қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін өте жоғары шапшаңдықта орындауға болатын жаттығулар пайдаланылады (мысалы, 10 секунд бойы жүгіру). Бұл жағдайда шапшаңдығынды дамыту үшін, аз қашықтықта қатты (шапшаңдық қашықтықтың аяғына дейін бәсеңдемеу керек) жүгіру қажет. Жылдамдық жаттығулары сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайға түскен кезде беріледі. Қимыл жиілігін дамыту үшін қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс әдістері қолданылады. Жарыс әдісіндегі жоғарғы сезім, қоздыру күші жылдамдық мүмкіншіліктерінің пайда болуына жақсы жағдай тудырады. Жоғары шекте жылдамдық жаттығуларын көп рет қайталау "шапшаңдық кедергісін" тудырады, ол оқушылардың жылдамдық мүмкіншіліктерінің өсуіне бөгет болады. Бұл кедергіні болдырмау үшін (мысалы, таудан кеңістікке жүгіру, бір нәрсеге тіркеле жүгіру, жеңіл снарядты лақтыру, т.б.) жылдамдық қалыптастыратын жаттығулар қолданылады. Жылдамдық мүмкіншіліктерінің дамыту жағдайына қолайлы жас қыздарда 11-12 жас, жасөспірім ұл балаларда - 12-13 жас. Мектепке дейінгі жастағылардың негізінен қарапайым жылдамдығы жақсы дамиды. Сондықтан да оларға аз уақыт тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әртүрлі жаттығулар беріледі. Мысалы, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доп лақтыру, оны қағып алу жаттығулары, т.б. Орта мектеп жасында жылдам күш жаттығуларын көп жасатудың маңызы зор. Мәселен, секіру, көп ретте жоғары секіру, үдемелі жаттығулар. қысқа қашықтыққа қатты жүгіру (30-60) жаттығулары, т.с.с. Жоғары сынып оқушыларына мұндай жаттығулар күрделенеді. Өз жылдамдығын, күш жылдамдығын және төзімділік жылдамдығын дамыту жаттығуларының саны (100-200) көбейеді. Спорттық және қозғалмалы ойындар қолданылады. Балаларға жылдамдық жаттығуларын бұлшық ет босаңситын жаттығулармен араластыра орындату керек (жорғалай жүгіру, аяқты, қолды сілкіту, т.б.). Жаттықтырушы өзінің практикалық жұмысында мүмкіншілігі қысқа қашықтыққа жүгіруде ғана емес, жылдамдық күші қасиетінің даму деңгейіне де байланысты екенін ескеруге тиіс. Жылдамдық (шапшаңдық) дене тәрбиесі теориясында «тікелей және басымдығы жағынан қозғалыстың шапшаңдық сипатын, сондай-ақ қимыл

реакциясының уақытын айқындайтын адамның функциялық қасиетінің кешені» ретінде қарастырылады. Іс жүзінде бұл қимыл әрекеттерін ең қысқа мерзім ішінде орындау қабілетінен көрінеді.

Шапшаңдық қимыл реакциясының, жекелеген қозғалыстардың жылдамдығымен, әлденеше рет қайталанатын қозғалыстардың жиілігімен анықталады. Реакциялар қарапайым және күрделі болып бөлінеді. Қарапайым реакция алдын ала белгілі қозғалысқа, сонымен бірге алдын ала белгілі, бірақ тосыннан пайда болатын сигналға орай әрекет етуден көрініс табады (мысалы, балалар үшін «Жүгіріп өту» ойынындағы «Жүгірі!» деген сигнал). Күрделі реакция – бұл қозғалыстағы объектіге реакция және таңдау реакциясы. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін қозғалыстағы зат реакциясын сезудің қарапайым формасы қолайлы (мысалы, доп ойнау, бір-біріне доп лақтыру, тордан асырып лақтыру және т. с.) болады. Шапшаңдық балаларды негізгі қозғалыстарға үйрету процесінде дамиды. Е.Н.Вавилованың деректеріне қарағанда, шапшаңдық қабілеттің дамыту үшін тез және жай жүгіру жаттығуын: қысқа аралыққа ең жоғары қарқынмен жүгіруден неғұрлым байыпты қарқынға көшумен алмастыруды пайдалану керек. Әртүрлі қарқынмен жаттығуларды орындау балалардың ұсынылған қарқынға сәйкес сан алуан бұлшық ет күшін жұмсай білуін дамытуға көмектеседі. Сабактарда және ойнау әрекетінде күрделенген стартты жағдайдағы (отырып, жүрелей отырып, бір тізерлеп тұрып және т.б.) жүгіру қолданылады. Шапшаңдықтың дамуына қозғалысы көп ойындар да көмектеседі. Бұл ойындарда бала сигнал бойынша жылдамдық тапсырмасын орындай отырып, қимыл-қозғалыс сипатын, жағдайдың өзгеруіне байланысты оның шапшаңдығын өз бетімен өзгерте алады (мысалы, жетекшінің қағып алу, қуып жету және т.б. кезіндегі әрекеті). Баланың дұрыс қимыл реакциясы қозғалыстағы заттың («қағып алынатын») бағыты мен жылдамдығын, аралық пен оның жақындау уақытын ескере отырып, тез барлай білуімен анықталады. Бұл жүйке процестерінің ширақтығын белгілі дәрежеде дамытуды талап етеді және олардың жетілуіне, сондай-ақ кейбір арақашықтықтың, мерзімдік және көз өлшемі бағалауына көмектеседі. Мұның бәрі өзгеріп отыратын жағдайда баланың дұрыс бағдар ұстауына мүмкіндік береді.

Денені жалпы дамытатын жаттығулар. Денені жалпы дамытатын жаттығулар - бұлшық еттердің жекелеген топтарын - иіннің, кеуденің, құрсақ шандырының, аяқтың және басқа жерлердің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Олардың міндеті сүйек-бұлшық ет аппаратын дамыту және нығайту, организмнің 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 біртіндеп бүкіл организмді әрекет ететін жағдайға тартуға, организмнің жалпы өмірлік қызметіне көмектесетін физиологиялық процестерді күшейтуге бағытталған.

Жаттығулардың бірінші тобы иық 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 тікейтеді.

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

Сөйтіп, бір мезгілде пайдаланатын жаттығуларды көрсетілгеніндей іріктеу бала организмне 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.

А л ғ а ш қ ы т ұ р у қ а л п ы . 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 үшін-аяқ алшақ, табаны иықтың еніндей кеңдікте бір-біріне параллель тұрады (бұл кішкентайлар мен естиярлар 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 тікейтіп, көкірек қуысын кеңейте келіп, дене тұлғасын дұрыс қалыптастыруға көмектеседі. Бұлар бүкіл денені ыңғайлы, қалыпқа келтіреді. Кішкентайлар мен орта топтың балаларында құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларға түрегеп тұрған қалпында аяқ үшін мынадай алғашқы тұру қалпы қолданылады: тік тұру-аяқ иықтың кеңдігінде 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 тікейтуіне және өкшені көтеруіне мүмкіндік туады, ол әрі аяқты жеке көтеру және бұғу, аяқты алға, оңға солға, артқа созу кезінде қолайлы. Кішкентайлар мен ортаңғы топтағы 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, қапталға иілу үшін және кеуденің әртүрлі 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, жанбастан 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 процесінде оттегіге деген көп қажетсіну пайда болады: бала таза ауаны сіміре жұтып терең тыныс ала бастайды және сонымен бірге организмде 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, өкпенің тыныс алу сыйымдылығын ұлғайтады, оттегі мен қоректік заттардың ағылып келуі арқасында қанның құрамы жақсарады. Барлық жаттығуларды орындау кезінде баланың дұрыс тыныс алуы маңызды рөл атқарады. Ол ретімен белгілі (тс, шш, пф және т.б.) дыбыстарды шығарып, толық интенсивті терең тыныс алу және біртіндеп баяу дем шығару болып табылады. Мұның, әсіресе, оттегі тәртібіне өте сезімтал дамып келе жатқан бала организмi үшін зор маңызы бар. Балаларды дене шынықтыру жаттығулары процесінде қимыл фазасы мен 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 (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 процесінде балаларды мұрыннан тыныс алуға үйрету керек, мұның өзі ауаның өкпеге бір қалыпты барып жетуін қамтамасыз ететіні белгілі, оның үстіне мұрын жолдары арқылы өткен ауа жылиды, 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.

Балаларға қойылатын талаптарды күрделендіру. 2 жасар балаларды үйрету кезінде қарапайым жаттығулар пайдаланылады. Бұл кезде қимылдар үйлесімі дамуының жеткіліксіздігі және кіші топтердің қимыл актілерін бөлшектей алмайтындығы ескеріледі. Ойын әдістерін, бейнелі жаттығуларды қолдану, балалардың қимылдарды тәрбиешімен бір мезгілде орындауы неғұрлым тиімді болады.

3 жасар балалар кейбір қимылдарды жасау тәжірибесіне ие болады, түсіндіргенді тыңдап, көрсеткен қимылдарды бақылай алады, оларды жеткілікті дәрежеде қайталайды. Бұл жаттығулар көлемін ұлғайтуға, олардың түрлерін

4 жасар бала жеткілікті дәрежеде тұрақты назар аудара алады, қимылдарды орындауға қойылатын талапты түсінеді, дербестікке ұмтылады, өз әрекеттерінің нәтижелеріне қызығады. Осы өзгерістерді ескере отырып, жаттығуларды күрделендіруге, атқарылатын ауыртпалықты ұлғайтуға, тұлғаны неғұрлым дұрыс қалыптастыруға талап қоюға, бар затқа бағдарлау кезінде кеңістік терминологиясын қолдану арқылы көрнекі әдісті және ауызша айтып үйрету әдісін пайдалануға, үлкен дербес әрекеттер жасау мүмкіндігін беруге болады. 5 жасар балаларда қимыл дәлдігі, үйлесімі, сенімділігі жүйелі түрде қалыптасады. Оқу міндетін түсіну, орындаудың өте жақсы сапасына ұмтылу тұлғаның қалыптасуына, қимылдың дәлдігіне, мақсаттылығына, дербестікке қойылатын талапты күшейтуге мүмкіндік береді. Атқарылатын ауыртпалық, орындалу қарқыны, үлгіні дәл қайталауға, кеңістік терминологиясын пайдалану арқылы ауызша берілетін нұсқау бойынша жаттығуларды орындауға қойылатын талап өседі.

6 жасар балалар жақсы қалыптасқан тұлғасын, қимыл-қозғалыс дағдыларының мол қорын, өзін-өзі бақылау және қимыл сапасына дұрыс баға беру қабілетін игереді. Олар ауызша берілетін нұсқауды дұрыс қабылдайды, қимылды дәл, сенімді қайталайды, кеңістік терминологиясын пайдалана отырып (жалаушаны жоғары көтеру керек, одан кейін оларды оңға-төмен түсіру, тағы да жоғары көтеру және солға-төмен түсіру керек), олардың орындалу процесін түсіндіреді. Балалар шығармашылық тапсырмаларды қызу қабылдайды, өзгертеді.

Заттарды пайдалану. Денені жалпы дамытатын жаттығуларды балалар көбіне, заттармен - таяқшалармен, жалаушалармен, құрсаулармен, ленталармен, жіптермен, сырықтармен, шарлармен және с. с. орындайды. Бұлардан да басқа заттарда - гимнастикалық қабырғада, отырғышта, орындықта, бөренеді, заттардың - гимнастикалық қабырғаның, дуалдың үстінде орындайды. Әртүрлі заттар балалар үшін пайдалы бір ғана жаттығуды бірнеше рет қайталауға, оларға деген балалардың қызығушылығын сақтауға мүмкіндік береді (Мысалы, балалар екі қолының аралығын иықтан кең етіп көтеріп төмен түсіретін жаттығу құрсаумен,

таяқпен, лентамен жалаушалармен және т. б. орындалады). Оның үстіне зат тапсырманың әбден нақтылы болуына көмектеседі, қимыл неғұрлым дәл жасалады (мысалы, жоғары көтерілген таяқ қолдың көтерілген кездегі қажетті шекараны айқындайды және баланың өзіне-өзі бақылауын дамытуға көмектеседі). Затпен жаттығуды бірнеше рет қайталау одан әрі жаттығуды затсыз орындау кезінде сақталатын дұрыс бұлшық ет тонусын қалыптастыруға көмектеседі.

12-тақырып. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі

1. Ойын - дене тәрбиесі құралы
2. Қимыл-қозғалыс ойындарына сипаттама
3. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі. Қимыл-қозғалыс ойындарының негізін салған ғалымдар (Ф.Лесгафт, Н.И.Пирогов, Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптеров, Е.А.Аркин)
4. Ойындардың жіктелуі: сюжетті, сюжетсіз қимыл қозғалыс ойындары, спорттық ойын элементтері бар ойындар
5. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарына сипаттама. Қимыл-қозғалыс ойындарын басқару әдістемесі (Сағындықов, Иманбеков, Айтбаева)

Ойын - дене тәрбиесі құралы. Мектепке дейінгі балалар болашақ қоғам иесі болғандықтан дүниежүзілік мәдениетті танитын, өзінің төл мәдениетін білетін, сыйлайтын, рухани дүниесі бай, саналы ойлайтын деңгейі жоғары білікті болуы міндетті. Ата-бабаларымыздың ғасырлар бойы жинақтаған тәжірибесін, мәдениетін жасөспірімдер бойында саналы сіңіріп, қоршаған ортадағы қарым-қатынасын, мінез-құлқын, өмірге деген көзқарасын, бағытын дұрыс қалыптастыру тәрбиесіне байланысты. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі тәрбиелеу және білім беру үрдісінде әртүрлі іс-әрекеттер арқылы жүзеге асырылады. Балалармен ойынның әртүрін ұйымдастыра отырып, дене қимылын жан-жақты дамытуға, салауатты өмір салтына тәрбиелеуге болады. Ойын - балалар өмірінің нәрі, яғни оның рухани жетілуі мен табиғи өсуінің қажетті алғы шарты және халықтың салтын үйретеді, табиғат құбылысын танытып, олардың көру, есту, сезу қабілеттерін, зейінділік пен тапқырлықтарын дамытады. «Адам өркениетке бейім болуы үшін балалық шақты бастан кешуі міндетті, егер ойын мен қызыққа толы балалық шақ болмаса, ол мәңгілік жабайы болып қалған болар еді» деп К.Чуковский бала денесінің дамуы мен ой-дүниесінің өркен жаюы ойынға тікелей тәуелді екендігін атап көрсеткен. Қазақ халқының жылдар бойы атадан балаға жалғасып, қалыптасқан ұлттық дәстүрі, әдет-ғұрпы, тәрбие мектебі бар. Баршамызға белгілі, ойын арқылы баланың дене құрылысы жетіліп, өзі жасаған қимылына сенімі артады. Баланың бойында ойлау, тапқырлық, ұйымдастырушылық, шыдамдылық, белсенділік қасиеттер қалыптасады. Ойын дегеніміз - жаттығу, ол арқылы бала өмірге әзірленеді. Ойын-мектеп жасына дейінгі балалардың негізгі іс-әрекеті. Сұлтанмахмұт Торайғыров «Балалықтың қанына ойын азық» деп бекер айтпаған. Өйткені, ойын үстінде баланың бір затқа

бейімділігі, мүмкіндігі, қызығуы анық байқалады. Ойындар мазмұны мен түріне қарай бөлінеді. Мысалға алсақ, соның ішінде қимыл-қозғалыстық ойында балалар ойын мазмұнын түсінікті етіп жеткізуге тырысады, оған қажетті құрал-жабдықтарды табуға талпынады, оларды дайындау үшін еңбектенеді, ал еңбек ұжымдық іс-әрекетке біріктіреді және шығармашылық іс-әрекетке бағдарлайды, балалардың өзара қарым-қатынасын реттеп, олардың бойында адами сапаларды қалыптастырады. Бала қалаған ойынына сай кейіпкердің киімін киіп, қимылын, дауыс ырғағын мәнерлі жеткізуге тырысады. Соның ішінде дене шынықтыруда жиі қолданылатын қимыл-қозғалыс ойынында балалар әртүрлі қимылдар жасай отырып, санамақтар, өлеңдер, тақпақтар қолданады. Бұндай ойындарда балалардың ептілігі, қимылдың әдемілігі дамып қалыптасады, кеңістікті, уақытты бағдарлауға үйренеді, батылдық, тапқырлық, қайраттылық, достық, жолдастық көмек, тәртіптілік, ойын ережесіне бағына білу сияқты сапалар тәрбиеленеді. Бала өмір құбылыстарына, адамдарға, жануарларға деген ынтасын, қоғамдық мәні бар іс-әрекетке деген құштарлығын ойын арқылы қанағаттандыратындықтан, ойынның қай түрі болсын балалардың жан-жақты тәрбиесінің дамуында маңызды рөл атқарады. Баланың өмірге қадам басардағы алғашқы қимыл-әрекеті – ойын, сондықтан да оның мәні ерекше. Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай Құнанбаев: «Ойын ойнап, ән салмай, өсер бала бола ма?» деп айтқандай баланың өмірінде ойын ерекше орын алады. Жас баланың өмірді тануы, еңбекке қатынасы, психологиялық ерекшеліктері осы ойын үстінде қалыптасады. Ойынды зерттеу мәселесімен тек психологтар мен педагогтар ғана емес, философтар, тарихшылар, этнографтар және өнер қайраткерлері мен бала тәрбиесін зерттейтін ғалымдар да шұғылданды. Көптеген балалар жазушылары бала ойынының психологиялық мәнін және ойынға тән ерекшеліктерді көркем бейнелер арқылы суреттегені де мәлім. Адам іс-әрекетінің ерекше бір түрі - ойынның пайда болуын зерттеушілердің біразы өз еңбектерінде өнер және ойын көркемдік іс-әрекеттің алғашқы қадамы деп түсіндіреді. Ойында шындық, оның бейнелі сәулесі көрінеді. Жалпы ойынға тән нәрсе өмірдің әртүрлі құбылыстары мен үлкендердің түрлі іс-әрекеттеріне еліктеу екені белгілі. Ойынның шартты түрдегі мақсаттары бар, ал сол мақсатқа жету жолындағы іс-әрекеттер бала үшін қызықты. Балаларға ақыл-ой, адамгершілік, дене шынықтыру және эстетикалық т.б. тәрбие берудің маңызды тетігі ойында жатыр. Ойын барысында балалар өзін еркін сезінеді, ізденімпаздық, тапқырлық әрекет байқатады. Сезіну, қабылдау, ойлау, қиялдау, зейін қою, ерік арқылы түрлі психикалық түйсік пен сезім әлеміне сүңгиді. Сондықтан да мектепке дейінгі тәрбиеде бала ойынына ерекше мән беріледі, өйткені ойын үстінде қалыптасатын балалық шақтың түйсігі мен әсері адамның көңіліне өмірлік өшпестей із қалдырады. Бала ойын арқылы өзін толқытқан қуанышын немесе ренішін, асқақ арманын, мұрат-мүддесін бейнелесе, күні ертең сол арман қиялын өмірде жүзеге асыруға мүмкіндік алады. Сөйтіп бүгінгі ойын, бейнелі әрекеттің ертеңгі шындық ақиқатқа айналуына жол салады. Ойын мектеп жасына дейінгі баланың жеке басының дамуына игі ықпал ететін жетекші, басты құбылыстың бірі деуге болады. Бала ойын арқылы өзінің дене қимылын дамытады, шынығады, күш-жігерін жаттықтырады, қоршаған орта мен құбылыстардың ақиқат сырын

ұғынып, еңбек дағдысына үйрене бастайды. Болашақ құзыретті жеке тұлғаның даму, тәрбие жолы, тәлімдік өнегесі ойыннан бастап өрбиді.

Осындай ой-пікірлерден кейін ойын туралы тұжырым жасасaq:

-ойын-тәрбие негізі;

-ойын-ұлттық сананың қалыптасуы;

-ойын-дене қимылын дамытудың бірден-бір жолы;

-ойын-дене қасиетін дамытудың таптырмас құралы;

-ойын-қоршаған дүниені танудың жолы;

-ойын-еңбекке тәрбиелеудің басты құралы;

-ойын-әлеуметтік ортаға үйренудің алғы шарты;

-ойын-шығармашылықтың бастауы;

-ойын-денсаулық;

-ойын-қатынас құралы.

Қимыл–қозғалыс ойындары – жасөспірімдердің сүйікті де пайдалы іс-әрекетінің бірі болып табылады. Ойын адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттырады. Көңіл-күйін сергітіп, тамаққа тәбетін ашады, еңбекке құлшынысын күшейтеді. Ойын ежелден келе жатқан адам өмірінің манызды бөлігі екені сөзсіз. «Бала ойынмен өседі» - демекші, қимыл-қозғалыс ойындарының бала тәрбиесіндегі рөлі ерекше. Ол-ондаған ұрпақтың керегіне жарап, оларды өмірге әзірлеу қажетін өтеген, сыннан өткен сенімді тәрбие құралы. Ойын жігерлілікке, шыдамдылыққа және ұйымшыл болуға т.б. тәрбиелейді. Сондай-ақ, тез арада ойлау қабілеттерін дамытады. Қимыл–қозғалыс ойындарының спорт ойындарынан айырмашылығы ешбір арнайы құрал-жабдықты, өткізетін орынды және уақытты талғамайды. Оларды бүгінгі білім беру саласында (балабақша, мектеп т.б.) дене шынықтыру сабақтарына және тәрбие жұмыстарына пайдалануға қолайлы. Қимыл–қозғалыс ойындары бірнеше түрге бөлінеді: ұлдарға және қыздарға арналған ойындар, топтық ойындар, командалық ойындар, эстафеталық ойындар, жекпе-жек ойындары және қысқы ойындар. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде қимыл-қозғалыс ойындарына жетекші рөл беріледі. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде қимыл-қозғалыс ойындары сауықтыру және тәрбие-білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді. Ол бала денесінің дамуына және сауығуына жан-жақты ықпал жасайды. Ойын процесінде балалардың қозғалғыштық ширақтылығы бүкіл организмде жігерлілік жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді, өмірлік тонусын арттырады. Қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу кезінде қол жеткен сауықтыру тиімділігі балалардың ойнау әрекеті процесінде пайда болған және баланың психикасына ізгілікті әсер ететін жағымды эмоциямен тығыз байланысты. Эмоциялық өрлеу балалардың жалпыға ортақ мақсатқа жетуге ұмтылысын туғызады және тапсырманы айқын түсінуінен қимылдардың жақсы үйлесімінен, кеңістікте және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгіленуінен, тапсырманы жедел қарқынмен орындауынан көрінеді. Мақсатқа жетуге ұмтылу қуанышы баураған балалардың осындай әуестенуі кезінде әртүрлі кедергілерді жеңуге көмектесетін жігердің рөлі артады. Қимыл-қозғалыс ойындары балалардың

игеріп үлгерген қимыл дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді. Ойын процесінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп және сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсаттылықпен әрекет етеді. Сондықтан, мысалы «Апандағы қасқыр» ойыны балалар жүгіріп келе жатып ұзындыққа секіруді игерген кезде өткізіледі.

П. Ф. Лесгафт: «Ойындарда жүйелі түрде жүргізілген сабақ кезінде игерілгендердің бәрі қолданылады, сондықтан мұнда жұмсалатын қимылдар мен әдістердің бәрі ойынға қатысатындардың күші мен икеміне толық сай келуі және мүмкіндігінше өте дәлдікпен және ептілікпен жасалуы тиіс», - деп жазады. Бұл ереженің дұрыстығын педагогтар (М.М.Конторовичтің, Л.И.Михайлованың, А.И.Быкованың, Т.И.Осокинаның, Е.А.Тимофееваның, Н.Н.Кильпионың, Н.В.Потехинаның, Э.Я.Степаненкованың, С.Я.Лайзаненің және т.б.) жұмыстары дәлелдейді, олар балабақшадағы қимыл-қозғалыс ойындарын жүргізудің әдістемесін талдап жасауға елеулі үлес қосты. Қозғағыш іс-әрекет ретінде қимыл-қозғалыс ойындары белгілі бір ерекшелікке ие: ол баладан сигналды тез сезінуді және күтпеген жерден ойын жағдайын өзгертуді талап етеді. Ойын кезінде пайда болатын әртүрлі ситуациялар қимыл мен әрекеттің сипатын, қимыл бағытының тез өзгеруімен бұлшық ет ширығуының дәрежесін өзгерту қажеттігін туғызады. Мысалы, «Ұстап алу» ойынында әрбір бала жетекшінің әрекетін назар аудара бақылауы керек. Ол жақындаған кезде бала қарама-қарсы жаққа тез қашып кетеді. Өзінің қауіпсіз жағдайда екенін сезген соң қимыл қарқынын бәсеңдетеді, тежейді, тоқтайды. Жетекші тағы да жақындаған кезде ол қимылын тағы да тездетеді. Әрбір қимыл-қозғалыс ойынында балалардың ойын әрекеттері мен қимылдарын өзгертуге берілетін сигналдар болады. Мысалы, «бағыт пен қимыл сипатын өзгертуді білдіретін сигналдар балалардың тез сезінуін, қабылдауын туғызады: бытыраңқы жеңіл жүгіріс бұрын белгіленген орындарға бірінің артынан бірі тізбекті сапқа тез қосылу үшін мақсатты тура бағытта жүгірумен өзгереді. Мұндай ширақ қимыл әрекеті еліктіру және тежеу процестерін жетілдіре және теңестіре отырып, баланың жүйке жүйесін шынықтырады. Қимыл-қозғалыс ойынында бала назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйренеді: ойынның қалыптасқан ситуацияға байланысты ол қимылды тынығумен кезектестіре алады. Бұл бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, инициатива, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі.

Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі. Қимыл-қозғалыс ойындарының негізін ғалымдар (Ф.Лесгафт, Н.И.Пирогов, Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптеров, Е.А.Аркин) салған. Қимыл-қозғалыс ойындары өзінің бастауын халықтық педагогиканың тұңғығынан алады. Кіші топ жасынан бала өзінің алғашқы жасаған қимылдарымен байланысты айшықты әсем халықтық ойыншықтармен ойнап, әзілдерді, күлдіргілерді естіп, қызық ойындарға кенеліп тәрбиеленеді. Неғұрлым ересек балалардың өмірінен балалар үшін қызғылықты ойын бастауларды, жеңіл өлеңдерді, санамақтарды қамтитын әртүрлі қимылдар

жасалатын халық ойындары орын алды. Бұлардың бәрі күні бүгінге дейін өзінің ғажап көркемдігін, тәрбиелік мәнін сақтап келеді және бағалы, қайталанбас ойын фольклорын құрайды. Әйгілі орыс педагогы К. Д. Ушинский орыс халық ойындарын тәрбие берудің құдіретті құралы деп санап, оларды кеңінен пайдалануды ұсынды және педагогтарды балалар үшін ол ойындарды жинауға шақырды. К.Д.Ушинскийдің пікірі бойынша, балалардың бойында қоғамдық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыратын «алғашқы қоғамдық қатынастар ассоциациясын» түйіндейтін ұжымдық ойындар ерекше тәрбиелік рөл атқарады. 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.

Әйгілі орыс педагогы П. Ф. Лесгафт Ресейде дене тәрбиесінің өзіндік жүйесін талдап жасады. Онда қимыл-қозғалыс ойындарына көп орын берілген. Ойынды П.Ф.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 білуімен сай келуі және «рахат сезімінің шарықтауын» туғызуы қажет; бұл әрекеттер жүйелі түрде өткізілетін жаттығуларда алдын ала күшейтіледі». Ойындарды мазмұны және ережесі жөнінен біртіндеп күрделендіру қажет. Лесгафт ойындарға жаңа шарттар, жаттығулар, әрекеттер нұсқаларын енгізуді 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: «Біз ойындарды оларға (балаларға) өзін-өзі үйрету үшін пайдалануымыз керек (яғни жағымсыз сезімдерді жеңу үшін)»,- деген сөзі белгілі. 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 әртүрлі ауыртпалықта әрекет етуге үйрететіндігін атап көрсетеді. Ойындар баланы жоғары ептілікпен, мақсаттылықпен, тездікпен әрекет етуге, ережені орындауға, өзін-өзі билеуге, жолдастық сезімді бағалауға үйретеді.

П.Ф.Лесгафттың осы қағидалары қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен практикасын одан әрі дамыту үшін негіз жасады. Лесгафттың негізгі теориялық қағидаларына сүйене отырып, педагогика сонымен бірге оның кейбір

ұсыныстарына сын көзбен қарайды. Өзінің белгілі «Қосымша қоздырғыштар теориясында» Лесгафт: балаға әсер ететін күшті қоздырғыштар әрдайым оның сезімталдығын төмендетеді. Сондықтан ол көтермелеуді, жазалауды, гимнастика жаттығуын, күшті сезім туғызатын жарысты теріске шығарады деп дәлелдейді. 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 ассыз 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 жазалау, 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 ұмтылуды туғызады, қозғағыш дағдыларды жетілдіруге көмектеседі. Алайда, қазірдің өзінде мектеп жасына дейінгі балалардың ойындарында жарыс элементтері балалардың дене күші мен мүмкіндіктері мұқият зерттелгеннен және басшылық ету әдістері ойластырылғаннан кейін барып рұқсат етіледі.

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 мазмұнын қазіргі қоғамдық өмірдің талаптарымен байланысты талдаудың маңыздылығын атап көрсетті. Қимыл-қозғалыс ойындары процесінде балалардың моральдың 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, онсыз 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 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. Әртүрлі дене тәрбиесі жаттығуларының ішінде ойынның артықшылығын ол ойынға ерекше тартымдылық беретін, балалардың күшін жұмылдыратын, қуаныш пен қанағат сезіміне бөлейтін мол әсерлілігінен, ірі бұлшық еттердің (жүгіру, секіру, лақтыру) айтарлықтай бөлігінің жұмысына көмектесетін қозғағыштық қызметінің сипатынан, шаршау қаупін жоятын қимылдардың сан алуандығынан, қимылдың қарқыны мен күш-қуатын балалардың өздерінің реттей білу мүмкіндігінен, жеке инициативаның, батылдық, тәртіп, тапқырлық, т.б. сияқты психологиялық қасиеттердің дамуының көрінісінен ақғарды. Қимыл-қозғалыс ойындары, Аркиннің көзқарасы бойынша, қозғалтқыш аппаратты дамыту және жетілдіру жолымен организмді күшейтуге көмектеседі. Ойындар балаларды тәртіпке, әрекетті жинақтауға, жоспарлауға үйретеді. Бірақ, ойынның кіші топ жастан пайдалы күшке айналуы үшін оған саналы, тәжірибелі, шын ықыласты басшылық қажет. Тәрбиеші мүмкіндігіне қарай ересек балаларға ойын өткізуде, рөлдерді бөлуде, ережені сақтауда дербестік береді. Алайда, егер балалар бұл міндеттерді қате 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, рөлдерді бөле білуі, қажет кезінде ойынға қатынасуы, қорытынды жасауы - бұл үлкен өнер, оны әрбір тәрбиеші игеруге тырысу қажет» деп атап көрсетеді Аркин. Сөйтіп, 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 дамытудың құралы ретінде ғылыми және практикалық 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, 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 пайдалануды (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 ойындары 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. Практикалық қызметкерлер - В.И.Васюкованың, Н.Г.Кожевникованың, Т.К.Любованың спорттық ойындар элементтері бар ойындардың мазмұны мен әдістемесінің мәселелері жөніндегі, Е.А.Аронованың, К.В.Вербицкаяның, Н.Н.Кильпионың, Л.А. Киселеваның және көптеген басқа қызметкерлердің қимыл-қозғалыс ойындарының мазмұны мен әдістемесінің мәселесі жөніндегі озық тәжірибені бейнелейтін мақалалары мен кітаптары қимыл-қозғалыс ойындарына арналған. 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 әртүрлі педагогикалық классификациясы бар, олардың негізінде түрлі белгілер жатыр. Ойындар мазмұны бойынша: қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар болып бөлінеді. Ойындардың соңғы тобының мектепке дейінгі әдебиетте бірыңғай классификациялық атауы жоқ (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, жолдастық сезіміне, спортқа құштарлыққа 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 өмірдегі немесе ертегі оқиғасын бейнелейді. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын образдары қызықтырады (құстар 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 тоқтап жүгіру, ұстап алу және с.с. үлгілеріне бөлінеді; жарыс элементтері қолданылатын ойындар («Кімнің звеносы тез сапқа тұрады», «Кім өз жалаушасына тез жетеді» т.б.); қарапайым эстафеталы ойындар («Кім допты тезірек береді»); заттар қолданылатын ойындар (доптар, шеңбер, серсо, секіргіштер, кегельдер) қимыл мазмұнына қарай ажыратылатын ойындар (қимылдың басым түрі-

жүгіру, секіру, лақтыру және с.с.) . Сондай-ақ, кішкентай балалар үшін қызықты ойындар да бар («Алақан соғу», «Мүйізді ешкі» және т. б.).

Спорттық ойын элементтері бар ойындар. Зерттеулердің (М.П. Голощекина) 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 туғызатын сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттерінің ортақтығы болып табылады. Алайда, қимыл-қозғалыс ойындарында балалар шығармашылық көрсете отырып, сан алуан қимылдарды пайдаланса, 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 жалпы талаптарына жауап беретін дұрыс дағдыны игереді, мұның өзі одан әрі қайта үйретуді қажет етпейді және мектепке дайындау үшін маңызды. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасында» және қимыл-қозғалыс ойындары жөніндегі қолда бар жинақтарда классификация (жүйелеу) негізіне қимылы басым түрлердің белгілері алынған (жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу және с.с.). Негізгі қимылдардың әрбір түрі бойынша қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеген кезде жасына қарай бөлінетін топтар арасындағы сабақтастық сақталады. Бұл тәрбиешіге балалардың бойында белгілі бір қимыл дағдылары қалыптасуына байланысты ойындарды жоспарлауына көмектеседі. М.М.Конторович пен Л.И.Михайлованың жинақтарында қимыл басымдығы белгілері бойынша жоғарыда айтылған топтастырудан басқа ойындарды балалардың бұлшық ет ширығуын туғызу дәрежесі бойынша: қимыл дәрежесі көп, орташа, аз ойындарға бөлу қабылданған. Олар қимылды орындаудың түрі және сипаты бойынша анықталады. Бұлай жүйелеу ойын материалдарында бағдарлауды және алға қойылған міндетке сәйкес ойындарды іріктеуді жеңілдетеді. Т.И.Осокина ересектер тобындағы спорттық ойындар элементтерін толықтыра отырып, қимыл-қозғалыс ойындарын ойындағы қимыл басымдылығы белгісі бойынша бөледі. Н.Н.Кильпионың кітабында қимыл-қозғалыс ойындарының жүйесіне 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, жалпы денені дамытатын жаттығуларды қамтиды. Қимыл-қозғалыс ойындарын түрлендіру тиімді болады. Алайда, нұсқалар 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, сонымен бірге ойынға балалардың қызығушылығын арттыратын неғұрлым күрделі ойын элементтерін, ережелерін, ойын жағдаятын (ситуациясын), шарттарын орындау кезінде қимылды жетілдіруді, дене күші қабілетін қалыптастыруды шешу үшін де қажет. Мысалы, «Ұстап алу» ойынының бірнеше нұсқалары 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 епті болуға, жол табуға, зерек болуға көмектеседі. Қимыл-қозғалыс ойындарының нұсқаларын 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 нұсқалары бар. Сонымен, ойындардың әртүрлі 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 іріктеп алынған жаттығулардың арақатынасы. Қимыл-қозғалыс ойындары мен арнайы іріктелген жаттығулар өзара байланысты: ойындағы қимыл дағдыларын жетілдіруді баланың қимыл дағдысын шығармашылықпен қолдануға дайындығына тән үйрету процесінің үшінші кезеңінің өзіндік жалғасы ретінде қарастыру керек. Н.В.Потехинаның 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 қимылдық жаттығуда орындалатын дәрежесінен асып түседі. Қимылды жетілдіруге ұмтылыс 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 жағдаятқа (ситуацияға) бейімделумен ұштастыруға үйренеді. Кішкентайлар тобында ойын жаттығулары үйрету мақсатында пайдаланылады. Балаларға нақты, олар үшін қызықты тапсырмалар беріледі - «көпірдің үстімен жүру», «жылғадан секіріп өту», «тысырлатпай, тышқандарша жүгіріп өту». Бұл жаттығулардың бәрі, өзінің мәнін (жаттығу) сақтаумен бірге ойынға тән мәнерге ие және оларды балалар өте құштарлықпен орындайды.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарына сипаттама. Қимыл-қозғалыс ойындарын басқару әдістемесі. Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін ұрпаққа үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі міндеттердің бірі. Ұрпақ бойында жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Әр халық өз халқының

мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Дегенмен, халық (ұлттық) ойындары да тәрбиенің мықты құралы деп танылған. Ойынды оқу-тәрбиеде қолдану балалардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, әр халықтың асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы. Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін, дене қимылын дамытатын ғажайып нәрсе. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, қиялсыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - деген. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы баии түседі. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше дене тәрбиесінде ұлттық ойындарды қолдану бала дамуына зор ықпал етеді.

Халқымыздың ұлы перзенттерінің бірі, аса көрнекті жазушы М.Әуезов: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында өздері қызықтаған алуан өнері бар ғой. Ойын деген менің түсінуімше көңіл көтеру, жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған», - деп тегіннен тегін айтпаса керек. Одан кейінгі кезеңде қазақ халқының бай этнографиялық материалдарын жинақтаған және оның ішінде ұлт ойынының тәрбиелік маңызы туралы пікір айтқандар К.А.Покровский, А.И.Ивановский, Н.И.Гродеков, Е.А.Алекторов, Ә.Диваев, А.Левшин, Н.Пантусов, Ф.Лазаревский, П.П.Пашин, Г.С.Запьяжский, А.Шиле, А.Харунзин, А.Горячкин, П.Ходыров, Е.Букин, О.Әлжанов, т.б. болды. Е.Сағындықов өз еңбегінде: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады», - дей келіп, ұлт ойындарын негізінен үш салаға бөліп топтастырған. Ә.Диваев «Игры киргизских детей» атты еңбегінде тарихта алғаш рет қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырады. Қазақ балаларының ұлттық ойынына тоқталғандардың бірі - орыс ғалымы А.Алекторов. Мәселен, оның «О рождении и воспитании детей киргизов, правилах и власти родителей» (Орынбор, 1891) атты еңбегін атауға болады. Қай халықтың болмасын, оның ұлттық ойындарының белгілі бір мақсаты мен әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Ұлттық ойындардың ел арасындағы беделі, тарихи қоғамдағы алатын орны және болашақ ұрпақты өсірудегі қажеттілігі, оның шығу тарихы туралы ғалымдар көп ізденді. Осы мәселеге байланысты зерттелеген ғылыми еңбектер хронологиялық шектігіне қарай бірнеше топқа бөлініп қарастырылады:

1. Орыстың отарлау саясаты кезеңіндегі алғашқы орыс әскери шенеуніктері мен миссионерлерінің көшпенділер хақындағы зерттеу жұмыстары.
2. Кеңес заманы кезеңіндегі Орта Азия және Қазақстан халықтарының ұлттық ойындары туралы жазылған ғылыми еңбектер.

3. Мектеп жасына дейінгі балаларды дене шынықтыруға баулу әдістерін педагогикалық сипаттағы бағыт-бағдарлама тұрғысынан зерттелген жинақтар.
4. Тәуелсіз егеменді елдер кезеңіндегі (1992 жылдан бүгінге дейін) аталған тақырыпқа қатысты ізденістер.

Алғашқы топтама еңбектің тарихнамалық тізгіні Ә. Диваевтың еңбегінен басталады. Ол өзінің «Игры киргизских детей» атты еңбегінде тарихта алғаш рет қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырады. Ә. Диваев алғашқы топтағы ойын түріне рулық-қауымдық құрылыс кезеңінде өмірге келген ойындарды, екінші топтамадағы дәстүрлі ойындарға қозғалыс ойындарын, үшінші топқа - спорттық ойын түрлерін жатқызады. Ізденуші этнографтың дәлелдеуінше, халық ойындары балалардың іс-әрекетін, қимыл-қозғалысын дамытумен қатар денсаулығын шыңдауда тездетуші үрдіс әрекетін атқарады. Ә. Диваев: «Как киргизы развлекают детей» деген мақаласында: «бала бас бармағын көтеріп оған пайғамбарымыз не дейді деп көк аспанға қарап, құдай тәңірінен рұқсат сұраған», - дей келіп, «Бес саусақ» ойыны мен саусақ атауларын алға тартады және аталған мақалада саусақ пен қимыл-қозғалыс жасау әрекеті негізінде баланы тәрбиелеп, шынықтырудың үлкен даналық философиялық мағынасы жатқандығы сөз етіледі. Қазақ балаларының ұлттық ойынына тоқталғандардың бірі - орыс ғалымы А. Алекторов. Мәселен, оның «О рождении и воспитании детей киргизов, правилах и власти родителей» (Орынбор, 1891) атты еңбегін атауға болады. Автор бұл еңбегінде көшпенді қазақ халқының өмір сүру салтындағы баланың дүниеге келген сәтінен бастап өсу динамикасына дейін ұлттық ойын мен қимыл-қозғалыс әрекетінің алатын орны және балғындардың денсаулығы, дене мүшесінің қалыптасып дамуындағы жеке халық ойындарының қажетті жақтарын ашып көрсетеді. Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А. Құнанбаев, Ш. Уәлиханов, Ы. Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен атын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа, М. Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды. Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі. XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М. Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар.
2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар.
3. Ашық алаңқайдағы ойындар.
4. Қыс мезгіліндегі ойындар.
5. Демалыс ойындары.
6. Ат үстіндегі ойындар.
7. Аттракциондық-көрініс ойындар.

Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарын спорттық ойындардан ажыратып, алғаш рет бөліп қараған ғалым М.Гуннер қазақ ойындарына топтамалық жіктеу жасай отырып, ұлттық ойындарды оқу үрдісінде пайдалануға ұсыныс жасайды. Бұл жерде айта кететін бір жайт, Қазақ КСР Халық Комиссарлар Кеңесінің 1943 жылғы шешіміне сәйкес 1949 жылы жарық көрген «Краткий сборник казахских народно-национальных видов спорта» атты еңбегі М.Гуннердің толықтырып, өңделген кітабы. XX ғасырдың басында көшпенді халықтар: қазақ, өзбек, қырғыз, түрікмен, қалмақ, т.б. отар елдері туралы этнографиялық деректер жинақтап, олардың ұлттық мәдениетінің тармағы – халық ойындары, оның ішіндегі құрамдас бөлшегі болар ойынын жинап зерттеуді Түркістан генерал-губернаторы арнайы шенеуніктер мен миссионер ғалымдарға жүктеген. Орыс ғалымы А.Васильев «Игры сартовских детей» атты мақаласында Ферғана және Сырдария аймақтарын мекендеген өзбек халқының ұлттық ойындарының бірнеше түрлерін ажыратып, топқа бөліп, нақты зерттеген. Ізденіс барысында автор Ферғана балаларының күнделікті ойнайтын ертеден келе жатқан дәстүрлі «Гимчук тушты бошимга» ойыны Ташкенттегі сарт балаларына таныс емес екендігін айтады. Ал М.Гавриловтың авторлығымен жазылған «Перепелиный спорт у Ташкентских сартов» атты мақаласында өзбек халқы ойынының түрлерінің айрықша маңыздысы жыл мезгілдерінің белгілері бар «Құстар ойынын» (тауық, қаз, т.б.) ойнаудың ережесі, ойын түрлері, тәртібі зерттеледі. Кеңес дәуірі жылдарында қазақтың ұлттық дәстүрлі халық ойындары күн тәртібіндегі өзекті мәселе болғанына қарамастан, сол тоталитаризм кезінде дәстүрлі ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев, т.б. есімдерін атауға болады. Әсіресе, М.Тәнекеевтің қазақтың ұлттық және дәстүрлі ойындарын зерттеген деректерінің мәні зор. Оның негізгі еңбектері Қазақстандағы спорт пен дене тәрбиесі саласына арналған. Ең бастысы, ол дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы сияқты көкейтесті мәселесінің негізін қалаған. М.Тәнекеевтің авторлығымен шыққан алғашқы туынды – «Казахские национальные виды спорта и игры» (Алматы, 1957). Бұл зерттеуінде ізденуші қазақтың «Тоғызқұмалақ» ойынының ереже тәтіптерін таразылап, халық ойынының қажетті жақтарын ашып, сонымен қатар басқа да ұлттық қозғалмалы, спорттық ойын түрлеріне тоқталып, анықтама беріп жіктеп, құнды мұрағат деректеріне сүйене отырып, ғылыми сараланған пікірлер айтады. Ғалым негізінен Қазақстандағы Қазан төңкерісіне дейінгі кезеңде дене тәрбиесі мәдениетінің дамуын талдай отырып, тарихта тұңғыш рет, дене мәдениеті мен спорттың екі даму бағытын қара халықтық және ақсүйектік деп көрсетіп, оны формациялық әдістемеге сүйеніп, яғни таптық тұрғыдан қарастырады. Сонымен бірге ғалым зерттеуіне әскери қолданбалы маңызы бар кейбір спорт және ойын түрлерінің өрлеуіне отаршыл Ресей патшалық өкіметінің саяси көзқарасын көрсетеді. М.Тәнекеевтің аталған еңбегі таптық-формациялық идеологиялық көзқарас тұрғысынан сол заманға сай зерттелгеніне қарамастан, бүгінгі күні өз құндылығын жоймаған, ғылыми тұрғыдан аса жоғары еңбек болып табылады. М.Тәнекеевтің басшылығымен бұдан басқа да бірнеше ғылыми монографиялық еңбектер жазылды. Аталған автор қаламынан халықтың этнопедагогика мен ұлттық ойындар арасындағы байланыс және ойындардың ертеңгі болашаққа керекті

қасиеттілігін зерттеген басқа да қомақты ізденістер дүниеге келеді. Кеңес Одағы кезіндегі ұлттық ойындардың маңызы мен қажеттілігін көрегендікпен қарастырған ғалым Б.Төтенаев «Қазақтың ұлттық ойындары» (Алматы, 1994) атты еңбегінде қазақ ойындарын бірнеше топқа бөліп, ойын шарттарын жазып, жастар үшін тәрбиелік мәнін зерделеп, ойын білдірген. Е.Сағындықовтың авторлығымен жазылған ғылыми монография «Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану» (Алматы, 1993) деп аталады. Ғылыми еңбекте қазақ мектептерінде I-VI сыныптарда қазақ халық ойындарын жекелеген классификацияларға топтап, оны сабақта және сабақтан тыс тәрбие жұмыстарында қолдану әдістері анықталып, қазақ халық ойындарына педагогикалық талдау жасалып, оқу үрдісінде пайдалану қажеттілігі негізделеді. Ә.Бүркітбаевтың авторлығымен 1985 жылы жазылған «Спорттық ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні» жинағында ұлт спорты түрлері мен ұлттық спорт ойындарының балалардың күнделікті өміріндегі алатын орны, тәрбиелік маңызы және ат спорты мен ұлттық ойындардың ережесі қарастырылса, М.Балғымбаевтың «Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері» (Алматы, 1985) атты еңбегіндегі ат спортына қатысты бәйгеден бастап жорға жарыс, аударыспақ, жамбы ату, аламан бәйге, т.б. жарыс түрлеріне салыстырмалы талдау жасалады. Бала өміріндегі ұлттық және спорттық қимыл-қозғалыстың және ойынның алатын орны, формасы және мазмұны үлкен адамның тұрмыстық күйімен, еңбек түрімен және мазмұнымен салыстырылса, қаладағы қажеттіліктің бір тұсы адамды дағдыға үйрету екендігін байқаймыз. Ғалым А.Усова өз еңбегінде ойынның мәнін баланың дербес іс-әрекеті, айналасындағы өзгерістерді танып-білуге, белсенді әрекет етуге жол ашуы ретінде түсіндіреді. Автордың айтуынша, шынайы өмірде баланың аты - бала. Өз бетінше әлі ештеңе тындырып жарытпайтын жан. Қам-қарекетсіз өмір ағысына ілесіп кете барады. Ол ойын үстінде бейнебір ересек адам тәрізді өз күшін сынап көреді». Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту барысындағы спорттық жаттығуларға И.Давыдов, Л.Былеева, В.Яковлев, Н.Поддьякова, Н.Михайленко, Д.Хухлаева және тағы басқалар ерекше назар аударған. И.Давыдов ойын мен ойыншық және дидактикалық құралдарға ғана сүйеніп, мектепке дейінгі балалық кезді заттар жөнінде жекелеген нақты түсініктер, жинақтау кезеңі деп түсіну қателік деп дәлелдейді. И.Давыдов ойын-ойыншық және дидактикалық құралдарға ғана сүйеніп мектепке дейінгі барлық кездерге заттар жөнінде жекелеген нақты түсініктер жинақтау кезеңі деп түсіну қателік деп дәлелдейді. Бұл кезде дене шынықтыру мен ақыл-ой дамуына, жалпы түсінік пен ұғымның қалыптасуына, маңызды ойлау операциялары: талдау, салыстыру, қорыту қабілеттеріне қажетті организм деп тұжырымдайды. Д.Хухлаеваның пікірінше, дене шынықтыру жаттығуларын ойынмен ұштастырған сәтте баланың тұрақты іс-әрекетке бейімділігінің қалыптасуы айқын сезіледі, сондықтан дене шынықтыру күнделікті қажеттілік болуымен қатар денсаулықтың, шыдамдылық пен тез қимыл-әрекеттің символы болып табылады. М.Конторович және Л.Михайлованың авторлығымен жазылған еңбекте жыл мезгіліне сәйкес қыс айларында ойналатын ойындар, топ болып ойнайтын, жеке бір балаға арналған далада өткізілетін қимыл-қозғалыс ойындарының әдістемелік нұсқауы берілген. Ойын түрлері мен шарттарын бала жасына қарай бөліп классификация жасап, бірнеше халық ойындарын ұсынған. Олардың ішінде «Қояндар» (2-3

жастағыларға), «Аңшы мен ит және қояндар» (4 жастағылар үшін), «Торғай мен мысық» (5-6 жастағыларға арналған) қозғалмалы ойындарын зерттеп, қолданысқа түсірген. А.Быкованың басшылығымен баспадан шыққан «Физическое воспитание в детском саду» кітабында балабақшаның әр тобында жас ерекшелігіне қарай өткізетін қарым-қатынас ойындарын ұйымдастыру және оны өткізу әдістері, т.б. мәселелер қарастырылған. Мысалы, қозғалып ойнау барысында алғашқы күннен бастап балаларды өзін-өзі тежеуге үйрету, сонымен қатар барлық баланың қабылдау қабілеті бірдей емес екендігі, яғни белсенділер мен жайбасар әлсіз балалар арасындағы тепе-теңдікті сақтау қасиеті, оларды әртүрлі ойынға тарту арқылы шыңдау, ұмтылдыру, бірнеше рет бір ойынды ойнату барысындағы баланың физиологиялық өзгерісімен қатар психологиялық тұрғыдан сенімділігінің артуы ғылыми еңбектің құндылығын жоғарылатады. Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Осы орайда соңғы жылдары ойын тақырыбында бірнеше ғылыми еңбектер жарық көрді. Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырады. Дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды. А.Құралбекұлы мен С.Әкімбайұлы жалпы білім беретін қазақ мектептерінің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарына, оның ішінде халық шығармашылығы мен ұлттық ойындарды тиімді пайдаланудың ғылыми теориялық-әдістемелік негіздеріне сүйене отырып, талдау жасаса, А.Айтпаеваның ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, олардың тәрбиелік мүмкіндіктері айқындалған. Бұдан шығатын ой қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде. Ұлттық ойын-салауатты өмір салтын мұрат тұтқан арманшыл, елі мен жерінің қамын ойлайтын, ұлтқа тән барлық қасиетті қадір тұтатын, дара тұлға - жаңа адамды тәрбиелеп шығарудың құралы. Сабақ кезінде немесе сабақтан тыс кезде баланы ұлттық ойын арқылы өмірге тәрбиелеу үздіксіз процестің жалғасы. Жас ұрпақтың қалыптасып өсіп-өнуіне әсер ететін факторлардың бірі, дәстүрлі мәдениетіміздің бір бағыты- халықтың ұлттық ойындары. Ұлттық ойындарды қолданудың негізгі мақсаты бала бойындағы дене күшінің сапалық қасиеттерін дамытып жетілдірумен қатар, оның мінез-кұлқы мен адамгершілік қабілеттерін кіші топ кезеңнен тәрбиелеуге ұлттық ойындардың пайдалы ықпалы бар екендігін көрсету. Тарихының көнелігіне қарамастан – ойын үнемі жаңа, тат баспайтын, ескірмейтін нәрсе. Өйткені, күн сайын дүниеге келіп жатқан кіші топтардың қиялын қозғап, сезімдерін аялайтын, дүниеге қуат, жанға саулық беріп, рухани азық болатын да – осы ойын. Этнограф ғалымдардың пайымдауынша, ата-бабамыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстан жерінде б.з.б. I мыңжылдықта-ақ қалыптасқан. Біздің қоғамымыздағы ұлттық ойындардың негізгі шығу тегі халқымыздың көшпелі дәстүрлі шаруашылық әрекеттерінен бастау алады.«Қазақстан Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық

ойындарының мән-мазмұны туралы: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған», - деп жазылған. Қазақ халқы-ұлт ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты, тағы басқа қуат молдылығын, білек күшін, дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Сонымен бірге, бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделген. Өйткені, ойынға қатыспай тұрып-ақ оған күн ілгері көп адамдардың тер төгіп, еңбек етуіне тура келеді. Мысалы «Бәйгені» алайық. Ол үшін алдымен бәйгеге қатысатын атты таңдап алады. Ол атты баптап, бағып-күтуге тура келеді, оның ішетін суы мен жейтін жеміне дейін белгілі бір мөлшерге келтіреді. Сондықтан, қазақтың ұлттық ойындары сауықтық жағынан ғана емес, ол – спорт, ол – өнер, ол – шаруашылық тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы. Қазақтың ұлттық ойындары: асық, ақсүйек, бес тас, көкпар сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу, алтын табақ ату т.б. спорттық сипатпен бірге үлкен тәжірибелік маңызға да ие болды. Көшпелі қазақтар өмір салты - денсаулыққа аса зор мән берген. Атқа міну өнері жас баланың сезімі мен денесін жаттықтырудың басты және ортақ дәстүріне айналды. Бозбала да, қыз бала да жастайынан аттың құлағында ойнауға бейімделді, соған тырысты. Ойын-сауық – тәжірибе мен тәсілдің еркіндігі, тапқырлық пен болжамның қиылысатын шебі, мұрат пен жеженің тоғысқан шеңбері. Жарыссыз ойын, ойынсыз әзіл-қалжың бола берді. Ойын-сауық қара күш көрсететін озбырлық немесе біреудің намысын жыртатын қастандық емес. Ой өтімділігі мен сөз өткірлігі, шеберлер өз мәртебесін мойындатып жатады. Ойын серіктесті таба білуге, онымен тіл табысуға үйретеді. Халқымызда ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының түрі кең таралған. Мамандар ойындарды төрт топқа бөледі:

1. Табиғи заттарды қолданып ойнайтын ойындар: асық, бестас, ақ сүйек, сиқырлы таяқ, бақай пісті, жылмаң т.б.;

2. Жануарлар бейнесін елестетіп ойнайтын ойындар: соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр және т.б.;

3. Мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын ойындар: шалма, бөрік жасырмақ, түйілген шыт, тақия телпек, белбеу тастау, орамал тастау, т.б.

4. Құрал-жабдықсыз ойнайтын ойындар: айгөлек, ақсерек-көксерек, шымбике, мөлке тотай, тоқтышақ, шертпек, жасырынбақ, бұғынай, т.б.

Ойын өнердің түріне, топты ұйымдастыру тетігіне, ұлттың әдеп-ғұрпының қалыптасуына, сақталуына үлкен ұйытқы болды, ықпал етті. Ойын - бір жағы, дене қозғалысы, шыныққан денесінің шеберлігі, бір жағы: көңіл көтеру, дем алу, бір жағы бас қосып бірлесіп, әдет-ғұрыпты жалғастыруға үндесу. Ойын - ұрпақтар өмірін үйлестірудің дәстүрлі ән бимен өрнектелген сауық түрі. Ұлттық ойындар жасөспірімдердің ой қабілетін, өмірге деген көзқарасын дұрыс қалыптастырады. Олар үшін ойын – баланың жан-тәнін қоздыратын тартымды қозғалыс, дене мен ойды қатар жаттықтыратын тартылыс, жеңістің дәмін тартқызатын

жеңімпаздардың мәртебесін көтеретін қолдау тоғысы. Қазақтың ұлттық ойын сауығы достық пен қонақжайлылықтың белгісі және көптің басын біріктірудің кепілдігі. Ұлтымыздың тұғыры мықты болуына ұлттық ойындардың мектепке дейінгі кезеңнен бастап ұмытылмай ойналып тұруы да өз үлесін қоспақ. Ойынға тек ойын деп қарамай халықтың асыл қазынасы, бір жүйеге келтірілген тамаша тәрбие құралы деп қараған орынды. Бала ойындарының мазмұны байып, түрі өзгеріп отырады. Жалпы ойынның қандай түрі болмасын, атадан балаға, ұрпақтан ұрпаққа ауысып отырады. Халық ойындары өмірлік қажеттіліктен туады да, психологиялық жағынан денсаулық сақтауға негізделеді. Тапқыр да алғыр, шымыр да епті, қайратты да қажырлы бала өсіруді армандамайтын отбасы жоқ. Сабақта және тәрбиеде, яғни мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуда, дене шынықтырудан ұйымдастырылған жұмыс формаларында (оқу іс-әрекеті, ертеңгілік гимнастика, мереке, серуен, т.б.) ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, балалардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары негізделсе, онда балалардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халық мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады. Демек, ойынның өзі бала үшін біліктің, тәлімнің қайнар көзі болып табылады. Балаларға ұлттық ойындарды үйретіп, оған өзгеше әр беріп, жаңартып өткізіп отыруды ата-аналар, тәрбиешілер бір сәт те естен шығармағандары абзал. Өйткені бүлдіршіндердің ойнай да, күле де, ойлай да білуі маңызды.

13-тақырып. Спорттық жаттығулардың сипаттамасы

1. Спорттық жаттығуларға жалпы сипаттама
2. Спорттық жаттығулардың әдістемесі (шаңғы, коньки, шығыршықты коньки, шана, велосипед, самокаттар және спортроллер, жүзу, әткеншек, тербелме, карусель)

Спорттық жаттығулардың жалпы сипаттамасы. Біздің елімізде спортты дамытуға зор көңіл бөлінеді. Спортшылардың жоғары жетістіктері адамдардың дене шынықтыру жаттығуларының әртүрлі салаларына қатысуының бұқаралық сипатының нәтижесі. Ғылыми негізделген әдістеме бойынша жүргізілетін мұндай жұмыстар процесінде спорттық нәтижелер ғана өсіп қоймайды, сонымен бірге денсаулық сақтауда, біздің қоғамымыз үшін маңызды адамгершілік қасиеттерін, дене мен ақыл-ой қабілеттерін дамытуда 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. «Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқыту бағдарламаларында» (бұдан былай «бағдарлама») шаңғы, шана, велосипед, самокат, спортроллер, тербеткіш,

эткеншек, карусель тебу, сондай-ақ жүзу тәрізді спорттық жаттығулар көзделген. Бұлардың бәрі бұлшық еттердің негізгі топтарын нығайтуға, сүйек, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, жүйке жүйелерін дамытуға жағдай жасайды, сондай-ақ шынықтыруға көмектеседі. Оның үстіне жаттығулар процесінде дене қасиеттері: ептілік, шапшаңдық, көзбен мөлшерлеу, тепе-теңдік, күш, төзімділік дамиды. Табиғи жағдайда жаттығу жасау балалардың бойында жағымды эмоциялар туғызады, ал балалар шаршағанын сезбей жаттығуларды ұзақ уақыт орындайды. Ұжым болып айналысу, әсіресе, балабақша аумағынан 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 сүйгіштігін 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 топпен және жеке жүргізіледі. Балалар жаттығуларды дұрыс орындау техникасын меңгерген және тәрбиешінің көмегі мен сақтандыруы қажет болмай қалған кезде өз бетінше велосипед, шана, эткеншек және т. б. тебуіне рұқсат етіледі.

Шаңғы. Балаларды шаңғы тебуге үйрету әдістемесін М.П.Голощекина талдап жасаған. Шаңғымен жүру - сүйек аппаратына және бұлшық еттердің барлық топтарына, оның ішінде тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін жоғары үдемелі циклді қозғалыс. Шаңғы тебумен жүйелі түрде айналысу табанның дұрыс қалыптасуына көмектеседі, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, жүйке жүйелерін нығайтады, барлық негізгі дене қасиеттерін ептілік, шапшаңдық, көзбен мөлшерлеу, тепе-теңдік сақтау, күш, төзімділік дамытуға көмектеседі.

Ж а т т ы ғ у ғ а д а й ы н д ы қ . Балаларды шаңғымен жүруге үйретуге дайындық алдын ала жүргізіледі. Балабақшаның әдіскері әдебиеттерді іріктеп алады және оны тәрбиешілерге ұсынады. Бағдарламада шаңғымен жүруге 3-4 жастан бастап үйрету көзделеді. Бағдарламаның дене шынықтырудан ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің спорттық жаттығулар бойынша мазмұнына 3-4 жаста шаңғыларды киіп, шешу, оларды орнына қою, түзу шаңғы жолында аттап басу және сырғанау адымдарымен жүру; 4-5 жаста бірінің артынан бірі сырғанап алға жылжу, қиылысқан бос жерлермен жүру, оңға және солға қарай жүріп бұрылу, алға қарай, жартылай шырша (тура және қиғаш) сияқты аттап төбешікке шығу; 5-6 жаста бірінің артынан бірі сырғанап кезектескен адыммен алға жылжу, қиылысқан бос жерлермен жүру, байыпты қарқынмен 0,5-1 км жерге шаңғымен жүріп өту, бір орында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасап тұру, тіке аяқты алға шырша, жартылай шырша сияқты тастап төбешікке шығу, аласа тіреу бойымен төмен түсу, өз еріктерімен шаңғы алып, орнына қою, киіп, қайта шешу, қолдың астына алып жүру тапсырмалары ұсынылған. 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 шаңғыны сақтау, күтіп ұстау туралы

әңгімелейді. Бұған қоса ата-аналарға шаңғымен жүрудің әртүрлі әдістерінің техникасы, бұрылыстар, төбеге көтерілу және одан төмен қарай сырғанау, тежеу және әртүрлі жастағы балаларды оған үйрету әдістемесі туралы айту тиімді болады. Ересектер балаларға үлгі болуы үшін ата-аналарға балаларды шаңғымен жүруге үйрету жөніндегі және өздерінің дағдыларын жетілдіру жөніндегі әдебиеттер ұсынылады. Тәрбиешілер ата-аналарға балаларды шаңғымен жүруге қашан, 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, 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, таяқ қолтыққа жетуі керек (балалар осы сәйкестікті тексереді). Одан әрі тәрбиеші балаларды шаңғыны сақтау әдісімен таныстырады: серуеннен кейін шаңғылар қардан тазартылады, олардың арасына таяныш 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, 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, қол мен аяқтың 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, 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. Балаларға үйрету процесінде 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. Адымдап жүру кезінде дағдыны қалыптастыру үшін («Маған келіндер», «Мені қуып жетіндер» және басқа) қимыл-қозғалыс ойындары жүргізіледі. **Сырғанай адымдау**- шаңғымен жүрудің неғұрлым күрделі әдісі. Сырғанай адымдауды қалай орындау қажеттігін көрсете және түсіндіре отырып, тәрбиеші аяқты тізеден бұгу

және дене салмағын ілгері қарай жылжыған аяққа салу керек екендігін атап айтады. Балаларды аяқтарын бүгуге үйрету үшін оларға тізені бүгіп отыру және шаңғының екі таяғынан жасалған «қақпашыдан» өту ұсынылады, ал адымды неғұрлым кең аттау үшін қолдарын артына салып, тірек еткен аяққа қарай иіліп жылжуға тапсырма беріледі. Бұған қоса жолдың белгілі бір бөлімінде жасалатын адым санының аз болуы, адымды ұзарта 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°) бұрыш жасап серпіліп, шағын еңістен шаңғымен жылжуға жаттықтыру керек, мұндай жағдайда шаңғы ішкі қабырғаны тірек етіп, серпіліс күшейеді. Шапшаңдықты дамыту үшін 25-30 м аралықты мүмкіндігінше тезірек жүріп өтуге тапсырма беріледі. Бала сырғанай адымдауды меңгерген соң оны екі аяқпен бірдей сырғанаумен, сондай-ақ адымдап жүрумен ауыстыра алады. Балалар шаңғымен сенімді түрде жүруді үйренген кезде (шамамен 6 жастан бастап) оларға таяқ беріледі. Таяқты тіреп серпілу жүріп келе жатқанда үлкен 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 кәдімгі жүріс кезіндегідей қол мен аяқтың қозғалысы кезектеседі: 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 еңістен төмен қарай жылжытылған шаңғымен жылжу өте қолайлы болады. Үйрету процесінде балалардың серпіліс кезінде кеудемен алға қарай ширақ ұмтылуын бақылау керек. Бұл үшін бір орында тұрып (шаңғысыз және шаңғымен) серпілісті қайталап жасайтын жаттығу өткізу қажет. Мектеп жасына дейінгі балалар тиісті жағдай жасалса балабақшада, отбасында сырғанаудың, жотаға көтерілудің және одан төмен сырғанаудың, тежеудің негізгі әдістерін оңай игереді. Жаттығуды 15-40 минуттан аптасына 2-3 рет жасау ұсынылады. Үйрету кезінде көрсету және түсіндіру әдісі пайдаланылады. Бұған қоса шаңғымен жүру техникасы туралы түсінікті анықтауға суреттерді көру, әңгіме өткізу және т. б. көмектеседі. Шаңғымен жүру дағдысын қалыптастыру үшін қимыл-қозғалыс ойындары өткізіледі. Мысалы, ересектер тобының балалары үшін: «Қаншалық алыс болса, соншалық жақсы», «Шығыр», «Кім бұрын бұрылады?», «Ормандағы карусель», «Көтер». Мектепке даярлық тобында мына ойындарды өткізу пайдалы: «Кең адымда», «Ең шапшаң кім», «Қуып жет», «Қарама-қарсы эстафета», «Тиіп кетпе» сияқты ойындар ұсынылады. Сондай-ақ, балабақша аумағынан тысқары жерге (паркке, стадионға, орманға) серуендеу де пайдалы. Серуеннің уақыты бірте-бірте 30 минуттан 1-1,5 сағатқа ұзартылады. Балабақшада игерген дағдыларын ата-аналарының басшылығымен балалардың демалыс күндері нығайта түсуі маңызды.

Коньки. Балаларды коньки тебуге үйрету әдістемесін Л.Н.Пустинникова талдап жасаған. Конькимен сырғанау бұлшық еттердің негізгі топтарын, әсіресе, аяқтың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйесін күшейтеді, организмді шынықтырады, зат алмасуды жақсартады, дене қасиетін (шапшаңдық,

ептілік, тепе-теңдік, көзбен мөлшерлеу, төзімділік), сондай-ақ ерік-жігер қасиетін (батылдык, табандылық және т.б.) қалыптастыруға көмектеседі.

Үйрету әдістемесі. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде балаларды алғашқы тұру қалпын 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 мәнерлеп тебудің қарапайым элементтерін орындауды өте ерте (шамамен 3-4 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 көмегінсіз 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 процесінде 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 сырғанайды. Мектеп жасына дейінгі ересек балалар тура жолмен сырғанап, сонымен бір мезгілде әртүрлі тапсырмаларды орындай алады (отыру және қайтадан тіктену т.б.), сондай-ақ биіктен төмен сырғанай алады. Бөлмеде 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 балалар бақшасы аумағында қардың және мұздың үстінде өткізіледі. Конькимен жүруге үйрету кезінде әртүрлі: көрсету, түсіндіру, сондай-ақ көмектесу әдістерін қолданылады. Кресло-шананы, арнаулы орындықты пайдалануға болады, солардан ұстап, балалар мұздың үстімен сырғанайды. Әйтседе, соңғы бағдарламаларда («Алғашқы қадам», «Зерек бала», «біз мектепке барамыз». -Астана, 2009) мектепке дейінгі дене шынықтырудан ұйымдастырылатын оқу іс-әрекетінің мазмұнына конькимен жұмыс енгізілмеген.

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, жолдастардың көмегі пайдаланылады. Тапсырма бірте-бірте күрделілене түседі. 3-4 жастан бастап демалыс күндері, балабақшадан тыс уақытта арнайы бағдарламасыз ересектер бақылауымен шығыршықты конькиді үйретуге болады. Оның екі, төрт (қатар орналасқан екі жұп) дөңгелекті түрлері бар. Балалардың ептілігіне, икеміне қарай екі түрін де пайдалануға болады. Қай уақытта да қауіпсіздік ережелерін, сақтық шараларын естен шығармау керек.

Шана. Шанамен сырғанау, әртүрлі 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, ерік-жігер қасиеті, сондай-ақ жағымды эмоциялары дамиды. *Үйрету әдістемесі.* Балаларды бірін-бірі шанаға мінгізіп сырғанауға, шананың жанында әртүрлі жаттығуларды орындауға, шананы жотаға алып шығуға, әртүрлі 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) және шаналарын (сырғанап болғаннан кейін қардан тазартып, орнына қоюға) жөндеп, күтуге үйретеді. Кіші топ жастағы балаларды шанамен ересектер сырғанатады. Балалар 3 жасында шаналарына қуыршақтарын отырғызып, қар салып, жіппен сүйреп жүреді. Неғұрлым ересек жасында балалар тура жолмен, шеңбермен айналдырып, бұралаң жолмен бірін-бірі сырғанатады және әртүрлі 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, т. б.). Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламаларында (Астана, 2009) дене шынықтыру мазмұны бойынша спорттық жаттығулар бөлімінде 3-4 жастағылар үшін шанамен сырғанауда биік емес төбешіктерден сырғанау, бір-бірін сырғанату; 4-5 жастағыларға төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату, шанамен төбешікке көтеру, төмен түсіп келе жатып тежеу; 5-6 жас үшін төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау, шанамен төбешікке көтерілу, төмен түсіп келе жатып тежеу, бірін-бірі сырғанату сияқты үлгі тапсырмалары ұсынылған.

Велосипед (французша *velocipede*, латынша *velox*-жүрдек және *pes*-аяқ)-жедел жүруге арналған көлік. Оны 16 ғасырдан бастап көптеген елдердің өнертапқыштары: Г.Гантшель (Германия, 1649), Р.Ла Рошелли (Франция, 1693), Л.Шамшуренков (Ресей, 1752), Овенден (Англия, 1761), т.б. жасаған. Ол 4 доңғалақты арба негізінде шыққан. Алғашқы 2 доңғалақты велосипед Ресейде жасалды. Велосипед пайдалану мақсатына және құрылымдық ерекшеліктеріне қарай: көліктік, көліктік жеңіл, жасөспірімдік, спорттық, балалар, арнаулы болып ажыратылады. Балалар велосипедінің екі және үш доңғалақты, сондай-ақ құрама түрлері (үш доңғалақтыны екі доңғалақтыға, керісінше өзгертуге болады) бар. Балалар велосипедінің шиналары тұтастай құйылып, немесе үрмелі резина күйінде шығарылады. Велосипед тебу жылдамдық жаттығуларына жатады және жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйесіне күшті ықпал жасайды, бұлшық еттердің, әсіресе, аяқ, табан бұлшық еттерін нығайтуға көмектеседі. Велосипед айдаумен жүйелі түрде айналысқан жағдайда балалардың жылдамдық, ептілік, тепе-теңдік сақтау, көзбен мөлшерлеу, қимыл үйлесімен сақтау, кеңістікте бағдар ұстау, ырғақтылық, күш, төзімділік қабілеті дамиды, сезім мүшелерінің тұрақтылығы артады. Оның үстіне балалардың ерік қасиеті, жағымды эмоциялары дамиды. Балалар велосипедтің құрылысы жайлы біледі және оны күтіп ұстау дағдысын игереді. *Үйрету әдістемесі.* Балаларды үш дөңгелекті велосипедті тебуге 2 жасынан, екі дөңгелекті велосипедті тебуге 5 жасынан бастап үйретеді: оларды қалай отыруға, одан түсуге, тура, биік, бұралаң жолдармен айдаған кезде велосипедті жүргізе

білуге, оңға, солға, артқа бұрылуға, тежеуге тоқтауға үйретеді. Үйрету кезінде: велосипедті тура бағытпен, оңға, солға, артқа бұрып жүргізу, шеңбермен айналып, бұралаң жолмен жүргізу, ересектердің көмектесуімен тура жолмен оңға, солға бұрылып айдау, велосипедке отырғызу, одан түсу, велосипедті өз бетінше тура жолмен оңға, солға, артқа бұрылып тебу өз бетінше, шеңбермен айналып, бұралаң жолмен айдау, қосымша тапсырмаларды орындап айдау сияқты жүйелілікті сақтау тиімді болады. Тәрбиеші велосипедтің, тапсырманың баланың шама-шарқына сай болуын және ереженің орындалуын қадағалайды. Бағдарламада 3-4 жастағыларға велосипедке міну және түсу, үш аяқты велосипед тебу; 4-5 жаста шеңбер бойымен және тура жолмен екі және үш дөңгелекті велосипедпен жүру, оңға және солға бұрылыс жасау; 5-6 жаста шеңбер бойымен және тура жолмен қос дөңгелекті велосипедпен жүру, оңға және солға бұрылыс жасау, оң және сол аяқпен итеріп самокатпен жүру ұсынылған.

Самокаттар мен спортроллерлер тебу жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйелерін нығайтуға, бұлшық еттерді, әсіресе, аяқтың бұлшық еттерін дамытуға тепе-теңдік сақтау, көзбен мөлшерлеу, ептілік 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 әртүрлі тапсырмалар беріледі. Бағдарламада 5-6 жаста шеңбер бойымен, тура жолмен қос дөңгелекті велосипедпен жүру, оңға, солға бұрылыс жасау, оң және сол аяқпен итеріп самокатпен жүру ұсынылған.

Тербелмелер, әткеншектер, карусельдер. Жаттығулардың бұл түрлері сезім мүшелері аппаратын дамытады, қызбалықты бәсеңдетеді, бұлшық еттерді нығайтады, дене қасиетін жетілдіреді, шапшаңдық тұрақтылығын, батылдықты дамытады. Балабақшада тербелмелер, әткеншектер, карусельдер болуы қажет және барлық балаларға оларды пайдалануды үйрету керек. Әуелі тербелу, теңселу ережелерін балаларға жасап көрсету және түсіндіру, қажет болған жағдайда тікелей көмектесу, ал одан кейін көбірек дербестік беру керек, бірақ белгіленген ережелерді, қауіпсіздік шараларын, т.б. сақталуын бақылау қажет.

Жүзу-спорт түрі. Спорттық жүзуден жарыстар хауыздарда 50-1500 метрге, ал табиғи суларда әртүрлі қашықтықта өткізіледі. Жүзудің түрлері: құлаштап, шалқалап, брасс, батерфляй, қырындап, т.б. Жүзумен тұрақты шұғылданғанда бұлшық еттер үйлесімді дамиды, жүйке жүйесі нығаяды, тыныс және қан айналысы органдарының жұмысы жақсарып, зат алмасуы күшейеді. Жүзу жүрек қан тамырлары мен жүйке жүйесінің, омыртқалардың сырқатына ем ретінде де қолданылады. Алғашқы жүзу хауыздары Римде салынған. 1515 жылы жүзуден алғаш жарыс ұйымдастырылды. Қазан революциясынан кейін 1918 жылы жүзуден жарыс ұйымдастырылды. 1920 жылы Петербургте жүзуден «Дельфин» қоғамы құрылды. Қазақстан жүзгіштері жүзу жарыстарына 1946 жылдан қатысып келеді. 1948 жылы Алматыдағы М.Горький паркінде республикада тұңғыш рет ашық хауыз, 1959 жылы Қарағандыда жабық хауыз жасалды. Қазіргі таңда Қазақстанда жүзуге айрықша көңіл бөлінген. Спорт мектебінде, арнайы спорттық-сауықтыру

кешендерінде, білім беру, емдеу-сауықтыру мекемелерінде, моншаларда хауыздар жасалып халық игілігі үшін қызмет атқаруда.

Жүзу (суда жылжу) бала организмiне жан-жақты ықпал жасайтын циклді қимыл. Балаларда табанның, қол басының, саусақтардың, мойынның бұлшық еттері дамиды. Мұның өзі тұлғаның дұрыс қалыптасуын сақтауға көмектеседі. Мектеп жасына дейінгі балаларды жүзуге үйрету әдістемесін Т.И.Осокина талдап жасаған. 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, организмді шынықтыру, терморегуляция жүзеге асады, зат алмасу, ішкі органдардың жұмысы жақсарады. Жүзу ептілікті, жылдамдықты, тепе-теңдікті, қимыл үйлесімін сақтауды, күшті, төзімділікті дамытады. Балалардың моральдық-ерік қасиеті қалыптасады және жағымды эмоциясы пайда болады. Ашық хауызда 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 қарағанда, 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 процесінде үнемі баланың көңіл күйін бақылап жүреді.

Бағдарламада 3-4 жастағылар үшін суға кіру және шомылу, су ішінде ойнау; 4-5 жастағыларға суға түсу және бату, судың ішінде ойнау, судың ішінде отырып аяқты жоғары көтеріп, төмен түсіріп қимылдар жасау, судың түбінде (аяқты көлденең жіберіп) қолды тіреп, алға, артқа жылжу, иекке, көзге дейін суға батырып отыру, судан секіру, суға бетін батыру, суға басын батырып отыру, өз еркімен жүзуге талпыну; 5-6 жаста судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимыл жасау (жоғары, төмен), судың түбінде қолын алға, артқа сермеп жүру (аяғын көлденеңінен созып), иекке, көзге дейін суға батырып отыру, суға бетті түгел батырып, суға үрлеу, суға басын батырып отыру, хауыздың қабырғасын екі аяқтап күшпен итеру жаттығуын жасау, арқамен және кеудемен сырғанап, суға демін жіберу, баланың өзіне ыңғайлы кез келген тәсілімен жүзу, *гидроаэробика*-ернеуде тұрып суда бұрылыс жасап секіру және басқа да жалпы дамыту жаттығуларын жасау ұсынылған.

14-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары

1. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына сипаттама

2. Дене шынықтыру сабақтары (Сабақтың маңызы мен міндеттері. Сабақтың мазмұны мен құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарының типтері. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемесі. Сабақтарға қойылатын талаптар. Ұйымдастыру әдістері. Сабақта денеге және психикаға түсетін ауыртпалық сипаты мен оны реттеу тәсілдері)

3. Дене шынықтыру сабақтары процесінде баланы жан-жақты тәрбиелеу: адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек, т.б.

Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына сипаттама. Балалардың дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына мыналар жатады: 1) дене шынықтыру сабақтары; 2) дене шынықтыру-сауықтыру шаралары (ертеңгілік гимнастика, сергіту жаттығулары, дене жаттығуларымен ұштастырылған шынықтыру процедуралары); 3) балалардың дене тәрбиесі жөніндегі күнделікті жұмысы (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 тәртібіндегі міндеттердің орнын анықтайды. Балабақшаның түрлі топтарындағы дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларының арақатынасы балалардың жасын және жеке басының типологиялық ерекшелігін, олардың дене дайындығы дәрежесін, сондай-ақ белгілі бір топтың, бүкіл мекеменің нақты жағдайын ескере отырып, тәрбие-білім беру міндетімен анықталады.

Ерте жастағы топтың балаларымен жұмыс істеудің негізгі формасы дене жаттықтыруларымен жеке айналысу болып табылады (қимыл-қозғалыс ойындары, гимнастика, массаж). Ертеңгілік гимнастика және дене шынықтыру сабақтары ерте жас тобынан бастап барлық топтарда жүргізіледі, бірақ әрбір топта олар қозғағыш материал мен сабақ өткізу әдістемесін іріктеу жөнінен өзіндік ерекшелікке ие болады.

Мектепке дейінгі балаларда сергіту минуттары жақсы тынығу және балалардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру сәті ретінде сабаққа, екі сабақтың аралығына енгізіледі. Шынықтыратын процедуралар барлық топтарда пайдаланылады. Алайда, бөлме ішіндегі, даладағы қимыл-қозғалыс кезіндегі бірте-бірте температурасы төмендейтін таза ауа ваннасы көбінесе, ересектер тобында қолданылады. Балалардың таза ауадағы қимыл-қозғалыс ойындары және өз бетінше сан алуан қимыл жасау әрекеті барлық жастағы топтарда балалардың күнделікті өмірінің міндетті түрде мазмұны болып табылады.

Дене шынықтыру сабақтары. Сабақтың жалпы сипаттамасы. Дене шынықтыру сабақтары - балаларға дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде үйретудің негізгі формасы. Сабақтың арнаулы міндеті барлық жастағы топтардың

балаларын дұрыс қимыл-қозғалысқа үйрету, дене қасиетін тәрбиелеу болып табылады. Сабақтың маңыздылығы өзара байланысты сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін жүйелі түрде жүзеге асыру болып табылады, олардың орындалуы баланың дене күшінің дамуын, денсаулығының нығаюын, олардың дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруін, дене тәрбиесі мен спортқа эмоционалды-жағымды қатынасын қалыптастыруды, оның жеке басын жан-жақты қамтамасыз етеді.

Сауықтыру міндеттерін жүзеге асыру тиімді гигиеналық жағдайда организмдегі бүкіл физиологиялық процестердің артуына, оның өмір іс-әрекетін күшейтуге көмектесетін сабақтарда балалардың жан-жақты қимыл әрекеттері жолымен қамтамасыз етіледі.

Тәрбие-білім беру міндеті оқу іс-әрекеті (сабақ) процесінде баланың жеке басының моральдық ерік-жігер белгілерін қалыптастыру, дене шынықтыру мен спорт саласының кейбір қарапайым білімдерін хабарлау, дұрыс қимыл-қозғалыс дағдыларын және дене қасиетін тәрбиелеу жолымен шешіледі, Мұның бәрі баланың танымын, ерік және эмоционалдық күшін, оның ақыл-ой қабілетін, адамгершілік қасиеті мен шығармашылық белсенділігін кешенді дамытуға бағытталған. Сабақ қоршаған ортаға жақсы бейімделгіш, алға қойылған тапсырмаға сай нысаналы, тез әрі сенімді түрде әрекет ете алатын тәртіпті адамдарды тәрбиелеуге көмектеседі. Сөйтіп, алға қойылған барлық міндеттерді сабақ процесінде 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. Бұл орайда айқын әрі дәл міндетті, бағдарламаның жүргізілу жүйелілігін сақтау, сондай-ақ балалардың жасына байланысты, жеке басының ерекшеліктерін ескеру міндетті түрде қажет. Сабақтың құрылымы дене жаттықтыруларын жүйелі түрде орындауынан көрінеді. Ол қойылған міндеттермен, жүйке жүйелерінің, баланың бүкіл организмнің жасына байланысты дамуының әрбір жекелеген кезеңінде жұмыс істеу қабілетінің ерекшеліктерімен анықталады. Бала организмі жағдайының динамикасына, оның сабақ жөніндегі психикасына бақылау жасау - тәрбиешінің негізгі міндеттерінің бірі, үйрету мен тәрбие берудің бүкіл процесінің тиімділігі осыған байланысты. Баланың мүмкіндіктерін анықтау физиология мен психология мәліметтеріне негізделеді. Сабақ кезіндегі қозғалыс әрекеті процесінде 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, организмнің жұмыс істеу қабілеті жағдайымен, екіншіден - психикалық процестердің ағымымен - назар аударумен, жинақылықпен, сезімталдық тездігімен және осыған байланысты қимылдың барынша дәлдігінен анықталады. Сабақ барысында организмде және психикада болатын өзгерістер орталық жүйке жүйесінің бақылауымен жүзеге асады.

Бұл орайда оның өзінің жұмыс істеу қабілеті күшейеді, ол жүйке орталықтары қоздырғыштарының артуынан, жүйке процестерінің ширақ қимылынан көрінеді. Сабақ барысындағы бүкіл организмнің барынша жұмыс істеуі кезінде жұмыс істеп тұрған организмдер мен жүйелердің әрекет үйлесімі жақсарайды, 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 т.б.). Дене шынықтыру сабақтары өзара байланысты үш бөлімнен кіріспе-дайындық (мотивациялық-қозғаушылық), негізгі (ұйымдастыру-іздігі) және қорытынды (рефлексивті-түзетушілік) бөлімдерден тұрады.

Сабақтың әрбір бөлімі үшін барлық-білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру 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 сабақтың кез келген бөлімнен және әрекеттің бүкіл сан алуандығынан көрінуге тиіс.

Кіріспе-дайындық бөлімі сабағының міндеттері мен мазмұны. Дене шынықтыру сабағының бірінші бөлімі сабақтың негізгі бөліміндегі жаттығудың алға қойған міндеттері мен мазмұнына байланысты әртүрлі болуы мүмкін. Сондықтан ол бір жағдайда 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 организмін 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 нұсқалары ұсынылады. Кіріспе бөлімі балаларды үш-төрт тізбекті сапқа, шеңберге, бытыраңқы, т. с. с. тұрғызумен аяқталады. Мұның өзі сабақтың негізгі бөлімінің басында балаларды денені жалпы дамытатын жаттығуларды үйренуге өту қызметін атқарады. Бұл бөлімнің ұзақтығы кішкентайлар тобында 2 минуттан 4 минутқа дейін, естиярлар 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 артынша денені жалпы дамытатын жаттығулар келеді, олар үйретуді қажет етпейтін қайталау және вариациялы жаттығуларға ғана құрылады. Белгілі бір жағдайдағы олардың міндеті - сабақтың негізгі бөлімінде балалардың организмін 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 қимылдардағы жаттығуларға үйрету жөніндегі міндет белгіленеді, олар жаңа қимыл материалдарымен таныстыруды, бұрыннан белгілі жаттығуды, оның әр түрлі нұсқаларын пайдалану арқылы қайталауды, толық игеру сатысындағы қозғағыш 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 жаңа материалдармен таныстыру немесе жаттығуларды неғұрлым күрделі үйлесіммен орындау). Денені жалпы дамытатын жаттығуларды балалар майда заттармен - жалаушалармен, таяқтармен, құрсау дөңгелектермен, ленталармен, жіптермен орындайды. Оларды іріктеп алу бүкіл организмнің функционалдық жағдайын жақсартуға әсер ететін ірі бұлшық ет топтарын бірте-бірте интенсивті жұмысқа тарту міндетінен туындайды. Ең алдымен, тұлғаны дұрыс қалыптастыру процесін тәртіпке келтіру мақсатында иіннің 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, нығайтуға арналған жаттығулар (жүрелеп отыру, аяқты көтеру, тізе бұғу 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 организмін біртіндеп үлкен ауыртпалыққа дайындау көзделеді. Бұдан кейін негізгі қимылдарды үйретуге көшеді, олардың ішінде біреуі балалар үшін жаңа болуы мүмкін, ал басқалары толық үйрену және жетілдіру кезеңінде болады.

Мектепке даярлық тобында, Ю.Ю.Рауцкистің 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, жүгірумен ұштасқан лақтыру). Бұл қимылдарды ұштастыру кезінде олардың шапшаңдығы ескеріледі. Шапшаңдық дәрежесі жоғары жаттығуларды шапшаңдық дәрежесі төмен жаттығулармен ұштастыру немесе шапшаңдық дәрежесі орташа әртүрлі жаттығуларды ұштастыру неғұрлым тиімді болады. Бұл арқылы балалар әрекетінің сан алуандығы, ауыртпалық дәрежесін түрлендіру көзделеді, мұның өзі баланың жұмыс істеу қабілетінің қажетті дәрежесін қамтамасыз етеді (Ю. Ю. Рауцкис). Барлық бұлшық еттер жүйесінің қатысуын талап ететін негізгі қимылдарды орындау елеулі дәрежеде организмнің

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 процесімен еліктіру, жинақылықты, 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 бірінші кішкентайлар тобында 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, ширақ қимылдан кейін организмге кері өтетін статикалық жағдайды жоятын қимылы аз ойынмен алмастырылуы мүмкін («Тап та үндеме», «Өзіңе ұнағанын әкел» деген сияқты және қол ұстасып жүріп билейтін үлгідегі ойындар). Жүру немесе оны алмастырған ойын аяқталғаннан кейін өткізілген сабақтың қорытындысы жасалады да балалар әрекетке көшеді. Сабақтың қорытынды бөлімінің ұзақтығы кішкентайлар тобында 2 минуттан 3 минутқа дейін, естиярлар мен ересектер тобында 3 минуттан 4 минутқа дейін созылады. Бүкіл дене шынықтыру сабағы процесінде балалардың қимыл дағдылары дамуымен бірге тездік, ептілік, төзімділік, икемділік, күш сияқты дене қасиеттері қалыптасады. Бұл қабілеттердің қалыптасуы балалардың барлық әрекеттерімен және көрінуге тиісті жекелеген қимыл тапсырмаларын (жүгіруде, лақтыруда, секіруде және басқа жаттығуларда) орындаумен байланысты. Дене шынықтыру 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 енгізу арқылы қайталануы мүмкін.

Сабақтың типтері. Дене шынықтыру сабақтары ойын формасында өткізілуі немесе гимнастикалық жаттығуларды және қимыл-қозғалыс ойындарын ұштастыруы мүмкін (аралас тип). Жоғарыда қарастырылған, бала организмнің 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, әсіресе 1,2 кішкентайлар тобында өткізу тиімді болады. Олар шартты формада баланы қоршаған әлемді бейнелейтін және негізгі қимылдар мен денені жалпы дамытатын жаттығулардың («Кұстар», «Серуен», «Ұябасар және балапан», ал неғұрлым ересектер тобында «Ойыншықтар дүкені», «Спортшылар», «Автодром», «Саяхат»

т.т.) сан алуан имитациялық-бейнелі элементтерінен тұратын тұтастай мазмұндық-ойын жағдайын құрауы мүмкін. Ойын әрекеттерінің жүйелілігі организм жағдайының динамикасы мен жасқа байланысты мүмкіндігін ескеретін сабақ құрылымымен сай келуі керек. Сабақ, жай жүріспен аяқталады. Ойын формасындағы сабақ мазмұны жөнінен әртүрлі қимыл-қозғалыс ойындарынан да құрылуы мүмкін, олардағы қимыл материалдарының жүйелілігі мен сипаты нақ жоғарыдағыдай құрылымын көздейді (мысалы, «Өзіңе серік тап», «Айна», «Ең ынтымақты кімнің тобы?», «Тап та үндеме» ойындары). Бұл типтегі сабақ қимыл-қозғалыс ойындарының өзара байланысты жүйелілігін және басшылықтың шығармашылық әдістемесін талап етеді.

Сабақ өткізу әдістемесі. Сабаққа арнап дене жаттықтыруларын іріктеп алу «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту» 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 жеке басының типологиялық ерекшелігін, жыл мезгілін, сабақ өткізу үшін жасалған жағдайды, сондай-ақ балалардың бұрынғы әрекеттерін есепке алуды да ескеретін перспективалық және календарлық 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 процесінде өткен сабақта қойылған міндеттердің жүзеге асырылу дәрежесі, балалардың реакциясынан көрінетін және әрбір сабақты есепке алу негізінде белгіленетін нәтижелер (жаңа бағдарламалық материалды барлық және жекелеген балалардың игеру дәрежесі, өздеріне таныс қимылды игерудегі прогресс, қосымша жаттығуларды, жеңілдетілген нұсқаларды неғұрлым дәлдікпен үйренуді, сабақта балаларды ұйымдастыру формаларын өзгертуді, жеке бөліп сабақ жүргізуді т.б.) анықталады. Бұрын өткізілген және соңғы сабақтың тығыз байланысы, олардың жалпыға ортақ мақсаттылығы орындалу кезінде бірте-бірте күрделенетін міндеттердің айқын дәйектілігін белгілейтін үйлесімді жүйесін, бағдарламаның өтуін 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, жетілдіру міндеттері анықталады. Нақты дене тәрбиесі жаттығулары атап көрсетіледі. Одан кейін сабақтың кіріспе және қорытынды бөлімі анықталады. Сабақта тәрбиеші балаларды ұйымдастыруда әртүрлі яғни әдістерін жаппай, топтық, жеке әдіс-тәсілдерді пайдаланады.

Ж а п п а й ә д і с т і 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 шешуге біріктіру, тәрбиешінің балалармен тікелей қатынаста болуы, сондай-ақ сабақтың қозғаушы күшін арттыру үшін пайдалы.

Жаттығуды үйрету және оның егжей-тегжейін анықтау процесінде 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 әртүрлі жаттығуларды шеңбер бойлап, станциялық жүйелі тәртіппен толассыз орындауды (мысалы, шығыршықтан өту отырғыштың үстімен бойды тік ұстап өту, секіру, қоңырауды соғу, жүгіру, 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, кеңістікте бағдар белгілей білу қабілеттерін қалыптастыруға көмектеседі.

Ересектер және даярлық топтарында топталып ойнау әдісі пайдаланылады. Бұл әдіс сабақта тәрбиешінің балаларды үйрету және балалардың өздері бұрын игерген қимыл дағдыларын өз беттерінше жетілдіру процесі ұштастырылған жағдайда ғана қолданылады. Бұл орайда балалардың бір тобы тәрбиешінің басшылығымен қандай да 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, сабақтың қозғаушы күшін сақтауға мүмкіндік береді. Балалардың сабақ кезіндегі зейіні, белсенділігі олардың эмоциялық жағдайы әртүрлі жастағы топтарда қимыл материалдарының іріктеп алынуына, тәрбиешінің қолданатын тәсілдері мен сабақ кезінде балаларды ұйымдастыру әдістеріне байланысты. Егер балалар ұйымдастырудың әртүрлі әдістері арқылы қимыл әрекеттерін үйрету, қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу процесінде қимылға бір мезгілде тартылса оларда тұрақты зейінділік, эмоциялық-жағымды күй, 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, аландаушылық» белгі-деректік тұрақтылығының жеткіліксіздігінің белгілерін көрсете бастайды.

Сабақ процесінде жеке 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 ұйымдастырудың көрсетілген әдістерін пайдалану тәрбиеші қойған міндеттерге, сабақ өткізілетін жағдайларға, тиімді түрде жүзеге асыруға байланысты. Балаларды үйрету кезінде ұйымдастыру сабақтарының тиімділігін арттыруға жеткізетін әртүрлі әдістерді аралас қолдану неғұрлым пайдалы болады. Мектеп жасына дейінгі балалармен дене шынықтыру сабағын жүргізу кезінде организмге түсетін ауыртпалықтың неғұрлым тиімді кезектесуі талап етіледі. Сабақ процесіндегі 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 дамитын қажуды болдырмайды. Бұл орайда белгілі дәрежеде дененің ширығуын және күш жұмсауды, ал осыған байланысты қажуды тудыратын ауыртпалық организмді қалпына келтіру процестері үшін стимул, оның функциялық мүмкіндіктерін арттыру болып табылады.

Жұмыс пен тынығуды кезектестірген кезде организмнің жұмыс істеу қабілеті белгілі бір фазалардың ауысуы процесінде заңды түрде өзгеретінін қолда бар зерттеулер көрсетіп отыр. Айтарлықтай күш түскен жағдайда жұмыс істеу қабілеті біршама қажумен қатарласа келіп, біртіндеп төмендейді. Баланың организмді тынықтыратын қимыл әрекетінің алмасуы қалпына келтіру процестерін жеделдетуге көмектеседі, олар денеге түсетін бұдан бұрынғы ауыртпалықтан стимул алады. Сөйтіп, қажу мен қалпына келтіру процестерінің табиғи байланысы және бір-біріне өзара ауысуы жұмыс пен тынығудың заңды түрде өзара алмасуын айқындайды. Сабақтың кіріспе бөлімі организмнің 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 ұйынылады. Баланы жаңа қимыл әрекетіне үйрету кезінде баланың көз алдында ол қимылдың алғашқы бейнесі, қимыл түсінігі пайда болады. Бұл тәрбиешінің балалардың көз алдында жасап көрсетпей жаттығуды орындау әдісін айтып беруге немесе түсіндіруіне қарай балалардың тапсырманы ұғынуымен, жаттығу элементтерінің жүйелілігін 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 организмнің психикалық және физиологиялық функциясының артуын туғызады. Сондықтан мұндай процесс өте ұзаққа созылмауы керек. Ми қыртысы клеткаларының бір тобының немесе тұтастай учаскесінің ұзақ уақыт қозуы

басқа клеткалардың немесе учаскенің тежелу құбылысын сөзсіз туғызады. Сырттай қарағанда бұл балалардың зейінінің шашыраңқылығынан, 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 шектен тыс күшті, қауіпті титықтату болып шықса, онда қабық еліктіруді төмендетеді және қоздыруға жауап беруден қалады. Осыған байланысты жұмыс мөлшерінің, баланы бір әрекеттен екінші әрекетке дер кезінде ауыстырудың, 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 жандандыра түсіп, бұлшық ет қызметін тынықтырады. Осыдан кейін қимыл әрекетінің әрбір егжей-тегжейін саналы түрде орындайды, бақылайды, бірнеше рет қайталау арқылы игере отырып, оның дұрыстығын анықтайды. Осының ізінше балаларға бұрыннан таныс жаттығу немесе тұрақты игеру сатысына жеткен бір нұсқасы ұсынылады. Бұл жаттығулардың орындалуы балалардың тапсырманы ұғынуын сақтауды көздейді, 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 организмнің психикалық және дене функциясының қажетті өзара байланысын туғызатын қолайлы (асығыссыз) қарқыны, 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 жаттығуларды орындау әдістерін түсіндіруі, дене жаттығуларын орындау және тынығу болып табылады. Дене шынықтыру 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 процесіне 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 кету мүмкіндігін жояды. Кездейсоқ ұйымдастыру олқылықтары (жаттығуларды орындау үшін қажетті құралдардың болмауы, балалардың костюмдерінің немесе аяқ киімдерінің жетіспеуі, залға бөгде адамдардың кіруі) педагогикалық тұрғыдан ақталмаған уақыт шығыны ретінде белгіленеді. Дене шынықтыру 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 процесінің серігі болып табылады. Ересектер тобында балалардың қызығушылығы, жаттығуларды өз беттерінше орындауы, кейбір қиындықтарды саналы түрде жеңуі артады. Сондықтан сабақты табысты өткізу үшін тәрбиеші әрбір баланың ерекшелігін жақсы білуі қажет, осының негізінде психика мен денеге түсетін ауыртпалық интенсивтілігінің ықтимал мөлшерін ескеріп және оларды дер кезінде реттей отырып, ұжымдық сабақ процесінде жеке басшылықты шеберлікпен жүзеге асыруы керек. Мысалы, балалардың қызығушылығы мен эмоциясының әлсіреуі, реакцияның кешеуілдеуі, зейіннің нашарлауы мұның бәрі бір жағдайда түсетін ауыртпалықтың аздығының, екінші жағдайда-ауыртпалықтың басымдығының, шаршап-шалдығудың салдары болуы мүмкін. Кейбір еңтігудің, 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 әлсіретуге, организмнің психикалық, физиологиялық функциясын теңестіретін және жұмыс істеу қабілетін сақтауға көмектесетін міндеттерді іріктеп алуға, екінші жағдайда-эмоцияны және мақсатты әрекетті арттыратын ойын, жарыс әдістерін пайдалануға бағытталған бірқатар әдістемелік тәсілдермен алдын алу керек. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасы» бойынша («Денсаулық» білім саласына) дене шынықтыруға аптасына 2 сағат (ересектер тобы 3 сағат) бөлінген. Олардың бірі музыкамен сүйемелденеді. Мұның қажетті шартты музыкалық шығармаларды тиянақты әрі жан-жақты іріктеп алу және оларды біліктілікпен орындау болып табылады. **Дене шынықтыру сабақтары процесінде баланы жан-жақты тәрбиелеу: адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек т.б.** Дене шынықтыру сабағы процесінде баланың жеке басының жан-жақты үйлесімді дамуы баланың бойында адамгершілік қасиеттерін, эстетикалық сезім мен қарапайым еңбек дағдыларын нысаналы түрде қалыптастыру жолымен жүзеге асырылады. Дене шынықтыру сабағының ерекшелігі балалар орындайтын жаттығу уақыты тәртібінің дәлдігінен көрінеді, мұның өзі жалпыға бірдей қарқынды 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

т.б. үстімен жүру) талап етеді. Бұл жаттығуларды орындау қорқыныш пен сенімсіздік сезімін жеңумен, ерік-жігер ширатумен, мақсатқа жетудегі табандылықпен байланысты. Ережелі қимыл-қозғалыс ойындарында балалар ұстамдылық пен ерік-жігер, ойын жағдайының күтпеген жерден өзгеруіне тез реакция жасауды, сондай-ақ жолдастық, өзара көмек, адалдық, әділеттілік, батылдық пен табандылық сезімін көрсете отырып жаттығады. Сабақта балалардың аталған қасиеттерді қайталауына және тәрбиешінің басшылығына қарай олардың белсенділік көрсетуі біртіндеп күнделікті өмірге ауысады. Сабақ процесінде 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 практика жүзінде үйретуді (тәрбиешінің көмегімен) және табысқа жетуіне байланысты көтермелеуді, әртүрлі қылықтарды (ол қылыққа өзінің көзқарасын және барлық балалардың көзқарасын) салыстыруды, сендіруді пайдаланады. Балалардың дене шынықтыру сабақтарындағы қимыл әрекеттері олардың өзін ұжымда ұстай білуге тәрбиелеуге, сезімдері 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 тежегіш қозулар кешенін қалыптастырамыз, яғни саналылықты кең мағынада дамытуымыз керек. Эмоцияны тәрбиелеу адамның жеке басын үйлесімді дамытуға жеткізеді. Ал осындай жоспарлы жаттығу жасау кіші топ жастан басталуы керек». Дене шынықтыру сабақтарында, әсіресе ережелі қимыл-қозғалыс ойындарында балаларды үйрету процесінде тәрбиеші оларды өздеріне лайық эстетикалық нормаларды сақтауға баулиды. Бала тәрбиешінің ықпалымен эмоционалды, саналы түрде жалпы талапқа бағынады: түсіндіріп айтқандарды көңіл қойып тыңдайды, тапсырманы дер кезінде орындайды, сабақта белгіленген жүйелілікпен әртүрлі 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 тұруы мүмкін екендігін біле тұра сигнал берілгенге дейін шеңберден шықпайды, өзін жетекші ұстап алу қаупі 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 шынықтыру сабақтарында балаларды өздерінің нақты жағдайында мінез-құлықтық этикалық нормаларын орындауға біртіндеп іс жүзінде үйрету адамгершілік сезім мен сананы қалыптастыруға көмектеседі. Дене шынықтыру сабақтары балалардың ақыл-ойының дамуына көмектеседі. Сабақ кезінде қимыл әрекеттеріне үйрету процесінде 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, уақытты бағдарлауы, жаңартушы және шығармашылық елестетуі, есте сақтау қабілеті дамиды, ойлау қызметі жанданады. Баланы қимыл әрекеттеріне үйрету процесі сана ісімен байланысты. Тәрбиеші, әрбір жастағы кезеңде балалардың ақыл-ойының даму дәрежесін ескеріп, оларды ұсынылған қимыл тапсырмаларын түсінуге, 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 жасау, ойынды жігерлі түрде бейнелеп әңгімелеп беру және с.с. маңызды рөл атқарады. Үйретудің бүкіл процесі 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-тегжейін нақтылауға, оны іс жүзінде дәл орындауға көмектеседі. Қимыл-қозғалыс ойындарында тәрбиешінің ойын мазмұнын бейнелі түрде баяндауы немесе мазмұнсыз ойынды, 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 процесін дамытуды, есте сақтау қабілетін жаттықтырады. Дене шынықтыру сабақтары баланың эстетикалық қабылдау қабілетін, талғамын, қоршаған өмірдің, сұлулықтың кейбір элементтерін қосуын дамытуға бағытталған эстетикалық тәрбиемен тығыз байланысты. Дене шынықтыру 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 әсемділігі, пропорционалды дене бітімі, еркіндік, қысылып-қымтырылмаушылық, ізгілік, қимыл мәнерлілігі-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 әсер етеді, еліктеуге ынталандырады. Дене шынықтыру сабақтары процесінде балалар өздері үйренген жаттығуларды өз беттерінше заттармен: таяқтармен, құрсаумен, ленталармен, доптармен, секіргіштермен, серсолармен және с.с. әсем орындайды. Олар, әсіресе музыкамен сүйемелденген кезде ұжымдық қимылдың өздеріне қолайлы жатықтығын, үйлесімділігін, дәлдігін көрсете жүріп, әртүрлі 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 әртүрлі ойын бейнелері баланың өз басының шығармашылық инициативасын көрсетуіне мүмкіндік береді. Демек, сабақ процесіндегі балалардың барлық қимыл әрекеті эстетикалық эмоцияларға толы дене күші мен психикалық күштің өрлеуін туғызады, сондай-ақ организмді сауықтыруға, өмірдің қуанышты сезімін арттыруға әсер етеді. Балалардың эстетикалық талғамын қалыптастыруда сыртқы ортаның, сабақ үшін гигиеналық жағдай жасалуының, балалардың және тәрбиешінің әдемі спорт костюмі болуының, барлық құралдар мен жабдықтардың көркем безендірілуінің зор маңызы бар. Сабақ процесінде тәрбиешінің айтқан сөзі, балаларға үн қатуы зор тәрбиелік рөл атқарады. Ойынның мазмұнын бейнелі, эмоциялы етіп әңгімелеп беру, халықтық 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 үлгілері техникалық жағынан дұрыс болуы керек. Олардың әсем, дәл орындалуы балалардың солай қайта жасауға қызығушылығын туғызады. Балалардың дербестігі мен шығармашылық белсенділігін, әсіресе ересектер тобында нысаналы түрде қалыптастыру балаларды өз беттерінше жаттығуға және ойынға өзіндік бірдеңе қосуға, сондай-ақ өз ойындарын ойлап шығаруға үйретеді, балалардың шығармашылық елестетумен, өз әрекетіне шығармашылық қатынасымен байланысты эстетикалық ұмтылысын дамытады. Сабақта эстетикалық сезімді, талғамды және әсемдікке сүйіспеншілікті қалыптастыруда музыканың ерекше зор маңызы бар. Дене шынықтыру сабақтарындағы эстетикалық ықпал етудің аталған кешені дене тәрбиесімен табиғи бірігіп кеткен эстетикалық тәрбие бағдарламасының айтарлықтай үлесі болып табылады. Дене шынықтыру сабақтары балалардың қарапайым еңбек іс-әрекетімен байланысты. Бұл байланыс кәдімгідей формадан, өзіне-өзі қызмет көрсетуден, кезекшіліктен, тәрбиешінің кейбір тапсырмаларын орындаудан көрінеді. Алайда балаларды еңбекке тарту олардың жасына, жеке бастарының мүмкіндіктеріне сәйкес

тәрбиешінің сараланған көзқарасын көздейді. Бұл балалардың көлемі және саны жөнінен әртүрлі қимыл жасап білуімен, заттармен (ойыншықтар, ұсақ дене шынықтыру құралдары, ірі дене тәрбиесі жабдықтары) ойнай білу дағдысының болуымен, баланың өз әрекетінің мақсатын түсінуінің, 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 шынықтыру 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, 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, орындықтарды ойнайтын балалар үшін қою керек және т. б. Жасына қарай еңбек тапсырмалары мен кезекшілік көлемі, оларды балалардың өз беттерінше орындауы, бағдар ұстау белгілерінің азаюы 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 шынықтыру 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, кәрзеңке және с. с.) туралы біліктілігі, ықшам дене тәрбиесі жабдықтарын бірлесіп, жігерлі, топтасып, тез және келісімділікпен орналастыра білуі, тарсылдатпай, асықпай, уақытты үнемді жұмсай білуі нығаяды. Мұндай әрекеттер қимыл үйлесімін, олардың ептілігін, кеңістікте, уақыт бойынша бағдар белгілеуін, дербестігін, жинақылығын, әрекет келісімділігін жетілдіруге, сондай-ақ ұжымдық сезім мен тапсырылған іске жауапкершілікті дамытуға көмектеседі. Жасы жөнінен аралас топтағы дене шынықтыру сабағы дене жаттығуларын ерекше мұқият іріктеп алуды талап етеді, олар бір топқа біріктірілген барлық балалардың жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне сай келуі керек.

15-тақырып. Күн тәртібіндегі сауықтыру шаралары

1. Ертеңгілік гимнастика.
2. Ертеңгілік гимнастиканың маңызы, міндеттері.

3. Ертеңгілік гимнастика жаттығуларын іріктеп алу және оны құру схемасы.

4. Ертеңгілік гимнастиканы музыкамен сүйемелдеу.

5. Әр жас топтарындағы ертеңгілік гимнастика мазмұны.

6. Ертеңгілік гимнастиканы өткізу әдістемесі.

7. Ертеңгілік гимнастиканы өткізу үшін қажетті жағдай.

Ертеңгілік (таңертеңгілік) гимнастика - баланың отбасындағы, бөбекжайдағы, балабақшадағы күн тәртібінің 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 организмнің тіршілік әрекетін арттырады, ұйқыдан кейін жүйке жүйесін сергітеді. Ұйқыдан ширақтыққа ауысу уақытын қысқартады. Оянғаннан кейін арнайы іріктелген дене жаттығуларын орындаудан көрінетін ертеңгілік гимнастика баланың бүкіл организмін біртіндеп әрекет ету жағдайына тартады. Дене жаттығуларын орындау ми қыртысының қозуын, сондай-ақ орталық жүйке жүйесінің реакциясын күшейтеді. Миға барлық - көру, есту, тірек-қимыл, тері рецепторларынан келетін импульстардың тұтастай тасқыны жүйке жүйесінің жұмыс істеу қабілетін, тұтастай организмнің тіршілік қызметін туғызады, 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, ұйымдастыру маңызын сақтайды. 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, құю, душ) орындауы барынша жақсы сауықтыру тиімділігіне жеткізеді. Ертеңгілік гимнастикамен ұштастырылған су процедурасы жүйке жүйесінің жалпы жағдайы мен функционалдық мүмкіндіктерін жақсартады, оны нығайтады, шынықтырады, қоздыру, тежеу процестерін теңестіруге көмектеседі, алмасу реакциясын жақсартады, тұмаудың, жұқпалы аурулардың иммунитетін қалыптастырады, балалардың балғындық, жеңілдік, шаттық сезімін туғызады. Балалардың организмін 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, сақтайтын маңызды, сан салалы дене шынықтыру - сауықтыру процесі болып табылады.

Ертеңгілік гимнастиканы жүйелі түрде өткізу жаттығуларды балалардың бұрын үйренген жаттығуларынан алдын ала іріктеп алуды талап етеді. Іріктеліп алынған жаттығулардан күнделікті пайдалануға арнап кешендер жасалады. Жаттығуларды кешенді түрде іріктеп алу дене бітімін дұрыс қалыптастыру

мақсатында бұлшық еттердің негізгі топтарын белсенді жұмысқа біртіндеп қатыстыру, оларды дамыту және нығайту жолымен организмнің тіршілік қызметін арттыруды көздейді. Бұлшық еттердің әр түрлі топтарын белсенді жұмысқа тартуды көздейтін, белгілі бір тәртіппен орналастырылған жаттығулар әрбір кешеннің мазмұнын құрайды. Бұл орайда жаттығулардың мынадай жүйелілігі: 1) иық буындарының, көкірек қуысының қозғалғыштығын дамытуға және омыртқаның түзуленуіне жәрдемдесетін иық белдеуі бұлшық еттерін дамытуға, нығайтуға арналған; 2) құрсақ шандыры мен аяқ бұлшық еттерін дамытуға арналған, осы бұлшық еттерді нығайтуға бағытталған, ішкі органдарға массаждаушы ықпал жасайтын; 3) арқа бұлшық еті мен омыртқаның иілгіштігін дамытуға, нығайтуға арналған, осы бұлшық еттерді дамытуға көмектесетін, ішкі органдарға массаждаушы ықпал жасайтын, аяқ буындарын дамытатын, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін жаттығулар белгіленеді.

Нақты жаттығуларды кешенді 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. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламаларында ертеңгілік (таңертеңгілік) гимнастика үшін күн тәртібінде сағат 9.00-9.20-ға (жас ерекшелігіне қарай) дейінгі уақыт аралығы белгіленген.

Ертеңгілік гимнастика организмнің 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 сапқа 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 процесінде бұлшық еттердің барлық негізгі топтары бүкіл организмді әрекет ету жағдайына келтіре отырып, біртіндеп жұмысқа қосылады. Жүгіру немесе секіру кезінде денеге мейлінше көп ауыртпалық түскеннен кейін, ол біртіндеп төмендейді (жүру кезінде), ал тоқтау сәтінде организмнің жағдайы бұрынғы қалпына келеді. Ертеңгілік гимнастикада заттарды (жалаушаларды, таяқтарды, құрсауларды т. б.) балаларға дәл үлестіріп берген жағдайда оларды қолдану өте тиімді болады.

Ертеңгілік жаттығу кезіндегі музыка. Ертеңгілік жаттығу процесінде музыка балалардың эмоциялық өрлеуін, өмірді қуана түсінуін туғызады. Ертеңгілік жаттығу үшін музыкалық шығармаларды тандап алу оған енгізілген жаттығулардың сипатымен анықталады. Сөйтіп, ертеңгілік жаттығу музыкалы маршпен үндескен ширақ жүріспен басталады. Керісінше, ертеңгілік гимнастиканың соңындағы жүру ағзаны тыныштандыру үшін беріледі. Осыған орай қорытындылаушы марш та байсалды болуға 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 күйтабак, ұнтаспа, теледидар арқылы берілуі де мүмкін.

Ертеңгілік жаттығуды өткізу әдістемесі. Сауықтыру, тәрбие беру міндеттерін жүзеге асыру үшін ертеңгілік жаттығу күн тәртібі бойынша белгіленген дәл уақытында өткізілуі керек. Ертеңгілік жаттығу бірінші кішкентайлар тобынан бастап енгізіледі. Жаттығуларды (кешендерін) іріктеп алу және гимнастика жасау уақытының ұзақтығы әрбір жастағы топ балаларының ерекшеліктері мен мүмкіндіктері ескеріліп, «Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған бағдарламамен» 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 жаттығудағы «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 шапалақтайды. Мұндай бір типтегі жаттығуларды арнайы үйренуді талап етпей, ертеңгілік жаттығуға дайындайды, сонымен бірге сан алуан заттарды пайдалану жолымен дағдылануға жүйелі түрде жаттықтырады. Нұсқалар қаншалықты көп пайдаланылса, қимыл дағдысы соншалықты жақсы қалыптасады, жаттығу дәлірек орындалады және сауықтыру тиімділігі елеулі болады. Ертеңгілік жаттығудың әрбір кешенін пайдалану ұзақтығы 7-10 күн (немесе 1 апта). Осы мерзім ішінде кешенде жаттығудың міндеті жөнінен осы сияқты нұсқа енгізілуі мүмкін. Ертеңгілік жаттығуда жаттығулар үйретілмейді, сондықтан тәрбиеші жаттығуды алдын ала түсіндіруді, 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, 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, осыған сәйкес балалар бәсең дауыспен: «төмен», «отырыңдар» 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 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. 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, құю, 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 тәртіппен анықталады. Әр түрлі жастағы балаларды бәріне 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 организмді сауықтыру міндетін, ертеңгілік гимнастикаға тән көңіл көтерілуін бұзады.

Ертеңгілік жаттығу өткізу үшін жағдайлар. Ертеңгілік гимнастика фрамугалары, терезелері ашық таза бөлмеде, таза шөпті, ашық алаңда өткізіледі. Стационарлық топтың балалары ертеңгілік гимнастикаға труси, тапочка киіп шығады. Үйінен келген балалар да киімдерін ауыстырады. Мұндай тәртіп бүкіл жыл бойы біртіндеп организмді салқын температураға үйретеді, ертеңгілік гимнастикаға шынықтыру процедурасының - ауа ваннасының маңызын береді. Егер ертеңгілік гимнастика таза ауада өткізілсе, балалар күзгі-қысқы маусымда арнаулы костюмдар 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, организмде жылылықты қалыптастыратын және жүректің, өкпенің күшті жұмыс істеуін туғызатын, вегетативтік жүйке жүйесінің функциясын жандандыратын тез жүріспен басталады. Жүгіру біртіндеп белсенді, шапшаң қарқынды, артынша баяулайтын жүріске және балаларды шеңберге немесе тізбекті сапқа тұрғызуға ауысады. Оттегіні көп талап ететін бұлшық еттер жұмысы процесінде тыныс алу тереңдейді, организмде күшті жылу пайда болады және салқындау қаупі жойылады. Жүйелі түрде қайталаған жағдайда жылылықты реттеу процесі жетіледі, салқын температураға үйрену қалыптасады. Олар тоңбайтын, салқыннан қорықпайтын болады, жүйке жүйелері нығаяды, таза ауада жаттығуға құлшынататын болады. Эмоциялық-жағымды қатынастарды тәрбиелеудің зор маңызы бар. «Біз спортшылармыз!» - дейді балалар. Төмен температура кешеніне кіретін барлық жаттығулар неғұрлым ширақ қарқынды беріледі. Бұл организмді тезірек жылыту үшін және балалардың бойында жылылықты реттеудің физиологиялық процесіне әсер ететін, терінің температурасын қалпына келтіруге көмектесетін жағымды эмоциялардың пайда болуы үшін қажет.

16-тақырып. Мектеп жасына дейінгі балаларды шынықтыру

1. Шынықтырудың бала денсаулығы мен дене дамуындағы маңызы.
2. Шынықтыру шаралары.
3. Шынықтырудың маңызы.
4. Шынықтыру принциптері мен әдістері.
5. Шынықтыруды ұйымдастыруға қойылатын талаптар.

"Шынықтыру" деген сөздің негізгі мазмұны мен мағынасы адам ағзасының өзін қоршаған ортаның кейбір тиімсіз, әсіресе денсаулығына әсер ететін жағымсыз құбылыстардың зардабына қарсы тұра білетін дененің сарқылмас күш-қуаты. "Шынықтыру" - дене жаттығуларымен айналысудағы сауықтыру жұмыстарының ең алғашқы бастамасы - күнделікті өткізілетін бой жазу жаттығулары. Шынықтыру дегеніміз - аз күш жұмсай отырып күш-қуатымызды жан-жақты арттыруымыздың негізгі құралы. Балалық шақта бұл нәрестенің үйлесімді дамуына жақсы әсерін тигізетін, болашақта тәрбиелі және үйлесімді дамыған адам болып жетілуіне жол ашатын құдіретті күш. Жаттығуларды орындаудың мақсаты - бала ағзасын алдынала жұмысқа дайындау, ынтасы мен қабілетін арттыру. Жаттығулар бастапқыда балалардың орындауына жеңіл, қарапайым болса, кейін күрделендіріледі. Қайталау санын бірте-бірте көбейтіп, жүктемені арттыра түскен жөн. Қайталанатын жүктеме артып отырған сайын реакцияның жауап қайтаруы да дами түседі. Осы тұрғыдан алып қарағанымызда шынықтыру сыртқы орта жағдайына үйлесімді қалыптаса білудің бірден-бір тиімді процесі деп қарағанымыз дұрыс болады. Шынықтыруды тек суық пен ыстыққа ғана емес, басқа да кез-келген жағдайға: денеге түсетін ауырлық пен ақыл-ой жүктемесіне, атқарылатын жұмысқа қарама-қайшы келетін жүктемеге төзе білуді тәрбиелеу деп қарағанымыз жөн. Мектепке дейінгі мекемелерде балаларды шынықтыру мақсатында ауа ванналары, су процедуралары (ысқылау, шайыну, душ, шомылу), күн сәулесі ванналары пайдаланылады. Оларды кешенді (ауа, су, күн) қолдану неғұрлым тиімдірек болады. Табиғат факторларын кешенді қолдану балалардың бойында қоршаған ортаның әртүрлі қолайсыз ықпалдарына (дымқыл ауа, жаңбыр, жел, қапырық) төзімділік қабілетін қалыптастырады. Қандай да бір процедура бала организмнің толық шынығуын жеткілікті дәрежеде қамтамасыз ете алмайды (мысалы, балалардың денесін күн сайын ысқылау, сонымен бірге олардың жеткілікті дәрежеде далада болмауы). Дене жаттығуларымен ұштастырылған шынықтыратын процедуралар неғұрлым тиімді болады. Бұлшық еттердің ширақ жұмыс істеуі жылу реттеу процесін жетілдіруге, сол арқылы организмнің қоршаған сыртқы ортаға бейімделуіне көмектеседі. Шынықтыру процесінде организмнің терең өзгеруі іске асады, ал егер бала ширақ болса, ол өзгеріс табиғи әрі қарапайым жүзеге асады. Балалар үшін қызықты дене жаттығуларымен, ойындармен ұштастырылған шынықтыру шаралары эмоциялық өрлеуді туғызады, жоғары жүйке орталықтарының қызметін жақсартады, ішкі органдардың жұмысы мен зат алмасуды реттейтін вегетативтік жүйке жүйесіне жақсы ықпал жасайды. Шынықтыру күрделі шартты рефлексорлық процесс ретінде жүйелілікті талап етеді. Жүйелілік болмай, күн тәртібі бұзылса, уақытша байланыстар жойылады, ал баланың организмі табандылықты, әртүрлі қолайсыз ықпалдарға қарсы тұруды қалыптастырған, қоршаған ортаның жағдайына бейімделу қабілетін жоғалтады.

Шынықтыру процесі сан алуан: бір жағынан, ол дәрігер белгілеген арнайы шараларды (ауа, су, күн), екінші жағынан, күн тәртібінде белгіленген жағдайдың қатаң тұрақтылығын (жүйелі түрде бөлмені желдету, фрамугаларды ашып қою, балалардың костюмі мен аяқ киімін жеңілдету, серуендеудің белгіленген ұзақтығын және балалардың қимыл-шараларының сақтау, терезелері ашық верандада ұйықтау) қамтиды. Бұлардың бәрі организмді шынықтырудың толық пайдалылығын қамтамасыз етеді (жүйке жүйесінің жағдайы мен қызметін, алмасу процестерін, қан құрамын жақсартады, тыныс алуды тереңдетеді, психикалық эмоциялық-жағымды күйді туғызады), баланың жағдайы мен мінез-құлқын осы жағдайға стереотиптендіреді. Сөйтіп, баланы кіші топ кезінен және мектепке дейінгі жасынан шынықтыру адамның одан әрі қалыпты тіршілік әрекетінің, оның жоғары жұмыс істеу қабілетінің, шат көңілінің негізі болып табылады.

«Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасы» өмірге келген алғашқы жылдан бастап, барлық жастағы топтарда шынықтыру процедурасын қолдануды көздейді: шынықтыру түрлері, оларды өткізу уақыты, ұзақтығы белгіленген, дәрігердің ұсынысына сәйкес әркімнің жеке басының ыңғайына қарау міндеттелген. Бағдарламада гигиеналық және шынықтыру шаралары үшін арнайы уақыт белгіленіп күн тәртібінде көрсетілген. Қимыл кезіндегі ауа ваннасы балалардың қимыл-әрекеті процесінде жалаңаш терінің сыртына ауаның тікелей ықпал етуін қамтамасыз етеді. Мұндай ауа ваннасының неғұрлым тиімді әрі табиғи түрі ертеңгілік гимнастика болып табылады. Оның үстіне ауа ваннасын балалар дене шынықтыру сабағы кезінде, көбінесе ересектер мен мектепке даярлық топтарында дәрігердің белгілеуімен қабылдайды. Дене шынықтыру сабақтарының, сондай-ақ ертеңгілік гимнастиканың ауа ваннасы ретінде өз ерекшеліктері бар. Оларды өткізу кезінде әрбір 2-3 күнде балалардың костюмін біртіндеп жеңілдету арқылы бөлме ішіндегі ауаның температурасы біртіндеп төмендетіледі. Бұл балалардың денсаулық жағдайын ескеру, олардың жеке басының ыңғайына қарау арқылы дәрігердің нұсқау беруімен жүзеге асырылады. Қолда бар зерттеулер, балабақша жұмыстарының тәжірибесі мұндай жүйелі сабақтардың нәтижелерінің жоғары екендігін дәлелдейді: балалардың денсаулығы күшейеді, суық тиіп ауыру мен жұқпалы аурулар азаяды; организм шынығады, белгілі төзімділік қалыптасады.

Су процедуралары - ысқылау, шайыну, душ, шомылу (бассейнде, өзенде, көлде, теңізде). Балалардың жеке бастарының ерекшелігі, денсаулық жағдайын ескеру дәрігердің бұл процедураларды белгілеуі үшін негіз ретінде қызмет етеді. Су процедуралары процесінде баланың өзін ширақ ұстауы тиімді әрі қажет.

Бірінші кішкентайлар тобында белсенділік, негізінен, баланы қимылға ынталандыратын үлкен адамнан басталады. 3 жастан бастап бала өз бетінше әрекет етуге үйренеді. Сонымен, мысалы, жеңіл (массаждайтын) қимылмен байланысты шеттен ортаға қарай бағытта ысқылау кезінде сығылған қолғаптың көмегімен балалар өздері ысқылай алады. Шеңберде немесе жартылай шеңберде тұрып олар бәрі бір мезгілде кеудесін, иықтарын, қолдарын ысқылайды, ал одан кейін артына қарай кері айналып, қолғаптарын артында тұрған балаға береді, ал олардың әрқайсысы өзінің жолдасының арқасын ысқылайды. Сөйтіп, ысқылау процесінде бала қимыл үстінде болады, тоңбайды, тәрбиешінің басшылығымен қажетті өмірлік дағдыларға бейімделеді. Шайыну баланың организмне өзінің әсер етуі жөнінен

өзіне дейінгілерден әлдеқайда күштірек. Судың ағыны денені сергітеді, бұлшық еттердің тонусын көтереді, олардың жұмысын жандандырады, жүйке жүйесін қоздырады, сергектік туғызады. Бала жоғарыдан ағып тұрған суға арқасын, кеудесін, қапталын, қарнын, қолдарын тосып бұрылады. Оның үстіне ол денесін судың ағысына байланысты жеңіл ысқылап, шалпылдатып, қимыл жасауы мүмкін. Шара аяқталғаннан кейін барлық балалар тәрбиешінің бақылауымен денесін жақсылап сүртеді. Балабақшалардың ең озық тәжірибелері жүйелі түрде шынықтыруды баланың кіші топ жасынан бастап, балалар мекемелерінде болатын соңғы күндеріне дейін жалғастыру керек екендігін, сонда ол үйреншікті сипатқа ие болатынын дәлелдейді. Бұл орайда педагогикалық, медициналық, техникалық қызметкерлердің келісімі, сондай-ақ ата-аналармен қарым-қатынас орнату негізгі шарт болып табылады. Көптеген балалар мекемелерінде жүйелі түрде шынықтыру кезінде дәрігердің ұсынысымен ертеңгілік гимнастикадан кейін белдікке дейін баланың үстінен су құю (көбіне дайындық топтарында) практикасы қолданылады. Балалар өздері үстерінен суды құйып, мойын, кеудесін, иықтарын, қолдарын ысқылайды, одан кейін денесін жақсылап сүртеді. Белдікке дейін үстінен су құю - әртүрлі жағдайдағы ең қолайлы процедура, сондықтан балаларды оған үйрету тиімді.

Шомылу - күнделікті жүйелі процедура ретінде (хауызда, өзенде, көлде, теңізде) сауықтырудың, балалар организмін шынықтырудың тамаша құралы. Ультракүлгін сәулелермен ұштасқан салқын су, таза ауа баланың организмне, оның жүйке жүйесіне, эмоционалдық жағдайына ерекше жақсы әсер етеді. Алайда бұл процедураның тиімділігіне қарамастан оған балаларды абайлап алдын ала жүйелі түрде ысқылау, судың температурасын біртіндеп төмендетіп, оларды душтың астында тұрғызып үстерінен су құю жолымен апару керек. Жоғарыда аталып өткеніндей, бала организмнің ерекшеліктерінің бірі - терморегуляторлық функциясының жергілікті дәрежеде толыспағандығы және осыған байланысты тері арқылы қоршаған ортаға жылууды көп бөлуі. Сондықтан балалардың шомылу кезіндегі ширақтығы міндетті түрде қажет. Тәрбиешінің шағын топтармен (6-8 адам) ұйымдастырған қарапайым көңілді ойындары балалардың бойында жағымды эмоция туғызады, ал бұлшық ет қимылдары жылылықты күшейтеді. Осының арқасында бала өзін жақсы сезінеді, тоңбайды, судан қорықпайды. Шынықтыру мақсатымен шомылдыру «Бағдарламада» естиярлар, ересектер және даярлық топтарына ұсынылады. Суға үйретуді практика көрсетіп отырғанындай 1,5-2 жастан бастау тиімді. Суда тар жерден жүру, тастарды теру, ойыншықтармен ойнау, шалпылдату өздері бұрын көрмеген суға үйренісуіне көмектеседі, жағымды эмоция туғызады, батылдыққа тәрбиелейді. Шомылатын орынды мұқият тексеру, ересектердің жіті бақылауымен суда бір мезгілде 3-4 баладан көп болмауы, дәрігердің барлық нұсқауларын сақтау - бұл процедураны өткізудің міндетті шарты. Әрбір жастағы топтар үшін суға шомылу уақытының ұзақтығын балалар мекемелерінің дәрігері белгілейді. Бұл орайда метеорологиялық жағдай (ауаның, судың, желдің температурасы, шуақты немесе бұлыңғыр ауа райы) және барлық балалардың организмнің қол жеткен шынығу дәрежесі ескеріледі.

Күн ваннасы. Күн баланың жалпы жағдайын күшейтіп, алмасу процестерін жақсартып отырып оның организмне өте жақсы әсер етеді.

Бактерицидтік (бактериялардың дамуын тоқтататын), мешелге қарсы (жүйке жүйелерінің қызметін жақсартатын, алмасу процестерін арттыратын, сүйек-бұлшық ет жүйесін нығайтатын), эритемдік (қан ағымын күшейтетін және терінің қызаруын туғызып, күюге ауысатын) әрекеттерге ие ультракүлгін сәулелер барынша тиімді болады. Күннің бала организмiне бұлай жан-жақты әсер етуі ерекше сақтықты талап етеді. Күн ваннасын шамадан тыс пайдалану кезінде балалардың бойында теріс құбылыс (елігу, ұйқының қашуы, тамырлардың күрт кеңейіп кетуі, қан құрамының нашарлауы, т.б.) пайда болуы мүмкін. Сондықтан балалар мекемелерінде күн ванналары балалардың жеке бастарының ерекшеліктерін міндетті түрде ескерген дәрігердің белгілеуіне сәйкес өткізілуі керек. «Бағдарламада» бірінші, екінші кішкентайлар топтарында серуен кезінде күн процедурасын сағат 11-ге дейін, сондай-ақ естиярлар, ересектер топтарында серуен және өз беттерінше әрекет ету кезінде қабылдау ұсынылады. Күн сәулесінің тікелей ықпалында болу дәрігердің нұсқауларымен сәйкес болып, тәрбиешінің қатаң бақылауында болуы тиіс. Сөйтіп, жоғарыда көрсетілген шынықтыру процедураларының бәрі балалардың ширақ қимыл әрекетімен, сипаты мен дәрежесі әртүрлі интенсивтілігімен (жайбарақат жатқан қалыптағы күн ваннасынан басқа) байланысты. Егер ауа ванналары ертеңгілік гимнастика мен дене шынықтыру сабағы формасында арнайы іріктеп алынған дене жаттығуларына құрылса, онда қалған барлық процедуралар - ысқылау, үстінен су құю, шомылу процесінде орындалатын процедураның сипатына сәйкес сан алуан қимыл әрекеттері көзделеді. Олар бала организмінде жылу реттеу процесінің дер кезінде пайда болуына, оның бойында жаттығуға саналы көзқарасты, психикалық эмоциялық көңіл күйді қалыптастырады.

Шынықтыру шараларын өткізуге арналған ұсыныстар. Кіші топтерді шынықтыру

1. Бөлменің температурасы + 20-22 градустан кем болмауы тиіс.
2. Ауа ваннасын 2-4 минут ішінде кіші топдің киімін ауыстырған және жергегіне ораған уақытында қабылдау.
3. Гимнастикалық, сондай-ақ денені уқалап-сылауға, емдеуге арналған ауа ваннасы. Алғашқы айларда ауа ваннасының ұзақтығын 4 минуттан бастап 1 жасқа толғаннан кейін 10-12 минутқа дейін жеткізу.
4. Ауа ваннасын алу үшін жаз айларында ашық алаңқай жерлерде, ал қысқы күндері ауасы тазартылған бөлмеде ұйықтату.
5. Өмірдің алғашқы күндерінен бастап 28 градус жылы суға шомылдыру, кейін судың жылылығын 20 градусқа дейін біртіндеп төмендету.
6. Судың ваннадағы жалпы жылылығы 36-37 градус болады, ұзақтығы 5-6 минут. Ваннаға қосымша құйылған судың жылылығы 34-35 градус болуы керек.
7. Жазғы маусымда кіші топтерге арналған ауа ваннасын тәулігіне 2-3 рет күн сәулесі шашыраңқы түскен жерде өткізу. Ұзақтығын 3-4 минуттан бастап, кейін 10 минутқа дейін өсіру.

1-3 жастағы кіші топтерді шынықтыру

1. Күндізгі және түнгі ұйқыдан оянған кездерінде, үстіндегі киімдерін ауыстырған уақытта, ауаның жылылығы 19-20 градус болғанда, осы жастардағы балаларға арналған гигиеналық гимнастикаларды орындау кезінде шынықтыру.

2. Ауа температурасы 10 градус салқыннан 30 градус жылылық аралығында болған күндері балалардың таза ауада демалып, ұйықтауын ұйымдастыру.

3. Ауа температурасы 15 градус салқыннан 30 градус жылылық аралығында болғанда тәулігіне 2 рет таза ауаға серуенге шығару.

4. Жылылығы 20 градус шамасындағы сумен шынықтыру жаттығуларын орындағанда су температурасын 16-20 градусқа дейін төмендету.

5. Таза ауада серуендеп, демалғаннан кейін, олардың денесіне су құйып шынықтыру. Судың алғашқы жылылығы 34-35 градус болып, оны жайлап 24-26 градусқа дейін түсіру.

6. Күндізгі ұйқы алдында судың жылылығы 28 градус болғанда аяқты шаю, су құю, су жылылығын 18 градусқа дейін біртіндеп төмендету.

7. Ұйықтар алдында ванна қабылдау. Аптасына 2 рет, судың жылылығы 36 градус, ұзақтығы 5 минут. Су температурасын 34 градусқа дейін төмендетіп, денесіне су құюды күн сайын жалғастыру.

8. Жазғы маусымның ашық күндерінде күнге қыздырыну жолымен денені шынықтыруға арналған шараларды тәулігіне 2-3 рет 6 минуттан бастап, 8-10 минутқа жеткізу.

4-7 жас аралығындағы бүлдіршіндердің денесін шынықтыру

1. Күндізгі және түнгі ұйқыдан кейін балдырғандардың киімдерін ауыстырғанда ертеңгілік гимнастика жаттығуларын орындау. Балалар жуынғаннан кейін күн сәулесін қабылдайды. Гимнастика жаттығуларымен айналысуға 6-7 минут уақыт беріледі. Олардың өтінішіне орай ауа ваннасының көлемін 10-15 минутқа дейін созуға болады.

2. Балдырғандар ұйықтайтын бөлмелердің терезелерін ашып, салқын ауамен шынықтыру. Таза ауамен шынықтыруға бағытталған шараларды төбесі жабулы, басқа да ашық жерлерде ұйымдастыруға болады.

3. Ауа температурасы 15 градус салқындықтан 30 градус жылылық аралығындағы балалардың күндізгі серуендерін 2 рет ұйымдастыруға болады.

4. Балдырғандарды жылылығы 14-16 градус сумен шомылдыру. Мойнынан, кеудесінен және қолдардың шынтақтарынан бастап жуындыру.

5. Судың алғашқы температурасы 34 градустан оны біртіндеп +24 градусқа дейін төмендетіп, бүлдіршіндердің денесін сумен шынықтыру.

6. Күндізгі ұйықтар мезгілі алдында судың бастапқы температурасын +28 градустан +16 градусқа дейін біртіндеп төмендетіп аяқтарына су құю.

7. Судың температурасы +35 градус шамасында болғанда ванна қабылдау. Түнгі ұйқының алдында аптасына 2 рет денесіне су құю, судың жылылығы 33 градустан кем болмауы керек.

17-тақырып. Сергіту сәттері және мерекелері, жүргізілетін іс-шаралар

1. Сергіту сәттері, сергіту сәттерінің маңызы (Сергіту сәттерін ұйымдастырудың әдістемесі).

2. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесі мерекелерін өткізудің маңызы (Балаларды ұйымдастыру. Оларға жетекшілік ету әдістемесі. Мәдени тынығуды ұйымдастыру).

Сергіту сәттері (физкультминутка) (қысқа мерзімді дене жаттығулары) естиярлар, ересектер және даярлық топтарында сабақтар арасындағы үзілісте, сондай-ақ нақ сабақ процесінде (сурет салу, жапсыру, ана тілі, т. б.) өткізіледі. Сергіту сәттерінің маңызы шаршағанды ұмыттыратын, психиканың эмоциялық-жағымды жай-күйін қалпына келтіретін қимыл белсенділігі жолымен баланың іс-әрекет сипаты мен дене қалпының өзгеруінде болып табылады. Егер сабақ процесінде бала ұзақ отырып қалса, онда бұлшық еттердің статикалық жағдайының салдарынан жүйке жүйесіне әсер ететін, шаршап-шалдығу сезімін туғызатын тоқырау құбылысы пайда болады. Бала «тықыршып 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 қажудың дендеуі күшейе түседі, мұның өзі баланың зейінін нашарлатады. Бұл ми қыртысындағы желудің 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 сол алаңдау кезінде әрекетті өзгерту қажеттігін көрсетеді.

Өз заманында К.Д.Ушинский былай деп жазды: «Баланың аздап қимылдауына мүмкіндік беріңіз, ал ол сізге тағы да ондаған минуттық зейін сыйлайды». Сергіту минуты зейінді, бүкіл организмнің әрекет ету жағдайын қалпына келтіруге бағытталған. Дене жаттығуларын орындау немесе қимыл-қозғалыс ойындары бұлшық еттердің ширақ жұмыс істеуін туғызады, ал бұл өз кезегінде қан айналысын жақсартады, сол арқылы жүректің жұмыс істеу, тыныс алу интенсивтілігін күшейтеді, симпатикалық жүйке жүйесінің әрекетін, тұтас алғанда миды қанмен қамтамасыз етуді жандандыра түседі. Осылардың бәрі қосылып бала психикасының эмоциялық-жағымды жай-күйін қалпына келтіруге, зейінін, ақыл-ой қызметін, жалпы дене жағдайын арттыруға әсер етеді. Шаршағаны басылып, бала тынығады, қайтадан құлшынып сабаққа кіріседі. Сабақтарды жоспарлау кезінде олардың сипатын ескеру керек. 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 минутын өткізу кезіндегі міндетті шарт таза ауа (фрамуганың, терезенің ашық тұруы, желдетілген бөлме) болып табылады. Сабақ процесіндегі сергіту балалармен сабақ өткізілетін үстелдің жанында отырып немесе түрегеп тұрып өткізілуі мүмкін. Ол бұлшық еттердің жұмысын жандандыратын және көкірек

куысын кеңейтетін кеудені төмен июге, орнында тұрып аяқ басуға құрылған 2-3 жаттығудан тұрады. Бұлардың бәрі 1-2 минуттың ішінде орындалады. Екі сабақтың аралығындағы сергіту қимыл-қозғалыс ойыны немесе жаттығу түрінде өткізілуі мүмкін. Эмоциялық тонусты ерекше күшейтетін ойындардың ішінде секіріп ойнауды, қуып жетуді, ұстап алуды әртүрлі нұсқаларымен пайдалану тиімді болады. Барлық балаларды ширақ қимылға тарта отырып, бұл ойындар қан айналымын күшейтеді, тыныс алуды тереңдетеді, құрсақ қуысындағы, бас сүйегі мен аяқтағы қанның ұю құбылыстарын жоюға көмектеседі. Жаттығулардың ішінде иық, белдеу еттерінің, кеуде, аяқтың негізгі топтарын интенсивті жұмыс істеуге тартатын, тұлғаны түзейтін, жүйке жүйесінің қызметін жандандыратын балаларға таныс жаттығулар қолданылады. Мысалы, қолдарды жоғары көтеру, оларды бұлғау, жан-жаққа созу, төмен түсіру; тартылу, жартылай отыру, отыру, аяқты тізеден бұгу; кеудені жан-жаққа қисайту, алға-төмен иіліп, ізінше бойды тіктеп түзеу, т. б. Жаттығу аяқталысымен, егер ұзаққа созылмайтын қимыл-қозғалыс ойыны өткізілсе, тәрбиеші балаларға немен айналысуы керектігін ескертеді, асықпай өзі орындарын табуды ұсынады.

Балалар мекемесіндегі дене тәрбиесі мерекесі. Мереке балалардың қалыпты, шат көңілді жағдайын, қимыл дағдыларын қалыптастыруда олардың жетістіктерін көрсетеді. Қимыл мазмұнының динамикасына толы, таза ауада өткізілген мереке балалар өміріндегі қуанышты оқиға болып табылады. Дене тәрбиесі мерекесі бағдарламасының негізін балалардың белгілі бір уақыт кезеңінде игерген қимыл дағдыларын бейнелейтін қимыл-қозғалыс ойындары мен сан алуан дене жаттығулары құрауы керек. Жүйелі дене шынықтыру сабақтарында игерілген ойындар, жаттығулар арнайы дайындықты талап етпейді және балаларды зор рақат сезіміне бөлейді. Мерекеге дайындалу жоспарлы тәрбие жұмысына зиянын тигізбеуі керек. Уақыт жөнінен ұзақтығын үнемі ескермей мерекеге дейін «нөмірді» сан рет қайталау балалардың дене күшінің, психикасының шаршап-шалдығуын, қызығушылығының жоғалуын, эмоциясының тоқырауын, оларды мерекеде жаттап алған сабақ ретінде орындауын туғызады. Мереке балалармен жүргізілген жүйелі жұмыстың табиғи нәтижесі болуы керек. Дене тәрбиесі мерекелері тек өздеріне ғана тән мазмұн ерекшелігімен өзгешелене отырып, бағдарламасы мен құрылымы жөнінен мүлде сан алуан болуы мүмкін. Дене тәрбиесі (спорт) мерекесі күнделікті өмір фонында балабақша аумағын (мереке өткізетін орынды) әдеттегіден тыс безендірумен, дене шынықтыру құралдарымен тамаша сәндендірумен ерекшеленеді: гүлдер, фонарлар, ленталар және с. с. балалардың қуанышты үмітін, мерекелік көңіл күйін туғызып, балалар ойнайтын алаңның қалыпты түрін өзгертеді. Мереке процесінде эмоциялық өрлеу туғызатын, балаларды қуанышты, сергек көңіл күймен біріктіретін музыка зор рөл атқарады.

Мерекенің бірінші бөлімі спорт парады формасында құрылуы мүмкін, ол жеке командаларға бөлінген, өздерінің вымпелдерімен, белгілерімен өтетін балалардың жалпы салтанатты шеруімен басталады. Балалардың әнмен, өлеңмен ұштасқан қимылдары жоғары эмоциялық өрлеу туғызады. Оның ізінше балалар өздерінің ойындағы және жаттығулардағы жетістіктерін көрсетулері мүмкін. Ересектер топтары өздеріне қолайлы жарысқа (жүгіруге, лақтыруға, секіруге, т. б.), спорттық ойындар элементі қолданылатын ойындарға қатысады.

Мерекенің екінші бөлімі балалардың күшті қызығушылығын, сезімінің жарқындығын, таңғалуын, қуанышын туғызатын сыйлық түрінде болуы мүмкін. Мысалы, барлық балалар мен қонақтарды «тылсым орманға» серуендеуге шақыру, ол орман алаңында қол ұстасып, ән салу, би билеу, балаларға «сиқырлы дастарқаннан» шай беріп, дәм татқызумен аяқталады. Мерекелер қыста да қызықты болады. Олардың мазмұны белгілі бір маусымға тән балалардың қимыл-әрекеттерін құрайды. Ептілікті шыңдауға арналған әртүрлі тапсырмалармен шана тебу, коньки теуіп ойнау, шаңғымен жүру, хоккей ойнау, көңілді қимыл ойындары, ересектер немесе мектеп оқушылары дайындаған, көпшілік билейтін күрделі емес билер және сыйлық жасау сәттері. Қыс мерекесі жаңа жылдық шырша төңірегінде немесе белгілі бір тақырыпқа құрылған ойын түрінде («Солтүстікке сапар шегу», «Саяхат жасау», т.б.) ұйымдастырылуы мүмкін. Жоғарыда атап көрсетілгеніндей, бағдарламаның негізін қыс айларына дейін балалар игеріп үлгерген қыс айларындағы дене жаттығулары, ойындар құрайды. Әсем атрибуттар, музыка (баян, аккордеон) оларды ерекшелендіреді, тартымды етеді. Қыс мерекесінде балалардың орындауында әндер мен өлеңдер естілмейді, алайда музыка, жетекшінің (өлеңмен немесе қара сөзбен) үн қатуы мерекелік көңіл күйді туғызады, балалардың жекелеген әрекеттері мен ойындарын біртұтас етіп біріктіреді. Қуанышты таңырқау мен күлкінің бастауы ретінде сыйлық жасау сәтін ересектер немесе мектеп оқушылары орындайды.

Балалар бақшасындағы дене жаттығулары мейрамдары балалардың белсенді демалысының бір түрі - ол белгілі бір уақыт аралығында ойындарды, дене жаттығуларын балалардың меңгеруі кезінде қол жеткен нәтижелерді көрсетуге мүмкіндік береді. Бұдан басқа балаларға күтпеген жағдайларда бағытты өзгертуден, зеректіктен, икемділіктен, күш сынасудан мерекелік жағдайда жарысуға мүмкіндік туғызылады. Мейрамдар бір топ үшін де, бір жастағы бірнеше топ пен жастары жөнінен аралас топтар үшін де өткізіледі. Мейрамды өткізу орны дене шынықтыру залы, алаң, хауыз (бассейн), мұз айдыны, шаңғы жолы болуы мүмкін. Дене шынықтыру мейрамының маңызды қорытындысы - бұл қатысудан, жеңуден, қарым-қатынастан, бірігіп атқарған қызметтен туындаған қуаныш пен шаттық. Қозғалыс белсенділігін ұйымдастырудың өзге түрлеріне қарағанда, кез келген дене шынықтыру-спорттық мейрамы үлкен дәрежеде баланың қимыл-қозғалысының сұранысына сәйкес келеді, оның денесінің үйлесімді дамуына себепші болады.

Кез келген мейрамды ұйымдастыру - дайындықты, өткізуді, қорытындысын шығару сатылары енетін күрделі, көп күш жұмсауды қажет ететін процесс. Мейрамға дайындық - бұл сценарийді құрастыру, атқаратын жұмыс пен міндеттерді қатысушылардың арасында бөлу, музыкалық сүйемелдеуді таңдау, алаңды немесе залды безендіру, спорттық киімдерді, эмблеманы, шақыруларды, т.б. дайындау.

Мейрамның жоспар-сценарийін құрастырғанда төмендегілерді орындау қажет:

- ойындар мен тапсырмаларды жоғары дене жүктемесімен, сондай-ақ күйзеліс-қиналысты түсіруге арналған тапсырмалармен кезектестіруді қарастыру;

- бұқаралық және жеке ойындар мен тапсырмаларды кезектестіру баланың қатысуын, іс-қимылын оның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін есептей отырып бағалауды қарастыру;
- жаңа белгілерді, музыканы, кейіпкерлерді кірістіре отырып, балаларға таныс және оларда жағымды сезімталдық жағдайды туғызатын ойындар мен тапсырмаларды үйлестіру.

Мейрамның ұзақтығы қатысушылардың жасына сәйкес белгіленеді: 4-5 жастағы балалар үшін 45-50 минут; 6-7 жастағы балалар үшін 60-90 минут. Егер мейрамға әртүрлі жастағы балалар мен ересектер қатысатын болса, онда балалардың қатысу ұзақтығы олардың жүйкесі мен дене мүмкіндіктерімен анықталады. Дегенмен де, мейрам кез келген жағдайда 1,5 сағаттан артыққа созылмауы керек, әйтпесе, қызығушылықты азайтатын шаршау пайда болады. Мейрамға қатысушылар 4 жастан 7 жасқа дейінгі түрлі жастағы балалар да, ересектер де болуы мүмкін. Мұндай мейрам, әдетте, қозғалыс ойындарынан, аттракциондардан, ермек ету жұбаныштарынан құрылады, оған (кезекпен немесе бірдей жастағы азғантай топпен) барлық балалар қатысады, ал қол ұстасып жүріп ән айту мен билер секілді көпшілікті қамтитын ойындарға ынталылардың бәрі бір мезгілде қатыса алады. Мейрам бірдей жастағы немесе сол жасқа жақын жастағы балаларды қосу негізінде де ұйымдастырылуы мүмкін. Егер ол жарыстың элементтері бар ойындардан немесе спорттық ойындардан құрылса, онда оның қатысушылары 5-7 жас аралығындағы балалар болады. Мазмұндық ойындар мен музыкалық сыйлық басым болатын көңіл-көтеру, саяхат жасау мейрамы болса, оған 4-6 жастағы балалар қатысады.

Мейрамды көңілді жарыс есебінде өткізуге болады, оған ата-аналары, атасы мен әжесі, аға-інісі және апа-сіңлісі де қатыса алады. 2-3 жастағы балалар да қатыса алатын жекелеген және арнайы ойындық тапсырмалары мен көпшілік қатысатын әзіл-күлкілі эстафеталар да белгіленеді (өздерінің аға-апаларының аяғының арасынан еңбектеп өту, әжелер үшін өзінің немересін қайткенде де жылдам киіндіру тапсырмалары және т.б.).

Мейрамның құрылымында шартты түрде 3 бөлімді қарастыруға болады. Бірінші кіріспе бөлімі - қатысушылардың шеруі түрінде, ертегідегі кейіпкерлердің күтпеген жерден немесе көпшілік қатысатын ойындарға, аттракционға және ойын-күлкіге барлығының да қатысуы керектігін айтатын шақырушының шыға келуі түрінде ұйымдастырылуы мүмкін. Қыста мейрамды ұзын шана поездың немесе үш ат жеккен шананың қозғалысынан да бастауға болады. Су тасқынынан, өрттен, жер сілкінісінен зардап шеккендерді құтқару үшін барлық батылдар мен күштілерді шақыратын дабыл қағу түрінде, құтқарушылардың, саяхатшылардың, ғарышкерлердің ойын-мейрамы түрінде де басталуы мүмкін.

Сабактың басты міндеттерін шешуге бағытталған мейрамның негізгі бөлімі ойындар, жарыстар, аттракциондар түріндегі тиісті қозғалыстар мазмұнымен толықтырылады. Әр баланың қатысуын қарастырған маңызды. Әдетте, "Бізде кім батыл?" немесе "Кім мына ойынды ойнағысы келеді?" деп сұрақ-шақыруларға үнемі бір балалар ғана қол көтереді де, ал шешімсіз және ұялшақ балалар жұмысқа (ойынға) қатыспайды. Бұл жағдайда былай жасауға болады. Залға кіргенде әрбір бала билет алады (билеттің түрі, түсі, т.б. әртүрлі болуы мүмкін), мейрамның

барысында жүргізуші қоян түріндегі билеті барларды "Секіргіштер" жарысына қатысуға шақырады. Билеттерді әр баланың ерекшеліктерін жақсы білетін ересек адам таратады. Жағымсыз сезімге тап болмас үшін, кімге қандай билетті беру керектігін алдынала шешіп алған жөн. Егер мейрам көпшілікті қамтитын сипатта болса, онда жабдықтарды, қоятын және жинайтын, музыкалық сүйемелдеуді қамтамасыз ететін, сыйлықтарды тапсыратын, тәрбиешілер мен оқушы-балалардың ішінен жүргізушінің бірнеше көмекшісі болғаны жөн. Айқын байқалатын жарыстық бағыттағы мейрамда жекелеген қатысушылардың немесе команданың көрсеткен өнерін уақытылы бағалау маңызды. Бұл үшін алдын ала үш-бес адамнан қазылар (жюри) алқасы сайланады және көрінетін жерге көрсеткіш тақта (табло) ілінеді. Ол дәстүрлі немесе әдеттен тыс болуы да мүмкін, мысалы, құрылыс материалынан тұрғызылған мұнара түрінде болуы мүмкін, кімнің мұнарасы биік тұрғызылса, сол жеңіске жетеді және т.б.

Қорытынды шығарғанда жүргізуші өте әдепті, сыпайы болғаны жөн: өйткені балалар өте кінәмшіл болып келеді, олар өз қабілеттерін дұрыс бағалай алмайды, сәтсіздіктеріне жаны қатты ауырады. Сондықтан, біріншіден, командаларды дұрыс құрған жөн, олар күші жөнінен және ер балалар мен қыздардың саны тұрғысын да тең болуы тиіс. Екіншіден, жеңіс және жеңіліс туралы ұқыпты түрде айту, балаларда үміт пен сенімділік рухын қолдау қажет. Мейрамның соңына карай ұқыпты түрде нәтижелерді теңестіру немесе түрліше ретте (номинациямен) екі команданы да марапаттау керек, мысалы, бірінші команда "Ең епті және жылдам", екіншісі "Ең ұйымшыл және көңілді" деген ретте. Кез келген мейрамның шарықтау шегі күтпеген сәттер болып табылады. Оның мазмұны мен күтілетін уақыты қатысушылардың жасына байланысты. Көп жағдайда күтілмеген сәт есебінде ертегідегі кейіпкерлердің (ересектер, үлкен балалардың) күтпеген жағдайда көрінуі пайдаланылады. Соңында "Тышқан аулау", "Өткеншектер" түріндегі орташа қозғалыстағы көпшілік қатысатын ойындарды (шеңберде болса жақсы) өткізу, көпшілік үшін би ұйымдастыру орынды болады. Марапаттау салтанатты және көтеріңкі жағдайда жүргізілуі тиіс. Эмблемаларды, үшкір жалаушаларды (вымпелдерді), кәде-сыйларды (сувенирлерді) топтағы ең көрнекті, құрметті орынға орналастырған дұрыс болады. Егер бұл жеке сыйлық болып және оны балалар үйге алғысы келсе, балалар бөлмесінен "жеңіс" бұрышын тауып, қоюға ата-аналарға кеңес берген жөн. Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды шарттарының бірі болып табылады. Дене жаттығуларымен шұғылдануға орнықты қызығушылықты балаларда қалыптастыруға мүмкіндік береді.

18-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін жоспарлау мен есепке алу

1. Жұмысты жоспарлау мен есепке алудың маңызы (Жоспарлаудың түрлері: перспективалық, күнделікті. Құжат түрлері: жылдық, апталық, күнтізбелік жоспар. Жоспарлауға қойылатын талаптар)
2. Есепке алу түрлері
3. Балалардың дене әзірліктерін тестілеу әдістемесі

Жоспарлау - бұл белгілі бір уақыт аралығында қандай құралдармен, әдістермен, қандай ұйымдастыру формаларында дене тәрбиесінің міндеттерін шешетінін, сондай-ақ одан қандай нәтижелер алынуға тиісті екенін алдын ала көре білу. Дұрыс жоспарлау белгілі бір жүйеде және бір ізділікте дене шынықтыру жаттығуларын қолдана отырып, көзделген мерзімде оқу-тәрбие жұмыстарында мейлінше, жоғары нәтижелерге жетуге көмектеседі. **Есепке алу** - бұл денсаулық жағдайын, дененің даму деңгейі мен дайындығын анықтау. Осы есепке алудың негізінде жұмыс жоспары жасалады. Есепке алу балалардың түрлі көрсеткіштерінің өзгеруін көруге жоспарлаудың дұрыстығын анықтауға, оған дер кезінде кейбір өзгерістерді енгізіп отыруға мүмкіндік береді.

Жоспарлау мен есепке алу бір-бірімен байланысты. Тек дер кезінде мұқият есепке алу және жұмысты дұрыс жоспарлау арқылы ғана денені жетілдіруде жоғары көрсеткіштерге жетуге болады. Мектепке дейінгі мекемелерде жалпы жұмыс жоспары жасалады. Әрбір топ үшін бір жылға дене жаттығуларын белгілейтін жоспар-график, апталық күнтізбелік жоспар, дене шынықтыру сабақтарының, ертеңгілік гимнастиканың, қимыл-қозғалыс ойындарының, дене тәрбиесінің басқа да формаларының жоспар-конспектілері талдап жасалады. Сондай-ақ, тәрбиеші әдістемелік жұмысты, ата-аналармен өткізілетін шараларды да жоспарлайды.

Жалпы жұмыс жоспары (жылдық жоспар). Бұл жоспарды барлық педагогикалық ұжымның қатысуымен мектепке дейінгі мекеменің меңгерушісі жасайды. «Дене тәрбиесі»- бөлімінде алдағы жылдың негізгі міндеттері көрсетіліп, атқарылатын жұмыстарға дайындық, оларды өткізуге қажетті шаралар алдын ала белгіленеді. Мысалы, балаларды шаңғы тебуге, жүзуге, т. б.-ға үйрету міндеті қойылады. Осыған орай, шаңғы және шомылу костюмдерін сатып алу, шаңғымен жүретін орындарды белгілеу, хауыздарды жабдықтау жұмыстары да белгіленеді. Тәрбиешілерді (әдебиеттер оқу, үйрету әдістерін талдау т. т.), балаларды (оларда қажетті дене қасиеттерін дамыту), ата-аналарды (әдебиеттерді оқу, костюмдер сатып алу т.б.) даярлау. Жоспарда тәрбиешілердің мамандығын арттыруды қарастыру маңызды: дене тәрбиесі бойынша нақты мәселелерді зерттеу және оларды педагогикалық кеңестерде талқылау, үйірмелерде, семинарларда, әдістемелік бірлестікте, балабақшаның жұмыс тәжірибесін талдап қорыту, баяндама дайындау, педагогикалық оқуларда сөйлеу. Бұдан басқа қабырға газеттерін, ата-аналар бұрышын, спорт мерекелерін пайдалана отырып дене тәрбиесін насихаттау жөніндегі шаралар белгіленеді. Жоспарда тәрбиешілердің, музыка жетекшілерінің, мектепке дейінгі мекемелердің қызметкерлерінің денсаулық жағдайын, дене күшінің дамуын, дене дайындығын жақсарту жөніндегі жұмыс формалары (спорт секцияларындағы жалпы дене әзірлігі топтарындағы сабақтар, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу, т.б.) көрсетілуі тиіс. Жұмыстың жалпы жоспары педагогикалық кеңесте талқыланып бекітіледі. Жоспарлау кезінде жағдайларды (бөлменің, алаңның мөлшері, дене тәрбиесі жабдықтарының, ойыншықтардың, атрибуттардың болуы), сондай-ақ климаттық-метеорологиялық факторларды ескеру қажет. Көктемде, жазда, күзде құралдарды (секіру үшін құмы бар шұңқыр, жүруге арналған бөрене, өрмелеуге арналған кішкене қоршау) және үлкен кеңістікті (қашықтыққа лақтыру, жүгірумен қозғалыс ойындары т.б.)

пайдалана отырып, алаңда өткізуге тиімді жаттығуларды жоспарлау қажет. Бір жасқа аяқ басқан балалар үшін шартсыз рефлексстерді табандық-саусақтарды бүгу, жазу, шалқалап, рефлекторлы еңбектеу, тірек реакциясы, мойынмен, етпетімен, шалқасынан, бүйіріне жату; массаждың бірнеше түрлері (қолды, аяқты, жауырынды, ішті сипалау, аяқты, өкшені, қарынды ысқылау; жауырынның, аяқтың еттерін қимылға келтіру, жауырынды шапалақтау т. б.), сонымен қатар белсенді-енжар және енжар жалпы дамыту жаттығуларының аттарын жазу керек. Жалпы дамыту жаттығуларын жоспарлағанда алдымен иық белдеу мен қолдың бұлшық еттеріне арналған жаттығуларды, содан кейін жауырынның, іштің, аяқтың еттеріне арналған жаттығуларды жазу керек. Өз тобына арналған бағдарламаны белгілеп алғаннан кейін тәрбиеші жаттығуларды әр айдың аптасына бөледі.

Апталық жоспар. Бір жылдық жоспар негізінде апталық жоспар жасалады. Жоспарда әр күнге дене тәрбиесі жұмысының барлық түрлері (сенбі, жексенбіні қоса отырып) таңертеңнен кешке дейін тек мектепке дейінгі орындарда ғана емес, сонымен бірге баланың үйге келген кездегі уақыты да қаралады. Тәрбиеші «Таңертең» деген бағанда сол күні пайдаланылатын дене жаттығуларын және оған қажетті дене шынықтыру құрал-жабдықтарын жазады. Оның үстіне, сабаққа қатысатын балалардың аттарын, сабақтың негізгі мақсаттарын көрсетеді. Бұл графада балалар үйде ұйқыдан кейін орындайтын жаттығу кешендерінің нөмірін белгілеуге болады. «Ертеңгілік гимнастика» бағанында кешен нөмірі көрсетілуі керек. Тәрбиеші дене тәрбиесі жұмысын бір аптаға белгілі бір жүйелілікпен жоспарлайды. Алғашқыда екі дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен міндеттерін анықтайды. Содан кейін шағын топтармен және жеке-жеке өткізілетін сабақтардың мазмұны мен міндеттерін, таңертеңгі және кешкі серуендер кезінде өткізілетін қимыл-қозғалыс ойындарының аттары мен міндеттерін жазады. Бұдан кейін кешкі және ертеңгілік жұмыстардың мазмұны анықталып, ертеңгілік гимнастиканың кешендері жасалады. Мұндай жүйелілік жұмыстың барлық формаларының өзара байланыстылығын қарауға, дене тәрбиесі міндеттерін шешу үшін оларды неғұрлым дұрыс пайдалануға мүмкіндік береді. Мысалы, іс-әрекеттің алуан түрлерінен алынған білімдерді, дағдыларды сабақтар процесінде ойдағыдай бекітуге болады. Дене тәрбиесі бойынша жүргізілген жұмысты басқа іс-әрекет түрлерімен байланыстыра отырып, жүзеге асыру керек. Мысалы, қимыл-қозғалыс ойындарында математикалық көзқарастарын кеңейту мақсатында жүргізілген сабақ бойынша жан-жануарлар туралы білімдері немесе қозғалыс бағыты жайлы (жоғары, төмен, алға, артқа) ойлары, т. б. тексеріледі. Күнтізбелік жоспар негізінде бір аптаға жоспар-конспектілер (сабақтар, ертеңгілік гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары т. б.) жасалады.

Дене шынықтыру сабағының жоспар-конспектісі

Сабақ жоспарын құрудың бірнеше нұсқасы қолданылып жүр

1-нұсқа (дәстүрлі нұсқа)

Сабақ атауы

Тақырыбы

Топ

Өткізілетін күні

Өткізілетін уақыты

Өткізілетін орны

Құрал-жабдықтар (ойыншықтар, атрибуттар, дене шынықтыру құралдары)

Қолданылатын әдіс-тәсілдер, оқыту технологиялары

Сабақтың мақсат, міндеттері

Сабақтың барысы

Кіріспе бөлім

Негізгі бөлім

Қорытынды бөлім

2-нұсқа

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің технологиялық картасы

Білім саласы

Ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті

Тақырыбы

Топ атауы

Өткізілетін күні

Өткізілетін уақыты

Өткізілетін орны

Балалардың саны (балалар және қыздар)

Балалардың киімі мен аяқ киімі

Құрал-жабдықтар (ойыншықтар, атрибуттар, дене шынықтыру құралдары)

Қолданылатын әдіс-тәсілдер, оқыту технологиялары

Сабақтың мақсат, міндеттері

Сабақтың барысы

Іс-әрекет кезеңдері	Тәрбиеші әрекеті	Балалардың іс-әрекеті
Мотивациялық-қозғаушылық		
Ұйымдастыру-іздістіру		
Рефлексивті-түзетушілік		

Күтілетін нәтиже:

Нені біледі:

Қандай түсініктерді игерді:

Меңгерген дағдылары мен іскерліктері:

3-нұсқа

Сабақтың мазмұны және оны жүргізу әдістемесі форма бойынша жазылады (А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева)

Сабақ атауы

Тақырыбы

Топ

Өткізілетін күні

Өткізілетін уақыты

Өткізілетін орны

Құрал-жабдықтар (ойыншықтар, атрибуттар, дене шынықтыру құралдары)

Қолданылатын әдіс-тәсілдер, оқыту технологиялары

Сабақтың мақсат, міндеттері

Сабақ Бөлімдері	Са Мазм ұны (жатт ығулар)	Мөл шерлеу	Қ арқын	Т ыныс алу	Ұйымд астыру (әдісте мелік нұсқау)	Еск ертулар

Міндет көрсетілгенде сабақтың негізгі бөліміне ғана қатысты міндеттер қарастырылады. Оларды қысқа әрі нақты тұжырымдау керек. Мысалы, егер жаңа жаттығу-лақтыру қосылатын болса, онда міндет: «Оң қолмен қашықтыққа лақтыруды үйрену», - деп жазылады (қалыпты жағдай). Бұл жағдайда жақша ішінде берілген сабақта қозғалыс техникасының қай элементтеріне көңіл аудару қажет екені көрсетіледі. Жаттығулардың негізгі элементтерінің техникасын үйренгеннен кейін ғана балалардың қозғалыс дағдылары нығайтылады. Онда міндет: «Оң қолмен қашықтыққа лақтыру дағдыларын үйреніп нығайту» («Кім алысқа лақтырады»), - деп жазылады. Егер дағды ойын формасында бекітін болса, жақша ішінде қимыл-қозғалыс ойынының аты көрсетіледі. Дене шынықтыру сабақтарында барлық дене қасиеттері (ептілік, шапшаңдық, күш, төзімділік, серіппелік, көзбен мөлшерлегіштік, тепе-теңдік, т.б.) одан әрі дамытылады, бірақ бұл үшін жаттығулар мен ойындардың әрқайсысына өзіндік жүргізу әдістемесі, ерекше жағдайлар қажет етіледі. Әдеттегідей, бір сабақтарда көп мөлшерде қандай да бір дене қасиеті дамиды, сондықтан сол қасиетке (мысалы, ептілік) баса назар аударылады, осыған орай дене жаттығуларын жүргізудің әдістемелері ойластырылады және жағдай жасалады. Бұл жағдайда міндет: «Ептілікті дамыту» («Ленталармен ұстау) немесе «Жылдамдықты дамыту» («Ұстап алу»), - деп жазылады. Сабақ процесінде басты міндеттермен қатар, жоспар-конспектіде белгіленбеген өзге де міндеттер шешіледі. Алайда, қажетті жағдайда оларды былайша жазуға болады. Мысалы, «Иық тірестіре сап түзеуді үйрену» (сабақтың кіріспе бөлімі) және басқалары.

Сабақтың міндетін анықтап болғаннан кейін дене жаттығуларын іріктеп алу керек: алғашқыда сабақтың негізгі, сосын кіріспе және қорытынды бөлімі, өйткені сабақтың бұл бөлімдері үшін жаттығуларды іріктеу негізгі бөлімнің мазмұнына байланысты.

Сабақтың міндетін анықтап, оның мазмұнын белгілеп алғаннан кейін негізгі бөлімнен бастап әр жаттығуды жүргізу әдістемесін және басқаларды ұйымдастыруды нақтылы ойластыру керек. Мұны, әсіресе, сабақтың болатын кезіне

дәл балалардың даму барысындағы өзгерістер мен жетістіктерді ескере отырып жасау керек.

«Сабақ бөлімдері» бағанында сабақ бөлімдерінің (кіріспе, негізгі, қорытынды) аттары жазылады.

«Мазмұндар» бағанында сабақта берілгендей рет-ретімен дене жаттығуларының барлық түрлері көрсетіледі. Егер сабаққа қимыл-қозғалыс ойындары қосылған болса, оның аты және оған кіретін дене жаттығулары көрсетіледі. Дене шынықтыру сабағына (бірінші жылы) шартсыз рефлексстер, массаж, жай жаттығулар кіретін болса, онда жоспар-конспектіде олардың аттары жазылады. Жалпы дамытатын жаттығулар гимнастикада қабылданған ереже бойынша жүргізіледі. Нақты жазу уақытты үнемдеуге мүмкіндік береді.

«Мөлшерлеу» бағанында қайталанатын жаттығулар олардың уақыты, жүру, жүгіру, қашықтығы көрсетіледі. «Қарқын» бағанында орындалатын жаттығулардың (баяу, тез) жылдамдығы көрсетіледі; егер жаттығу орташа қарқынмен орындалатын болса, онда «орташа» сөзі жазылмайды. «Тыныс алу» бағанында дене жаттығуларын орындау кезіндегі дем шығару сәті мен тыныс алу сипаты белгіленеді.

«Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар» бағанында 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 бағанда сабақ уақытында балалар мен тәрбиешінің отырған орнын көрсететін суреттер және сызықпен түсірілген бейнелер де берілуі мүмкін. Тәрбиешінің тәжірибесі неғұрлым аз болған сайын, бұл бағана соғұрлым толық толтырылады. 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 бірнеше қайталанады, тәрбиеші қайталағанда балаларға қандай нұсқаулар беру керек екенін жазып отырады. Егер қимыл-қозғалыс ойындары төрт 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» бағанында сабақ жүргізуге дейінгі болатын өзгерістерді алдын ала көрсету керек. Мысалы, ауа температурасының өзгеруіне байланысты жұмыс мөлшерінің азаюы немесе көбеюі дене шынықтыру сабағын жүргізгеннен кейін осы сабақ барысында болған өзгерістерді жазу, олардың қандай себептермен болғанын көрсетіп, ескертулерді тіркеу және келесі сабаққа жоспар-конспекті құрастырғанда ескеретін жағдайларды көрсету керек. Ашық сабақтардың жоспар-конспектісін әдіскер немесе балабақшаның меңгерушісі, дәрігер, музыка жетекшісі қарайды.

Ертеңгілік гимнастиканың жоспар-конспектісі

Ертеңгілік гимнастиканың жоспар-конспектісі дене шынықтыру сабағы үшін жоғарыда көрсетілген формада құрылғанымен, міндеттері көрсетілмейді және сабақ бөлімдері белгіленбейді.

Ертеңгілік гимнастиканың жоспар-конспектісі

Өткізілетін тобы
 Өткізілетін күні
 Өткізілетін уақыты
 Өткізілетін орны
 Балалардың саны (ұлдар мен қыздар)
 Балалардың киімі мен аяқкиімі
 Құралдар

Мазм ұны (жатт ығулар)	Мөл шерлеу	Қ арқын	Ты ныс алу	Ұйымдасты ру (әдістемелі к нұсқау)	Еске ртулар

Кешен жасай отырып, тәрбиеші ең бірінші денені жалпы дамытатын жаттығуларды іріктеп алады да сосын ертеңгілік гимнастиканың басында және соңында қандай қозғалыстарды қосу керектігін анықтайды.

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.

Қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспектісі

Ойын атауы

Өткізілетін топ

Өткізілетін күні

Өткізілетін уақыты

Өткізілетін орны

Балалардың саны (ұлдар және қыздар)

Балалардың киімі және аяқкиімі

Дене шынықтыру құралдары, ойыншықтар, атрибуттар

Қимыл-қозғалыс ойындарындағы шешілетін міндеттер

Ойынның жүргізілу әдістемесі мен мазмұны мына формада жазылады:

Ойын ға кіретін қозғалыстар	Қ арқын	Мөлш ерлеу	Ұйымдастыру- әдістемелік нұсқау	Еск ертулер

Қимыл-қозғалыс ойындарында ең бастысы қозғалыс дағдысы қалыптасады, сондықтан міндетті: «Белгілі бір бағытқа лақтыру дағдысын қалыптастыру» деп жазу керек. Ойын процесінде балалардың дене қасиеттері дамиды және бұл «Көз мөлшерін дамыту» міндетіне де кіреді.

«Ойынға кіретін қозғалыстар» бағанында осы ойында, осы жүйелілікте бірінші рет және одан кейінгі барлық ойындарда қалай орындалса, солай қайталанатын барлық қозғалыстар жазылады.

«Мөлшерлеу» бағанында әр қозғалыстың қанша рет орындалатыны көрсетіледі.

«Қарқын» бағанында әр қозғалыстың орындалу жылдамдығы (баяу, тез, т.б.) белгіленеді.

«Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар» бағанында ойынның бүкіл барысы мен балаларды ұйымдастыру жазылады. Серуеннің, сергіту минутының, шынықтыру процедурасының, дене тәрбиесі мерекелерінің және мектепке дейінгі мекемелерде жүргізілетін дене тәрбиесінің басқа да түрлерінің жоспар-конспектісін осындай үлгіде құруға болады. Әдістемелік жұмысты жоспарлай отырып, тәрбиеші әдебиеттерді оқу, ашық сабақтар өткізу, педагогикалық кеңесте сөйлеу, қабырға газетіне, ата-аналар мүйісіне мақалалар беру, үйірмелер мен семинарларға, әдістемелік бірлестіктерге қатысуды белгілейді. Бұдан басқа ашық сабаққа дайындалу, оны өткізу, өз жұмысының, 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 (спорт секцияларында айналысу т.б.). Ата-аналармен істелетін жұмыс та жоспарлануға тиіс. Тәрбиеші ата-аналар жиналыстарының, баяндамалардың, жеке және топтық әңгімелесулердің, кеңес берулердің тақырыбын анықтайды. Оның үстіне, тәрбиеші ата-аналар үшін дәрістерді, баяндамаларды, ашық сабақтарды, ата-аналар мүйісін, фотоальбомдарды безендіруді және балалардың үйлеріне баруды белгілейді. Тәрбиешінің жоспарында балалар емханасындағы емдік жаттығулар жөніндегі кабинеттерімен, балабақша балаларды дене жаттығуларымен айналысатын мәдени парктермен, хауыздармен, балалардың спорт мектептерімен байланысы өз көрінісін табады.

Есеп. Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыста алдын ала, күнделікті және қорытынды есеп жасалады. **Алдын ала есеп.** Дене тәрбиесі жұмысын дұрыс жоспарлау үшін балалардың денсаулығы олардың дене дамуы мен дене дайындығы жөніндегі мәліметтерді білу қажет. Бұл үшін дәрігерден, ата-аналардан алынған мәліметтер, бақылаулардың деректері, тексерулер жеке журналға жазылады. Журналдың бірінші бетінде баланың туған жылы, мекен-жайы, ата-анасы, тұрмыс жағдайы туралы мәліметтер мына үлгіде жазылады:

ты- жөні	Туға н күні, н жылы	Меке н-жайы, телефон №	Ата-анасының жұмыс орны, қызметі, туған жылдары	Отбасы жағдайы

Келесі бетінде дененің даму мәліметтері: бойы, салмағы кеудесінің аумағы (дем алғанда, дем шығарғанда, үзіліс (пауза)), өкпенің сыйымдылығы,

омыртқалардың иілуінің шамасы (мойын, бел омыртқалары), тұлға жағдайы, жауырын бұрыштарының арақашықтығы, табан қалыңдығының өлшеу көрсеткіштері бұлшық ет күші (оң және сол қол басының күші т.б.) толықтай жазылады. Тексерудің әртүріне бір беттен қалдырып және барлық тексерудің көрсеткіштері мен өткізілген күнін белгілеу даму барысын талдауға мүмкіндік береді. Стандартты көрсеткіштермен бірге осы зерттеулерді салыстыру нәтижесінде осы топтағы балалар үшін дене тәрбиесін жоспарлауда ескеріледі.

Дәрігерлік тексеру, антропометрикалық өлшеуді дәрігер тәрбиешімен бірлесе 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 денсаулығы мен 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 бейнелейді. Қозғалыс дағдысымен дене шынықтыру қабілетінің даму деңгейін жылына екі рет (күзде және көктемде) есепке алып отырады.

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 сабақтар және дене тәрбиесінің басқа да 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 динамикасын және қолданылып жүрген оқу әдісінің тиімділігін белгілеп береді. Жұмыс барысында тәрбиеші жоспарланған шаралардың орындалуын қадағалап отырады. Егер өткізуге мүмкіндік болмай қалса, онда «Ескертулер» бағанына не себептен орындалмағанын көрсету керек. Тәрбиешіге өзінің күнделігіне дене жаттығуларын үйреткенде ең тиімді нәтижелерді, балалармен оқу-тәрбие жұмысы барысында туындайтын сұрақтарды жазып отыру да қажет, өйткені оларға жауап тауып, өзінің білімін кеңейте тереңдетіп, педагогикалық шеберлігін одан әрі ұштай түсу үшін маңызды. Күнделікті берілген есептің талдауы балалармен жүргізілетін сабақтың әдістемесін пысықтауға және біраз тәжірибе жинақтауға мүмкіндік береді.

Қорытынды есеп. Әрбір алты айдан кейін, сондай-ақ жыл аяғында дене тәрбиесінің жұмысы бойынша қорытынды жүргізіліп, онда балалардың қазіргі денсаулықтары, денесінің дамуы, дайындығы т.б. талданады. Кемістіктер табылса, олардың пайда болу себептерін анықтау керек, сонымен бірге дене жаттығулары

сабақтарының әдістемесін одан әрі жетілдіретін нақты ұсыныстар жасалынады. Қорытынды есепті талдаудың негізінде тәрбиешілердің жұмысы туралы есеп беріледі, онда жетістіктері, кемшіліктері, нақты ұсыныстары белгіленеді. Тәрбиешілердің жақсы тәжірибелері Педагогикалық оқуда баяндама түрінде де енгізілуі мүмкін. Мектепке баратын әрбір балаға мінездеме беріліп, денсаулық жағдайы, дененің даму деңгейі, ең басты қозғалыстар бойынша физикалық дайындығы (жүгіру, секіру т.б.), сонымен қатар шаңғы, коньки, велосипед тебе ала ма, жүзу біле ме, бәрі көрсетіледі. Бұдан өзге де қимыл-қозғалыс ойындарын көрсету тиімді, онда балалардың ойынды ұйымдастыру қабілетінің бар-жоқтығын көрсетеді. Бұл мәліметтер мектеп мұғаліміне 1 сынып оқушыларымен дене тәрбиесі жұмысын дұрыс жоспарлауға көмегін тигізеді.

Балалардың дене әзірліктерін тестілеу әдістемесі. Жүру. Жүрудің даму деңгейін зерттеу 10 м қашықтыққа жүрумен анықталады. Уақыт секундомермен өлшенеді. Сандық және сапалық көрсеткіштер мынадай түрде белгіленеді:

ты-жөні	Б ас, к еуде жағдайы	Ая қ, қол қозғалысы үйлестігі	А яқтың жағдайы	Т абан н ың жағдайы	Ады м дар дың бірк елкілігі	Б ағытты сақтау	Сандық көрсеткіштер

Дұрыс жүрістің көрсеткіші: бас пен кеудені тік ұстап, иығын шамалы кейіндеу жібереді; ауыз жабық, аяқ пен қолдың қозғалысы үйлесімді; аяғын аса жоғары көтермейді, бірақ аяқпен еденді тасырлатпай, өкшесі алдымен жерге тиіп табанмен толық басып, аяқтың ұшымен серпіледі; біркелкі адымдайды; тура бағытын сақтайды. Егер бала жүру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, онда сол бағанға минус таңбасы қойылады.

Жүгіру. Жүгіруді бақылауда ересектер және мектепке даярлық топтары үшін арақашықтығы-30 м, орта топ үшін-20 м, кішкентайларға-10 м белгіленеді. Жүгірудің сандық, сапалық көрсеткіштері төмендегідей формада белгіленеді:

ты-жөні	Сапалық көрсеткіштер					Сандық көрсеткіштер
	Б ас, кеуде жағдайы	Аяқ, қол қозғалысы үйлестігі	Ж үгіру ж еңілдігі	Ж ерден қозғалуы	Б ағытты сақтау	

Егер зал немесе алаңның көлемі тура жүгіруге мүмкіндік бермесе, онда бақылауды мына түрде жүргізу керек: жіптен (белгіленген басынан) қашықтықтың жартысын (15 км) өлшеп алады және оған бір зат (кубик, құм салынған қапшық т. б.) қояды. Баланы жіптің қасына тұрғызады да (белгіленген басынан) «үш» деп белгі бергеннен кейін зат тұрған жерге дейін және бастапқы орнына кері жүгіртеді.

Секундомермен баланың жүгіруге кеткен уақытын өлшейді. Егер бала басы мен кеудесін кішкене иіп алдына қараса, аяғы мен қолы үйлесе қозғалса (оң қолы мен сол аяғын алға жібереді, ал бір мезгілде сол қолы оң аяғын), жерден жеңіл көтеріп, тура бағытын сақтаса, оңға не солға қисаймаса ғана жүгіріс дұрыс деп есептелінеді. Егер бала жүгіру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, онда бағанға минус таңбасы қойылады.

Бір орыннан ұзындыққа секіру. Егер осы дағдының даму деңгейін есепке алу бөлмеде жүргізілетін болса, онда еденге гимнастикалық төсеніш төселеді, егерде алаңда өткізілетін болса, онда балалар құмды орға секіреді. Мүмкіндігінше алысқа секіру үшін балаға жіптің жанында тұру ұсынылады. Жіптен өкше тиген жерге дейінгі арақашықтық өлшенеді. Аралық сантиметрлік лентамен белгіленеді. Секіру екі рет қайталанады. Екі секірудің де сандық көрсеткіштері жазылғанымен, жалпы бағаны қорытындылағанда ең жоғары көрсеткіш есептелінеді. Бір орыннан секірудің сандық және сапалық көрсеткіштері мына формада белгіленеді:

ты-жөні	Сапалық көрсеткіштер						Сандық көрсеткіштер, см
	Бастапқы жағдай	Жиырылу	Серпілу	Қарғу	Жерге түсу	Тепе-теңдік сақтау	

Бір орыннан ұзындыққа секірудің дұрыс орындалу көрсеткіштері: бастапқы жағдайда-аяқтардың алшақтығы табан жалпақтығымен бірдей, қол дене бойымен төмен түсірілген; жиырылып тура секіргенде-қол алға, жоғары артқа белгілі межеге жеткенше жіберіліп өкшемен көтеріліп, содан кейін қолды алға-төмен артқа түсіріп аяқтар 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, ал тізе бүгулі күйінде қалады; тепе-теңдікті сақтау үшін қолдарды алға жіберіп иық кеңдігінен алшақтау ұстау керек (бұл жағдайда жауырын бір-біріне жақындайды). Сосын қолды төмен түсіріп, түзуленіп түскен жерінен кейін кету керек. Егер бала секіру техникасының белгіленген кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, бағанға минус таңбасы қойылады. Екпінмен ұзындыққа секіруді тексеру үшін сапалық көрсеткіштегі «жиырылу» бағанының орнына «Екпін» бағанын қояды.

Жүгіріп келіп биіктікке секіру. Берілген жаттығудың даму деңгейін есепке алу үшін бағаналарға жіп байланады (мектепке дайындық тобы үшін биіктік-40 см, ересектер тобы үшін-30 см, ортаңғы топ үшін-10 см). 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. Әрбір секіруден

кейін жіпті 5 см көтеріп отырады. Егер бала биіктікті ала алмаса, онда оған алдыңғы әрекетінің нәтижесі жазылады. Екпінмен биіктікке секірудің сандық және сапалық көрсеткіштері мынадай формада белгіленеді:

	ты- жөні	Сапалық көрсеткіштер					Сандық көрсеткіштер, см
		Е кпін	арғу	С ерпілу	үсу	Тепе- теңдік сақтау	

Екпін алу шапшаң жасалған кезде жүгіріп келіп биіктікке секіру дұрыс орындалады деп есептелінеді, бала бір аяғын жерге тірей көтеріліп, қарғығанда екі аяғын да тізеден бүгеді; жерге түскенде өкшемен түсіп табанмен басады, оның өзінде аяқтар тізеден бүгіледі; теп-теңдікті сақтау үшін қолдарын алшақтата ұстап алға жіберіп, кеудесін тіктеп тұрып, қолдарын төмен түсіріп, түскен орнынан кетеді. Егер екпінмен биіктіктен секіру техникасының кейбір элементтері дұрыс орындалмаса, онда бағанға минус таңбасы қойылады. Кішкентайлар тобында бұл дағдының даму деңгейі бір орыннан биіктікке, биіктіктен төмен қарай заттан секіру арқылы анықталады. Жазу сандық, сапалық көрсеткіштердің биіктікке секіру кестесі бойынша жүргізіледі. Мұнда «Екпін» бағанының орнына «Жиырылу» бағаны қойылады. Бір орыннан биіктікке секіру мынадай жағдайда дұрыс орындалады деп есептеледі: бала жіптен 10-15 см қашықтықта, жіпке бетін қаратып тұрса, аяқтарының арақашықтығын 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.

Биіктен төмен қарай секіру. Бұл өткен кестеге (схемаға) кейбір өзгерістерді енгізе отырып өткізіледі. Биіктен (биіктен, заттан) 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 (жартылай отырған, жағдайда) иеді, қайтадан аяғының ұшын көтеріп, тізеден бүгеді; серпілу екі аяқтың ұшымен орындалады; қарғығанда аяғы тізеден бүгіліп, қолдар алға жіберіледі және төмен түсіріледі; аяқ жартылай бұғулі күйде жерге жұмсақ түседі, тепе-теңдікті сақтау үшін қолдар алға жіберіледі.

Лақтыру. Қашықтыққа лақтыру ересектер және мектепке даярлық топтары үшін салмағы-200 г, орта топ үшін 150 г құм салынған кішкентай қаппен жүргізіледі. Қапшықтың көлемі 7X11 см. Алаңды алдын ала бормен метрлеп белгілейді. Өлшеуге ыңғайлы болуы үшін бастапқы белгіден бастап метрлердің санын білдіретін реттік нөмірлер жазылады, ал сантиметрлердің саны сантиметрлік лентамен өлшенеді. Бастапқы белгіленген жерден қапшық түскен жерге дейінгі арақашықтық жазылады (қапшықтың одан әрі домалағаны есептелмейді).

Бала жіпке (бастапқы белгіге) барады, ол үшін екі (№1 және №2) қапшықты алу керек. Алғашқыда оң қолымен №1 қапшықты (бірінші әрекет), содан кейін №2 қапшықты (екінші әрекет) лақтырады. Балаларға: «мүмкіндігінше алысырақ лақтыр», -деп тапсырылады. Қашықтыққа лақтырудың сандық және сапалық көрсеткіштері төмендегідей формада жүргізіледі: «Құлаштап иық арқылы» (оң қолымен) әдісімен алысқа лақтыру мына жағдайда дұрыс деп есептелінеді: бала бастапқы жағдайда тұрғанда, оң аяғын кейінге иықтан аздап кеңірек қашықтықта артқа ұстап, дене лақтыратын қол жаққа бұрылады. Қапшық 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, қапшығы бар оң қолды алға-жоғарыға, көздің деңгейіне дейін апарды, сол қолды кейін жіберіп, (бір көзбен көздеп, лақтыратын нысананы таңдап алады; құлаштағанда қапшығы бар оң қол артқа төмен тізеге дейін апарылады, сол мезгілде оң аяқты артқа жіберіп, тізеден бүгеді, денені лақтыратын қол жаққа бұрып, кейін қайырады, дене салмағы оң аяққа көшеді, сол аяқ түзуленеді де, ұшынан көтеріліп, сол қол алға жіберіледі; лақтырған уақытта оң аяқты, кеудені түзей отырып, алға бұрады (лақтырған бағытқа қарай) және «тартылған садақ» сияқты жағдайда болады, содан соң лақтырудың соңғы фазасын жасайды, бұл жағдайда дене салмағы сол аяққа көшеді, сол мезгілде кеудені тіктеп, қапшығы бар қолды тура құлаштап иық арқылы бастың жанынан алып өтеді және қапшықты қол басымен лақтырады; тепе-теңдікті сақтау үшін оң аяқ сол аяққа жақындатылып, артқа-жоғарыға көтеріледі де секіріп аяқтың орнын өзгертеді; қапшық белгіленген бағыттан ауытқымау керек.

	ты- жөні	Сапалық көрсеткіштер					Санды к көрсеткіштер, см
		Ба стапқы жағдай	Көздеу	Серм егенде құлаштау	Л ақтыру	Б ағытты сақтау	

Егер бала лақтыру техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, онда белгіленген бағанға минус таңбасы қойылады. Нысанаға лақтырудың даму деңгейін есепке алу үшін, ересектер және мектепке дайындық топтары үшін оң қолмен-3 м, сол қолмен-2 м, ортаңғы топ үшін оң қолмен-2 м, сол қолмен-1м қашықтықтар белгіленеді. Нысана көлемі 60X60 см белгіленген шеңбердегі диаметрі 10, 30, 50 см баланың көз деңгейіне лайықтап бекітіледі. Жақын қашықтыққа «құлаштап иық арқылы» лақтыру техникасының қашықтыққа лақтыру техникасынан өзгешелігі бар, өйткені балалар мұнда серпін амплитудамен қашықтық пен нысанаға дейінгі лақтыру күшін өлшей отырып қатты серпін жасамайды. Дене салмағы осындай жағдайда серпілгенде артта тұрған аяққа күш түспейді. Нысанаға лақтырудың сандық, сапалық көрсеткіштерін жазу алысқа лақтырудың кестесі (схемасы) 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 1-2 м қашықтықта отырады. Бір балада доп (диаметрі 15-20 см) 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 2 реттен домалатады. Көрсеткіштер мына кесте (схема) бойынша жазылады:

Ат ы-жөні	Қашықты ғы,м		Белгіленген бағыт сақтала ма			Екі қолымен домалатады	
	Әрекет						
	1	2	1	2	1		

Баланың допты жоғары лақтырып қағып алу қабілетін тексеру үшін оны 1 м биіктікке лақтырып байқау ұсынылады. Жаттығу бес рет қайталанады. Нәтижелердің есебі мына кесте (схема) бойынша жүргізіледі:

ты- өні	А тігі шамамен, см	Биік пты қағып алды ма, жоқ па	До астап қ ы жағдай	Б оптың ұшуын көзбен байқай ма	Д оп ы қол ен қағы п алу	Т еңдікті сақтау	Б ағыты н сақтау

Бала мынадай әрекеттерді жасағанда допты жоғары лақтыру және оны қағып алу дұрыс орындалды деп есептеледі: негізгі қалыпта болып, допты бір қолына ұстайды; бір қолымен төменнен жоғары допты лақтырады да көзімен бақылап тұрады: екі қолымен қағып алып, кеудесіне қыспай, қолдары біршама ажыратылған бала допты екі алақанымен қысып қағып алуға тырысады (сол және оң жағынан) немесе жоғарыдан бір қолымен, төменнен екінші қолымен немесе саусақтарымен қағып алады, бұның бәрі допты лақтырып қағып алу ережесінің дұрыс орындалғаны деп қабылданады. Егер бала допты лақтыру және қағып алу техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, белгіленген бағанға минус таңбасы қойылады.

Өрмелеу. Бұл гимнастикалық қабырғада тексеріледі де есебі мына кесте (схема) бойынша жүргізіледі:

ты- жөні	Сапалық көрсеткіштер			Бас палдақтың (қабырған ың) биіктігі
	Ауыс палы адым	Қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігі	Сені мділік	

Егер бала өрмелеу техникасының кейбір элементтерін дұрыс орындамаса, белгіленген бағанға минус таңбасы қойылады. Қозғалыс дағдысы мен дене қасиеттерінің даму деңгейін есептеудің деректері стандартты деректермен салыстырылып есептелінеді. Сапалық көрсеткіштердің анализі қозғалыс техникасындағы кемістіктерді табуға, оларды сабаққа дайындау барысы мен дене тәрбиесі жұмысын жоспарлағанда ескеруге көмектеседі.

19-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесі жұмыстарына әдістемелік басшылық жасау

1. Басшылық жасауға жауапты адамдар. Негізгі міндеттері
2. Дәрігерлік бақылау жасау
3. Балалардың денсаулық жағдайына, денесінің дамуына, функциялық мүмкіндіктеріне баға беру
4. Сабақ өткізетін орынның, киімдердің, құралдардың сақталу жағдайлары
5. Балалардың отбасында дене тәрбиесін ұйымдастырудың ерекшеліктері

Басшылық жасауға жауапты адамдар. Негізгі міндеттері. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі барлық ұжым қызметкерлерімен бірлесіп жүргізіледі. Меңгерушіден техникалық қызметкерлерге дейінгі барлық қызметкер әрбір баланың денсаулығын сақтауға, дене тәрбиесінің басқа да міндеттерін шешуге жәрдемдесуге міндетті.

Меңгеруші. Меңгеруші дене тәрбиесі бойынша барлық ұйымдастыру жұмысына жауапты. Ол жұмыстың жалпы жоспарын жасап, қажетті жағдайлармен қамтамасыз етеді және балабақша қызметкерлерінің қызметін басқаруды жүзеге асырады. Меңгеруші ойын алаңын, дене шынықтыру залын, топ бөлмелерін құрал-жабдықтармен қамтамасыз етуге міндетті. Олар: дене шынықтыру құрал-саймандары, ойыншықтар, атрибуттар, бөлмелердің ішіндегі, алаңдағы тазалық жағдайы, әдістемелік кабинет үшін әдебиеттерді, материалдарды таңдау. Тәрбиешілердің жұмысын тексеріп, көмек көрсету мақсатында меңгеруші дене тәрбиесі сабақтарына, ертеңгілік гимнастикаға, серуендеп жүргенде және дене тәрбиесінің басқа да ұйымдастыру түрлеріне бақылау жасайды. Бақылау жазбаларын қорытындылап отырып, ол жетістіктерін, кемшіліктерін көрсетіп, жұмысты жақсарту жөнінде практикалық кеңестер береді. Меңгеруші сонымен бірге әдістемелік құжаттарды тексереді, тәрбиешілерге жоспар құруға, берілген есептерді талдап белгілеуге, т.б. көмектеседі. Педагогикалық ұжымның білімдерін көтеру үшін кеңес, ашық сабақтар ұйымдастырып, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін педагогикалық кеңестің талқылауына қояды. Ол тәрбиешілер жұмысын талдауға және педагогикалық оқуларда баяндамалар жасауына жәрдемдесіп, мектепке дейінгі мекемедегі барлық топтардың дене тәрбиесі тәжірибесін жинақтап қорытады. Сонымен бірге, тәрбиешілерді аудан, қалаларда әдістемелік кабинеттер арасында болатын (дәріс, үйірме, семинар, т.б.) шараларға қатысуға жібереді. Меңгеруші өз мекемесіндегі барлық қызметкерлердің денсаулығына, дамуына, дайындықтарына үнемі көңіл бөліп отырады. Ол балабақшаның қызметкерлерімен әңгіме, кеңестер ұйымдастырады (дене жаттығуларын және оларды жүргізу

әдістемесін таңдап алады), денсаулық топтарындағы, спорт секцияларындағы сабақтар туралы ұсыныстар беріп, өзі үлгі көрсетеді. Дене тәрбиесі бойынша теориялық және практикалық дайындықтың тиісті шамада болуы мектепке дейінгі мекемелердегі қызметкерлерге өз міндеттерін неғұрлым жетік атқаруларына, балаларға үлгі көрсетулеріне көмегін тигізеді.

Әдіскер - ірі балабақшада (8-10 топқа дейінгі) балалардың дене тәрбиесі бойынша тәрбиешілердің жұмысына тікелей басшылық жасайды. Тәрбиешілердің білімдерін жетілдіру, олардың жұмыстарын бақылау сияқты көрсетілген шаралардан басқа ол әдістемелік кабинетті керекті әдебиеттермен, құжаттармен: дене жаттығуларының бір жылға бөлінген жоспар-графигін, апталық жоспар, сабақтардың, ертеңгілік гимнастиканың, қимыл-қозғалыс ойындарының жоспар-конспекттері, сергіту минуттары, серуен, кешкі бос уақыттар, мерекелер, денсаулық жағдайын есепке алу журналын, денесінің дамуы, дайындығын; дене жаттығуларының техникасы мен жүргізу әдістемесін бейнелейтін суреттері, фотолары бар альбомдар: дене шынықтыру алаңдарының макеттері, ата-аналар үшін материалдар (әдебиеттер тізімі, балалар киімінің сызбасы, т.б.) жабдықтауға көңіл бөледі. Әдіскер тәрбиешілердің жұмысын зерттеп, есеп пен жоспарлау бойынша құжаттарды талдайды, сонымен қатар дене шынықтыру сабақтарына, ертеңгілік гимнастикаға, дене тәрбиесінің басқа түрлерін жүргізуге бақылау жасайды. Бақылау барысында ол тәрбиешінің түсініктемесінің бәрін жазып алады, дене жаттығуларының сапалық көрсеткішін, мөлшерін белгілейді және хронометраждау жүргізеді. Балалардың қозғалыстарды орындау сапасын, олардың мінез-құлқын анықтайды. Бұлар сабақты талқылау мен баға қою үшін сонымен қатар тәрбиешілерге нақты нұсқаулар құрастыруға мүмкіндік береді. Әдіскер жұмыстың жақсы тәжірибелерін жинақтап, оны таратуға көп көңіл бөледі. Ашық сабақтар жүргізіп, оны бақылауды ұйымдастырады, тәрбиешілерге өз тәжірибесін қорытып, педагогикалық оқуларда баяндама жасауға немесе шығып сөйлесулеріне көмектеседі. Әдіскер әдебиеттердің жаңа түрлерін іріктеп, аудан, қалалардағы әдістемелік кабинеттерде, ғылыми мекемелерде болатын жиналыстарға қатысып, балабақшадағы дене тәрбиесі жұмысын жақсартуға атсалысады. Өзінің де дене жаттығуларымен шұғылданып, балабақшаның қызметкерлеріне өнеге көрсетуінің және оларға қажет мезгілінде көмектесуінің маңызы да өте зор.

Тәрбиеші. Балалармен дене тәрбиесі жұмысын тікелей тәрбиеші жүргізеді. Ол қажетті теориялық және практикалық дайындықта болуы керек. Балабақшадағы міндеттерді жүзеге асыру үшін, тәрбиеші «Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасын» оқып, оның мазмұны мен талаптарын білуге, дене тәрбиесінің барлық түрлерін жүргізе алатын болуы (сабақтар, ертеңгілік гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, т.б.), сонымен қатар жоспарлау мен есеп бойынша құжаттарды дұрыс құра білуі керек. Дене жаттығуларын жүргізгенде тәрбиешілерге мыналарды істей білген жөн: қозғалысты дұрыс, нақты түсіндіріп, көрсетіп беру, бұйрық беру; белгілі оқу жүйесін іріктеп алу; қателерін ескертіп, түзеп тұру; балалардың дем алысын қалыптастыру; балаларға көмек көрсету, сақтандарып тұру; жұмсақ үнмен талап етіп, көңіл бөле отырып, педагогикалық әдептілікті сақтау; балалардың дене жаттығуларының орындалу сапасына, олардың жағдайы, мінез-құлқына бақылау жасау. Тәрбиеші баланың жағдайын бет өзгерістеріне (қызаруы, ағаруы, көгеруі),

терлеуіне, тыныс алысына (аузынан тыныс алу, демігу), жүрек жұмысына (жүректің қатты соғуы), ынтасының өзгеруіне (ынталы, ынтасыз), қызығуына (қызықсыз, отырғысы келмеу, керексіз қимылдар жасау), белсенділігіне (белсенділігінің төмендеуі, ықылассыз болу, дене жаттығуларын орындамау), тәртіптілігіне (ойын ережесін бұзу), сонымен қатар дене жаттығуларын орындау сапасына (қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуы, ырғақтылығының жоғалуы, жылдамдығы мен нақтылығының төмендеуі, тұлғаның дұрыс болмауы т. б.) қарап анықтауға үйренуі тиіс. Тәрбиеші балалардың өсуі, денсаулығы жайындағы анықтамаларды талдап, қозғалыс дағдысы мен дене қасиеттерінің даму деңгейінің себебін жүргізе білуі, сонымен қатар баланың отбасы жағдайын анықтап, дене тәрбиесінің практикалық жұмысында осыларды қорытындылап, қолдануы қажет. Тәрбиеші бөлмеде, балабақша жер телімінде гигиеналық жағдайлардың сақталуын, денешынықтыру жабдықтарының, құрал-саймандарының сақталуы мен тазалығын қадағалап отыруға, қардан қорған, үйме, қалашық құрылыстар салуға (кеме, аю және т. б.) мұз жолдарын (сырғанау мен жүгіретін жолдарды және т. б.) дайындап ұйымдастыруға міндетті. Тәрбиеші әдістемелік жұмысқа қатысып отыруы: ашық сабақтар өткізуге, өз тәжірибесі мен өзге тәрбиешілердің жұмысын талдап қорытуы, педагогикалық жиналыстарда шығып сөйлеуі, педагогикалық оқуларға баяндама дайындауы, әдістемелік кабинетке материалдар жинауы, фотоальбомдар құрастыруы, қабырға газетіне мақалалар жазуы өте қажет. Ата-аналармен де жүйелі түрде жұмыстар өткізіп тұруының маңызы зор. Тәрбиеші кеңестер, әңгімелер, жиналыстар, ашық күндер, сабақтар, ата-аналар үшін бұрыш-көрме ұйымдастырып, балабақшадағы кезекшілерді дайындайды және балалардың үйлеріне барады. Балаларға дене жаттығуларын, үлгі көрсету үшін тәрбиеші өзінің дайындық деңгейін жүйелі түрде көтеріп отыруы керек. Дене жаттығулары сабағын жүргізу дәрігердің бақылауымен болады. Барлық жұмыстарды, сонымен бірге қозғалыс дағдысы дамуының, дене қасиеттерінің есебін дұрыс жоспарлағанда ғана нәтиже береді. Тәрбиешіге спорт секцияларында, жалпы дене дайындығы топтарында айналысудың, жарыстарға қатысудың пайдасы зор.

Бала бағушы дене тәрбиесінің міндеттерін жүзеге асыруға көмектеседі. Ол бөлмелердің, спорт залының тазалығы мен ауасының тазаруын қадағалап отырады. Кіші топлерге серуенге, дене шынықтыру сабағына барарда киінулеріне көмектеседі. Сонымен бірге, балаларды мезгілінде тамақтандырып, ұйықтатып, оларды қоғамдық гигиеналық әдетке қалыптастырады, дене шынықтыру құрал-саймандарын күтіп ұстайды (доптарды жуу, т.б.). Бала бағушы балаларға өз жұмысымен үлгі көрсете білсе, олардың дене тәрбиесі міндеттерін дұрыс шешулерінде атқаратын рөлі зор.

Музыка жетекшісі тәрбиешімен тығыз байланыста жұмыс істейді. Олар дене және музыка тәрбиесі жоспарларын өзара үйлестіре отырып, бірыңғай дене жаттығуларын жасайды, сонымен қатар мерекелік бағдарламаларды, таңертеңгілік жаттығу кешендерін талқылайды. Музыка жетекшісі таңертеңгілік жаттығуда, дене шынықтыру сабағында оларды музыкамен сүйемелдеп отырады, қимыл-қозғалыс ойындарын жасағанда керекті әндер, ырғақтарды таңдауға кеңес береді. Музыка жетекшісіне балалардың дене тәрбиесі бойынша сабағына теориялық, практикалық

дайындығы керек, бұл оған музыка сабақтарында секіріп билеу, өлең айтып, ойнауды дұрыс қолдануына мүмкіндік береді.

Дәрігерлік бақылау жасау. Дене тәрбиесін дәрігерлік бақылауға алу, біздің елімізде дәрігерлік көмек көрсетудің біріккен жүйесінің құрамды бөлігі. Дәрігерлік бақылау - дене шынықтыру, спортпен шұғылданатын әртүрлі жастағы адамдардың денсаулық жағдайын, дамуын тексеретін дәрігерлік білімнің арнаулы саласы. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін жүргізу барысында дәрігерлік бақылаудың негізгі міндеті: олардың денсаулығын, дене, жүйке психикасының дамуын нығайтуға көмектесу.

Мектепке дейінгі мекемелердегі дәрігерлік бақылауға:

1) балалардың денсаулық жағдайын, дамуын олардың организмдерінің функционалды мүмкіншіліктерін анықтау үшін дәрігерлік тексеруден өткізу;

2) дене тәрбиесінің жүргізілуін дәрігерлік-педагогикалық бақылауға алу, дене жаттығуларының мазмұны мен жүргізу әдістемесін және балалардың организмінің жасына байланысты функциялық мүмкіншіліктерінің үйлесуін тексеру;

3) дене жаттығулары сабақтарын ертеңгілік гимнастиканы, қимыл-қозғалыс ойындарын, спорттық жаттығуларды, шынықтыру шараларын өткізетін жерлерге, дене тәрбиесі жабдықтарының, құрал-саймандарының, сондай-ақ дене тәрбиесімен айналысушылардың гигиеналық жағдайларына санитарлық бақылау;

4) ата-аналар мен балабақша қызметкерлерінің арасында санитарлық-ағарту жұмысын жүргізу кіреді.

Дәрігерлік бақылауды ұйымдастыру дәрігердің, медбикенің, педагогтың бірлескен жұмысы бойынша қарастырылады. Балалар дене тәрбиесі құралдарының алуандығы оның организмге әсер ететін сауықтыру тиімділігіне дәрігерлік бақылау жүргізуді талап етеді. Бұл іспен ғылыми орталық және дене шынықтыру диспансерінің, санитарлық-эпидемиологиялық стансалардың, балалар гигиенасы бөлімдерінің әдістемелік жағынан басшылық етуімен балалар мекемелерінің дәрігерлері айналысады. Мектепалды және мектепке дейінгі мекемелерде балалар денсаулығының жағдайын бақылау жоспарлы түрде балаларды қосымша қайталап қарау түрінде шынықтыру процедуралары басталар алдында жүргізіледі. Бөбекжай жасында кіші топ денсаулығындағы кез келген жағымсыздық дене тәрбиесін жүргізуге карама-қайшылық әкелмек. Денсаулығы мен денесінің даму жағдайына қарай балалар үш топқа бөлінуі мүмкін.

Бірінші топ - жасқа байланысты анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне, денеге түсетін қайсыбір күшке олардың денесінің даярлық дәрежесіне сәйкес дене тәрбиесінің барлық түрін жүргізуге болатын бірінші және екінші денсаулық тобындағы балалардың бір тобы.

Екінші топ - дене тәрбиесін шектеп, яғни еттің күш жұмсауын шектей отырып, ал шынығуды - су мен ауаның температурасын төмендетпей өткізуге болатын балалар. Бұл топқа дене дамуында кідірісі, жүрек ауруына әкеп соқтыратын тыныс демікпесі бар балалар жатады. Шынықтыру процедураларын өткізгенде осы топқа жоғары тыныс жолдары ауыратын балаларды да қосуға болады.

Үшінші топ - дене тәрбиесінің барлық түрін де өте сақтықпен өткізуге болатын балалар, бұларды су процедураларымен шынықтырамын деп ойлаудың өзі

әбестік болар еді. Бұған көптеген сырқаттарға шалдыққан балалар жатқыз жатқызылады. Баланың денсаулық жағдайы мен дене дамуы жақсарғанда, дәрігер тексеруден өткізіп, оны тиісінше, үшінші топтан екіншіге немесе екіншіден бірінші топқа ауыстыра алады.

Негізгі топқа дені сау балалар мен жеткіншектерді, сондай-ақ жүрек-қан тамырлары жүйесінде шамалы ғана функционалды ауытқушылығы бар, жалпы өзін жақсы сезінгенмен де дене дамуында елеусіздеу артта қалушылығы бар балаларды жатқызады.

Даярлық тобына денесін аз жаттықтырған, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу қызметінде шамалы ғана функционалды ауытқушылығы бар, гастритпен, созылмалы бронхитпен ауыратын, бұрын күшті жұқпалы аурулармен (дифтерия, скарлатинамен) ауырған балаларды енгізеді. Даярлық тобындағы балалардың көпшілігі жылдам шаршауымен, жүйке және жүрек-қан тамырлары жүйесінің жоғары деңгейде қозуымен ерекшеленеді. Осыларға байланысты күш жаттығулары мен шыдамдылықты арттыруға бағытталған жаттығуларды мөлшерлегенде ерекше бір ұстамдылықты сақтау, секірулердің, қысқа қашықтыққа жүгірулердің, арқанмен өрмелеудің санын шектеу қажет болады, жаттығу құрамынан қашықтыққа жүгіру мен шаңғымен жүру жаттығуын алып тастаған жөн. Гимнастикалық, спорттық жаттығулар техникасын даярлық тобының балалары бағдарлама талаптары шегінде жалпы негізде оқып үйренеді. Дегенмен, жүктеме біршама азайтылады және жаттығуды іріктеп алу мен жүктемені мөлшерлеуде үлкен көлемде жекелеу ісі жүзеге асырылады.

Арнайы топқа күшті сарп (ревматизм) дертіне шалдыққаннан кейін 6-12 ай өткесін, дерттің қайталап қозу кезеңі аралығында сарппен, жүрек ауруымен ауыратын, дене дамуында елеулі түрде кейін қалған, асқа тәбеттің тартпауымен қосарлана жүретін ішек-асқазан ауруларын басынан өткізген, алыстан көрмейтін, козғалыс-тірек аппаратының ақауы бар балаларды жатқызады. Олардың дене тәрбиесі елеулі түрде шектеледі немесе онымен айналысуға тіпті рұқсат етілмейді. Осы топтағы балаларға емдеу дене шынықтыруын белгілеу және дәрігердің тікелей бақылауымен 30-45 минуттан аптасына 2-3 рет сабақ өткізу тиімді. Дене тәрбиесінің пайдалы екендігіне дәрігер күмәнді болса сабаққа рұқсат етпейді. Баланың денсаулық жағдайына байланысты мамандармен кеңескеннен кейін дәрігер жаттығудың нақты түрлерін белгілейді, олардың орындалу ұзақтығын анықтайды, балалардың іс-қимылы мен денсаулығын жүйелі түрде бақылауды жүзеге асырады. Қатты науқастанып тұрған балаларға дене тәрбиесі сабақтарына қатынасуға уақытша рұқсат етілмейді.

Балалардың денсаулық жағдайына, денесінің дамуына, функциялық мүмкіндіктеріне баға беру. Бұл бөлімнің жұмысы мектепке дейінгі және балалар мекемелері дәрігерінің әр жылдағы тыңғылықты дәрігерлік тексеруімен жүзеге асады. Керекті жағдайда балаларды дәрігер-мамандар қосымша тексереді. Денсаулық жағдайына баға беру кешенді түрде: дәрігерлік тексеріс деректері, ауру-сырқаулық, жүйке-психикалық және дене дамуының ерекшеліктері негізінде жүргізіледі. Денесінің дамуына баға беру салмағы, бойының ұзындығы, кеуде қуысының аумағы негізінде, бұл көлемдерді тиісті жастағы, жыныстағы балалар үшін стандартты көрсеткіштерімен салыстыру кезінде жасалады. Сырттай

қарағанда, тері мен дененің шырышты жамылғыларының сыртқы түріне (бояуын, реңденуін, ылғалдылығын, иілімділігін т.б.) сипаттама беріледі. Толықтық жағдайын да анықтау керек. Бұл үшін қолтықтың орташа тұсынан теріні қатпарлау керек. Егер қатпар 1,0-1,5 см болса, толықтығы орташа, ал қатпар 1,5 см-ден қалыңырақ болса, толықтығы орташадан жоғары; егер 1,0 см-ден жіңішкерек болса, ортадан төмен деп есептелінді (бұл жағдайда баланың қабырғасы, төсі, бұғанасы көрініп тұрады). Бұлшық ет тонусы (физиологиялық күш-қуат) иық, шынтақ, сан, жамбас, тізе, басқа буындардың енжар қимыл (мысалы, кеудеде жазылған қолды айқастыру және оларды қайта жазу, аяқты созу, бұғу) кезіндегі қарсыласу дәрежесімен анықталады. Әдетте, бүкіл сіңір аппаратының да әлсіз дамуымен қатар жүретін бұлшық ет гипотониясы әлсіз дамуымен байланысты көбіне, рахит ауруымен ауыратын балаларда байқалады. Гипотония және іштің бұлшық еттерінің әлсіз дамуы кезінде іш үлкейіп, формасының өзгеруі байқалады. Көбінесе, бұл жағдайда тік бұлшық еттер тарамдалып кетеді. Бұлшық еттердің мұндай өзгерістері, мысалы баланың шалқасынан жатқан жағдайдан отырған жағдайға көшкенде іш еттерінің қатты ширығуынан болады. Кіші топ жастағы балаларда іштің тік бұлшық еттерінің тарамдалуы көбіне, кіндік жарығымен қатар жүреді. Гипотония жағдайында төменгі аяқтар сан, жамбас буындарында жеңіл бұрыш жасап майысады, қалыпты жағдайда олар тік болады. 3-7 жастағы балаларда бұлшық ет тонусын неғұрлым объективті әдіспен зерттеуге болады. Бұл үшін тонусометр қолданылады. Ол шартты өлшемдер арқылы бұлшық еттердің ширыққан, босаңсыған кездегі тонусын анықтауға мүмкіндік береді.

Тұлға деп дененің отырған, тұрған, жүрген кездегі дағдылы жағдайын түсінеміз. Мектеп жасына дейінгі балалардың тұлғасының сол жастағы баланың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен сабақтас өз ерекшелігі болады. Л.П.Африканованың деректері бойынша, мектеп жасына дейінгі балалардың үлкендерден айырмашылығы, бас алға шамалы иілген, иық белдеуі кеуде қуысы деңгейінен аспай алға аздап жылжыған болады (қырынан қарағанда), кеуде қуысы сызығы одан 1-2 см шығыңқылау іш сызығынан біртіндеп өтеді, омыртқа жотасының бүгілісі әлсіз көрінеді, жамбастың еңкіштігі онша үлкен болмайды. Тұлға туа пайда болмайды: ол бүкіл мектепке дейінгі шақ барысында қалыптасады да, мектеп жасында нығаяды. Бұған түрлі себептер әсер етеді: денсаулығы, дене құрылысы, жүйке-психикалық жай-күйі, т.б. Тұлғаның қалыптасуында балаларды денені түзу ұстап жүру дағдысына, денені белгілі бір жағдайда дұрыс ұстау қажеттігіне саналы психикалық икемделуге тәрбиелеудің маңызы зор. Дұрыс тұлға тек эстетикалық маңызға ғана ие болып қоймайды: тұлға бұзылған кезде ішкі органдардың жағдайы өзгереді, жүрек-тамыр, тыныс алу жүйелерінің қалыпты қызметі нашарлайды. Тұлғаның өзгеруінің негізгі себебі, тәрбиеде жіберген жаңсақтықтар болып табылады, егер бұған тиісті көңіл бөлінбесе, онда балада өз денесін дұрыс ұстамау дағдысы өзінен-өзі қалыптасып кетеді. Тұлғаны тексерген кезде бала әдеттегі табиғи жағдайда, ширықпай, қолдарының, кеудесінің бұлшық еттерін аздап босаңсытып ұстап тұруы керек.

Баланы тексеру үш жағдайда өткізіледі: алдынан, жанынан, артынан. Алдынан қарағанда басының қандай жағдайда тұрғаны (дұрыс, алға немесе жанына еңкеюі), иықтарының контуры мен деңгейі (симметриялы, шалқайған, бүкшиген)

анықталады. Кеуде қуысын тексергенде оның формасы, симметриясы (дұрыс, цилиндрлі толық, жалпақ, қабысыңқы, қысыңқы, «тауық кеуде»), симметриялы емес) анықталады.

Артынан тексергенде иық пен жауырынның орналасу жағдайына (симметриялы емес, иық пен жауырын бұрыштарының әрқалай тұруы), омыртқалардың құрылысына ерекше көңіл бөлу керек, себебі, арқаның формасы омыртқалардың табиғи иілгіштігімен де дұрыс болуы мүмкін, бірақ әртүрлі қисаюлар-кифоз (құныс), лордоз (омыртқа қатарының алға қарай иілуі), сколиоз (омыртқаның бір жағына қисаюы) кездесуі мүмкін. Омыртқалардың табиғи еңкіштілігі жалпақ арқа деп аталады. Нашар дамыған жауырындар жарғақ тәрізді деп сипатталады. Омыртқалардың мойыннан белге дейінгі бүгілісі бірыңғай ұлғайса, арқаны дөңгелек деп атайды, ол мектеп жасына дейінгі балаларда сирек кездеседі. Алайда, иықтар алға қарай бүкшиген еңкіштік өте жиі байқалады.

Жанынан тексергенде кеуденің ортаңғы сызықтан, іштен, арқадан, сан, жамбас, тізе буындарынан алға жылжуын анықтайды. Мектеп жасына дейінгі балаларда жетілмеген жауырындар, иықтың бүкшиюі, иық үстінің симметриялы еместігі, еңкіштік, кеуде қуысы линиясынан іштің (3-5 см-ге) шығып кетуі тұлғалардың неғұрлым жиі кездесетін бұзылулары болып табылады. Тізе мен өкшенің ішкі жағы тұрып тұрғанда бір-бірімен түзу жанасса, аяқ қалыпты деп есептелінеді. Егер тобық, табан қосылып, ал тізе қосылмаса, онда аяқ «о» тәрізді аяқ деп, егер тізе қосылып, тобық пен аяқтың басы қосылмаса онда «х» тәрізді аяқ деп сипатталады. Балалық жастағы жалпақ табандылық заңды құбылыс деген алып-қашпа пікір дұрыс емес. Ол бала табанында май талшықтарының үлкендерге карағанда, өкше жағында көп дамығанына негізделіп айтылған. Табан құрылысының өзгеруі оның нақтылай жағдайының өзгеруі ғана емес, сонымен қатар табанды кем жағдайға, оған қосымша жамбастың, омыртқаның, тұлғаның өзгеруіне әкеліп соқтыратын жайлардың бірі. Мектепке дейінгі жаста тұлғаның өзгеруі табанның деформациялануы, әдеттегідей функциялық сипатта болады және негізінен бұлшық ет тонусы байланыс аппаратының әлсіздігімен анықталады. Мектеп жасына дейінгі балалар тұлғасының өзгеруі нормадан бірқатар ауытқулардың үйлесуінен көрінеді. Дене жаттығулары сабағының жүйелі түрде жүргізілуі олардың тірек-қимыл аппараттарының бекуіне көмегін тигізеді. Динамикалық бақылаулар 5-7 жастағы балалар тұлғасының өзгерісі сабақ барысында екі есеге дейін төмендеп, 25-29%-ға дейін және 13-15%-ға дейін азаяды.

Табан қалыптасуының мазмұны плантография әдісімен анықталады, яғни мұнда екі табанның ізін қағазға салып алады. Сосын іздің енінің ең үлкен және ең кіші бөлігін өлшеп алып, оларға қатынастардың көлеміне қарап, табанның мөлшерін береді: 1:4 нормада, 2:4 қатайған, 3:4 жалпақ. Балалардың денесінің даму деңгейін сипаттайтын маңызды факторлар бұлшық ет күші болып табылады. Кіші топ жастағы балаларда бұлшық ет күші баланың қозғалысына қарсы әсер ететін күштің көмегімен және ет тканьдерінің консистенцияларын қолмен ұстау арқылы (серіппелі, созылмалы, жұмсақ, әлсіз) анықталады. 2,5-3 жастағылардың бұлшық еттерінің күшін бала динамометрімен анықтауға болады: бала тілін алақанына қаратып ұстап, қолын алға созып қатты қысады. 3-4 жастағы балаларда, кеуденің жиырылғыш еттерінің күші де осылай өлшенеді. Кішкентай жастағы балалардың өз

күшін барынша пайдалана алмағандығынан, бұл жастағы көрсеткіштер үлкен емес, 5-6 жастан бастап-ақ көрсеткіштердің жылдан-жылға біркелкі ұлғая беретіндігі байқалады. Екі қолдың күшін динамометрмен өлшегенде 2-3 рет қайталау керек және ең жоғарғы нәтижені жазу керек. 3-4 жастан бастап балаларға дәрігерлік тексеру жасағанда спидометр әдісімен өкпенің өмірлік сыйымдылығын анықтау керек. Дұрыс нәтижелер алу үшін алдын ала балаларға терең тыныс алу мен жеткілікті дем шығаруды үйрету қажет. Бала үш қайтара әрекет жасайды, олардың ең жақсысы жазып алынады. Өлшеу дәлдігі ± 200 см³. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы кеуде қуысы, диаграмма, құрсақ қабы бұлшық еттерінің күшін бейнелейді. Динамикада анықталған оның көрсеткіштері жасқа байланысты даму және дене тәрбиесі құралдарының әсерін белгілеуге мүмкіндік береді. Балалар денесі дамуын неғұрлым дәл бағалау және дене жаттығуларын дұрыс таңдау үшін дәрігерде әрбір баланың қозғалысының даму сипаттамасы болуы керек. Баланың өмірінің алғашқы жылындағы қозғалыс дамуын тексеру әр айда, мүмкіндігінше күнтізбелік санда, баланың туған күніне сәйкес датада жүргізу қажет. Қозғалысты және оларды даму деңгейін бақылағанда, баланың жасына лайықты көрсеткіштерден бастау керек. Балада қозғалыс дамуы қалыпты мөлшерден асатын болса, онда келесі жастағы топтар көрсеткіштеріне көшіру керек. Егер қозғалыс дамуы балада лайықты нормаға жетпесе, берілген талаптарды қысқартып, төменгі топ балаларына арналған көрсеткіштерді белгілеу керек. Балаларды зерттегенде олардың рефлекстері мен қозғалыс дамуын бір әдістемемен анықтаудың маңызы зор. Бұл дәл мәліметтер алып, оларды салыстыруға мүмкіншілік береді. Баланың өмірінің алғашқы жылында қозғалыс дамуын тексеруді дәрігер түске дейін, бірақ тамақтандырғаннан жарты сағат кейін не жарты сағат бұрын, яғни баланың қимылының белсенді уақытында жүргізеді. Тексеру кезінде олар толық шешіндірілуі қажет. Егер тексеріп қарау кезінде мазасызданып, жылап берілген қозғалыстарды орындаудан бас тартатын болса, тексеруді тоқтатып, оны сол күні кешірек немесе таяудағы күні, баланың көңіл күйі бар кезінде қайталау керек. Баланы тексерген кезде қайсыбір дағдыны оның бойынан анықтау әр уақытта бола бермейтінін есте ұстау керек (бұл әртүрлі себептерге байланысты-аландау, қозғалысты орындағысы келмеуі, т.б.). Сондықтан топ тәрбиешісі балалармен күнделікті жұмысында балаларда пайда болған жана қозғалыстың оларды орындауға әрекеттенуін ұқыпты байқап жазып отыру керек. Олардың белгілі бір қозғалысын дамыту үшін балаға жеке жағдай жасап, дәрігерге осы қозғалысты гимнастика мен массаж сабақтарының кешеніне қосуға кеңес беруі қажет. Кіші топ жастағы балаларға:

1. Қызуы жоғары көтерілетін қатты науқастық;
2. Тері ауруларының кең тараған түрі;
3. Бұлшық ет пен тері асты май клеткаларының ауруға шалдығуы;
4. Декомпенсация құбылыстары бар жүрек ақауы;
5. Үшінші дәрежелі рахит;
6. Қан ауруы жағдайда дене жаттығулары мен массаждарды қолдануға болмайды

Организмнің жұмыс істеу қабілеті және оның шынығу дәрежесі жүрек пен тыныс алу жүйелерінің функциялық мүмкіндіктеріне, олардың алуан түрлі дене ауыртпалықтарына қарсы жауап реакцияларына байланысты. Осы мақсатпен кейбір дене жаттығулары сабағының бала организміне әсері ескеріледі, тамыр соғысы, тыныс алу жағынан жауап реакцияларының ерекшеліктері, эмоциялық тонустың өзгеруі және сабаққа дейінгі, сабақ уақытындағы, аяқталғаннан кейінгі балалардың жалпы көңіл күйлерінің жағдайы ескеріледі. Баланың тамыр соғысы мен тыныс алуы сабақтың алдында, сабақ аяқталған соң есептелінеді. Есептеу сабақтан кейін тамыр соғысы, тыныс алу қалыпты жағдайға келгенде жүргізіледі. Кіші топ жастағы балаларда сабақтан кейін сол сағатта тамыр соғысы қалыпты жағдайда 15-20% тамырдың жиі соғу минутына 10-15-тен болса, олардың қалыпты сипаттан ауытқымағаны деп жақсы бағаланады. Тыныс алу жиілігінің көрсеткішінің бастапқы жағдайға келуі 2-3 минуттан аспауы керек.

Балаларда 3 жастан бастап бұлшық еттерге мөлшерлеп ауыртпалық түсіре отырып, функциялық сынаулар жүргізіледі. Мартине-Кушельский сынауы - 30 секундта 20 рет отыру (терең), қабырғаларды сынау - тест 1 минутта 30 баспалдаққа шығу, сынақтың ұзақтығы - 2 минут. Бұлшық етке түсетін ауыртпалықтың әсері мыналар бойынша: 1) жүрек тамыр жүйесі көрсеткіштерінің өзгеруі (тамыр соғысының жиілігі, қан қысымы) және ауыртпалықтан кейінгі тыныс алу жиілігі бойынша; 2) осы көрсеткіштердің бастапқы деңгейге қайта келу уақыты бойынша бағаланады. Тамыр соғысының денеге түскен ауыртпалықтан кейін 50-70% (қандай сынақ жүргізілгеніне байланысты) жиілену және максималды қан қысымының 10-20 мм сынап бағанасына жоғары көтерілуі, минималды қан қысымының 5-10 мм сынап бағанасына төмендеуі немесе өзгеріссіз сақталуы, тыныс алудың 1 минутта 5-8 тынысқа жиіленуі қолайлы сынау деп есептелінеді. Барлық көрсеткіштердің бастапқы деңгейге қайтып оралуы 2-3 минутта келулері керек. Функциялық сынаулардың деректерін ескере отырып, балалардың денсаулық жағдайына баға беру бала организмінің мүмкіндіктерін дұрыс анықтауға және дене жаттығуларын мөлшерлеуге мүмкіншілік береді.

Кеңес өкіметі кезінде Денсаулық сақтау министрлігінің балалар мен жас өспірімдер гигиенасы институты талдап жасаған ұсыныстарына сәйкес денсаулығына қарай балалар төрт топқа бөлінді:

1. Бірінші топқа барлық денсаулығы мықты балалар кірді.
2. Екінші топқа органдары мен жүйелерінде функциялық ауытқулары (жүректің функциялық өзгерісі, жұтқыншақтағы өзгерістер-аденоидтар, көмекей бездерінің гипертрофиясы, басқа дене дамуының әлсіз болуы, тұлғасының айқын бұзылуы т.б.) бар балалар жатты.
3. Үшінші топқа асқынбайтын созылмалы ауруы бар балалар кірді.
4. Төртінші топқа ауру декомпенсациясы сатысындағы балалар енді.

Балаларды қайсыбір топқа жатқызу бұлшық еттерді мөлшерлеп сынау кезіндегі денсаулық жағдайының динамикалық мәліметтеріне, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің функциялық жай-күйінде берілген бағаға негізделеді. Мектепке дейінгі мекемелерге көбінесе, бірінші және екінші топқа жататын балалар қатысады. Профилактикалық тексеру кезінде денсаулық жағдайында қандай да бір ауытқу бар балаларды анықтап, оларды үнемі бақылауға

алып отыру қажет. Мұндай балалар диспансерлік есепте маман-дәрігерлердің бақылауында болуға тиіс.

Мектепке дейінгі балалар мекемелеріне дене жаттығуларымен айналысуларына болатын, іс жүзінде денсаулығы жақсы балалар қатысады. Жиі ауыратын немесе созылмалы ауруы бар балалар үнемі дәрігердің бақылауын қажет етеді. Науқасы асқынбайтын кезеңде олар дене тәрбиесінің жалпы бағдарламасы бойынша айналысуға тиіс. Сырқаттанып тұрғаннан кейінгі сабақтардың алғашқы күндері организмге түсетін ауыртпалық әр бала үшін жеке-жеке төмендетілуге тиіс (қиын жаттығуларды орындаудан босату, әрбір жаттығуларды қайталауды азайту т.б.). Денсаулық жағдайының жақсару дәрежесіне қарай, функциялық сынау нәтижелерін ескере отырып, денеге тиетін ауыртпалықты жайлап өсіру керек. Балалардың денсаулық жағдайы, даму деңгейі, машықтығы өзгеруі мүмкін. Сондықтан, қайта тексерулер кезінде болған өзгерістерді ескеру, соған сәйкес тағайындалған жаттығуларды ауыстыру қажет. Мысалы, тыныс алатын органдары ауруға шалдығып жазылған балаға жүгіруге, денеге көп ауыртпалық түсіретін басқа да жаттығуларға шек қою керек. Бұлшық етке түсетін ауыртпалықтың лайықты екенін анықтау үшін дене шынықтыру сабақтарында байқаулар жүргізіледі, оның өзінде қажудың сыртқы белгілерін бақылау пайдаланып, хронометрия және пульсометрия (тамыр соғысын анықтау) жүргізіледі. Кезекті немесе арнайы тексеру кезінде дәрігер баланың жүрек-қан тамырлары және басқа да жүйелері қызметінің толық қалпына келгенін бағдарлама бойынша айналысуға рұқсат етеді. Баланың денсаулығы нашарлаған жағдайда, әсіресе, оның бойында функциялық сынақтарға қолайсыз жауап реакциялары болған кезде, дәрігер денеге күш түсетін әрекеттерге уақытша шек қояды. Тәрбиеші баланың денсаулық жағдайын бағалауда дәрігерге сенімді көмекші болуға тиіс. Түрлі тәртіп кезеңдерінде (ұйқы, ойын, сабақ, тамақ, т.б.) балалармен күнделікті байланыс жасай отырып, ол әрбір баланың денсаулық ерекшелігін ескереді, өзі де түрлі ауытқуларды белсене анықтап отырады. Мұндай бақылаулар әрбір балаға жеке-жеке қатынас жасап, тіпті, баланың денсаулық жағдайындағы өзгерістерді бастапқы сатыларында анықтауға, оларды дәрігерлерге көрсетуге мүмкіндік береді. Балабақшаның дәрігері топтардың тәрбиешілеріне балалардың денсаулығы жағдайына берілген бағаны жеткізеді, жалпы және қозғалыс тәртібіне, денеге түсетін күштің мөлшеріне қатысты жеке-жеке нұсқаулар береді. Топтардың тәрбиешілері бұл нұсқауларды денсаулық бетшесіне кіргізіп, әр балаға жеке-жеке қатынас жасайды. Балабақшаның медбикесі балалардың денсаулығына (топ тәрбиешілерімен біріге отырып), шынықтыру шараларын, дене жаттығуларының, сабақтарының алуан формаларын гимнастика, сабақ, қимыл-қозғалыс ойындары) ұйымдастырып, өткізуге үнемі бақылау жасап отырады.

Сабақ өткізетін орынның, киімдердің, құралдардың сақталу жағдайлары. Дәрігер, меңгеруші медициналық орынның, киімдердің, дене жаттығулары сабағы жүргізілетін бөлмелердің санитарлық жағдайын, бөлмелердегі, сондай-ақ дене тәрбиесі алаңдарындағы дене тәрбиесі құралдары мен жабдықтарының гигиеналық жайын бақылауды жүзеге асырады. Дене жаттығуларының сабағы өткізілетін бөлмелердің температурасы 18-17⁰-тан төмен болмауы керек, сабақты өткізер алдында бөлменің ауасы тазартылып, шаң-тозандары сулы шүберекпен сүртіледі. Балалар 2 жастан бастап спорт формасымен (трусси, майка, футболка), спорт

тәпшікесімен (чешки) ойнауы қажет. Қыстың күні шаңғымен жүргенде, коньки тепкенде спорт костюмдері мен аяқ киімін пайдаланған дұрыс. Жылдың әр мезгіліндегі серуен кезінде балалар киетін киім гигиеналық талаптарға қатаң түрде сай болуы керек. Балалармен сабақ өткізу кезінде тәрбиешілердің де спорт формасында болуы қажет. Дәрігер, мейірбике (сестра) тәрбиешілер, ата-аналардың гигиена, дене тәрбиесі мәселелері бойынша және оның балаларды дамытудағы рөлі жөніндегі білімдерін көтеруді жүзеге асырады. Дене шынықтыру құралдарын қолданғанда қауіпсіздік шаралары қатаң сақталуы керек. Құралдардың бала қолдануына жарамдылығы тексерілуі тиіс.

Балалардың отбасында дене тәрбиесін ұйымдастырудың ерекшеліктері. 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.б.) 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 қозғалыстың бұл түрлерін оқытуды балабақшада ұйымдастыру, 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, 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, кеңес берулер, әңгімелер, дәрістер, ашық сабақтар өткізіледі. Ата-аналар дене тәрбиесін ұйымдастырудың әртүрлі формаларын мектепке дейінгі мекемелердің тәжірибесінен алып пайдалануы мүмкін. Осыған орай оларды дене тәрбиесі жөніндегі арнаулы әдебиеттермен таныстыру, 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 кешенді түрде пайдаланған маңызды. Ата-аналар анағұрлым гигиеналық жағдайларды жасауға, табиғаттың табиғи факторларын (күн, ауа, су), әртүрлі дене тәрбиесі жаттығуларын пайдалануға тырысуы қажет; балалардың қол еңбегінің жеңіл түрлерімен шұғылданыуын, күнделікті өмірге және еңбектің әртүріне кіретін (сурет салу, мүсін жасау, музыкалық аспапта ойнау, т.б.) қозғалыстардың дұрыс орындалуын қадағалайды. Балалардың тұлғасы ерекше көңіл бөлуді талап етеді. Дене жаттығулары отбасында әртүрлі формаларда өткізіледі: дене шынықтыру, сабақтар (жекелеген, ұжымдық), қимыл-қозғалыс ойындары, шынықтырғыш процедуралар, сергіту минуттары, орманға серуендеу, демалыс кештері, мерекелер. Баланың дене тәрбиесін отбасында дұрыс ұйымдастыру үшін балалардың денсаулығын, бала денесінің дамуы мен дене тәрбиесі дайындығын ескере отырып, нақты міндеттерді белгілеп, дене

жаттығуларын іріктеп, оларды бүкіл жыл бойына бөлген маңызды. Сабаққа қажетті киімді, аяқ киімді, дене тәрбиесі құралдарын (велосипед, шаңғы, шана, самокат, спортроллер, шығыршықты коньки, бадминтон, стол теннисі, городки, доп, секіргіш жіп т.б.) ерте әзірлеп, бұған балаларды үйрету керек. Мектепке дейінгі балаларға ата-аналары олармен бірге шаңғымен жүргенде, коньки, шана тепкенде, теннис, бадминтон, городки ойнағанда, жүзгенде зор ықпал жасап, үлгі көрсетеді. Ата-аналар жаттығуды қалай жасау қажеттігін түсіндіріп көрсетеді, қозғалыс шеберлігі мен дағдыны меңгеруде көмектесіп жеңілдетеді, балалардың көңіл күйін бақылайды. Денсаулық жағдайын, дененің дамуын, дене дайындығын жылына 2-3 рет есепке алып отыру ұсынылады. Бұл мәліметтер дене тәрбиесі бойыша жүргізілген жұмыстарға талдау жасауға және алдағы кезеңнің жоспарын белгілеуге көмектеседі. Сөйтіп, мемлекеттік мекемелер отбасымен бірге мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыра отырып, балалардың денсаулығын, денесінің өсуін, дене дайындығын дамытуда неғұрлым жоғары нәтижелерге жете бермек.

20-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдардың отбасы, мектеппен дене тәрбиесіндегі сабақтастығы

- 1. Сабақтастық ұғымы**
- 2. Мектеппен дене тәрбиесі мазмұнымен сабақтастығы**
- 3. Отбасындағы дене тәрбиесін ұйымдастыру. Ата-аналармен жұмыс**

Халыққа білім беру жүйесіндегі сабақтастық дегеніміз – сабақтастықтың оқыту және тәрбиелеу міндеттерін дәйекті түрде шешу қажеттілігі мақсатында оның аралас буындары арасында өзара байланыс орнату. Балалар бақшасы мен мектептің сабақтастығы олардың тәрбиелеу және оқыту жұмысы мазмұнының, оны жүзеге асыру әдістерінің өзара байланысты болуын көздейді. Н.К.Крупская балалар бақшасы мен мектептің негізгі байланысын көрсете келіп: «Егер біз балалардың мектепке дейінгі тәрбиесін дұрыс жолға қойсақ, сол арқылы біз мектепті неғұрлым жоғары сатыға көтереміз...», - деп айтты. Балалар бақшасы мен мектеп арасындағы сабақтастықтың қажеттігі біздің еліміздегі мектепке дейінгі қоғамдық тәрбие рөлінің едәуір артуына байланысты да мықтап күшейіп отыр. Мектепке дейінгі тәрбие - халыққа білім берудің біртұтас жүйесінің бірінші буыны. Балалар бақшасы мен мектептің сабақтастығы, бір жағынан, балаларды мектепке жалпы дамуы мен тәрбиелік дәрежесі жөнінде мектептегі оқу талаптарына сай келетіндей етіп даярлап беруді, екінші жағынан, мектептің мектеп жасына дейінгі балалар алып үлгерген білімге, іскерлікке, сапаға сүйенетін оқушыларды одан әрі жан-жақты дамыту үшін соларды пайдаланатын болуын көздейді.

Мектепке дейінгі мекемелердің қызметкерлері 1-сыныпта балаларға қойылатын талаптарды жақсы білуге, сол талаптарға сәйкес мектепке дейінгі ересектерді жүйелі оқуға дайындауға тиіс.

Балалар бақшасы мен мектептің арасындағы сабақтастық оқыту мен тәрбиелеудің мазмұны бойынша да, оқу-тәрбие жұмысының әдістері, тәсілдері,

ұйымдастыру формалары бойынша да жүзеге асырылады. Бастауыш мектептің мұғалімі оқудың тиімділігін арттыру үшін балалар бақшасында жиі қолданылатын ойын тәсілдерін пайдаланады; балалар бақшасының тәрбиешісі оқыту процесіне арнаулы оқу тапсырмаларын, жаттығулар енгізіп біртіндеп оларды күрделендіреді, сол арқылы мектеп жасына дейінгі балаларда оқу іс-әрекетінің алғы шарттарын қалыптастырады. Балалар бақшасындағы оқу оқыту формасы ретінде мектептегі сабаққа негіз даярлайды. Балалар бақшасына бармайтын алты жастағы балаларды мектептегі оқуға дайындау мектептердің жанында ұйымдастырылатын дайындық сыныптарында жүзеге асырылады. Еліміздің кішкентай азаматтарын тәрбиелеу мен оқыту тиімділігін арттыру мақсатында үкіметіміз тәуелсіздік алғаннан кейінгі жылдарда «Жалпы білім беретін мектептер жанындағы мектепалды сыныптары мен балабақшаның мектепалды топтарына балалар қабылдау ұлғайтылсын», деген міндет қойылды. Мектепке дейінгі мекемелердің практикасында балалар бақшасы мен мектеп байланысының белгілі тәжірибесі қалыптасқан. Бұл байланысты орнатудың екі жолын бөліп көрсетеді: балалар бақшасы мен мектептің педагог ұжымдарының тығыз байланысы және мектеп жасына дейінгі балалар мен бірінші сынып оқушыларының тікелей жақындасуы. Тәрбиешілер мектептің бастауыш сыныптарындағы оқу-тәрбие жұмысының мазмұны (дене шынықтыру бағытындағы) және өзіндік ерекшелігімен танысады, сөйтіп балалардың даму перспективасын анықтайды және оның мектеп талап ететін дәрежеде болуын камтамасыз етеді. Өз тарапынан, мұғалімдер де балалардың мектепке дейін алған білімі мен тәжірибесіне сүйену үшін балалар бақшасындағы жүзеге асырылған тәрбиелеу, жалпы білім беру жұмысының мазмұны туралы мағлұмат алады. Сабақтастық ұғымына берілген анықтамалар өте көп. Әйтсе де, барлық анықтамалар бір мазмұнғы келіп тоғысады. Оған кестеден көз жеткізуге болады (1-кесте).

Мектепке дейінгі мекеме мен мектеп педагогтары арасындағы байланыс формалары алуан түрлі:

- 1-сынып бағдарламасы мен «Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасын» бірлесіп талқылау және зерттеп үйрену, олардың сабақтастығын терең түсіну;

- мұғалімдерді мектепке дайындайтын топтағы жұмыс формаларымен сондай-ақ балалардың мектепке дейінгі ересек шақтың аяғына қарай алған білімінің, іскерлігінің дәрежесімен таныстыру; осы мақсатпен бастауыш сыныптар педагогтарының балалар бақшасындағы сабақтарға (жылдың басында, ортасында және аяғында) қатысқаны, мектеп жасына дейінгі балаларды қадағалап отырғаны, олардың ішіндегі жекелеген балалармен әңгімелескені, мектепке дайындайтын топтардағы жұмыстың қорытындылары бойынша балалар бақшасында өткізілетін педагогикалық кеңестерге қатысқаны жөн;

өз шәкірттерінің жаңа ұжымда өзін қалай көрсеткенін, 1-сынып бағдарламасын қалай меңгергенін, қандай қиыншылықтарға кездескенін білу үшін мектептегі оқытудың алғашқы айларында тәрбиешінің өз шәкірттерін қадағалауы; бірінші сынып оқушыларының үлгерім қорытындысы бойынша өткізілетін педагогикалық кеңеске қатысу; мектепке дейінгі балалардың мектепке жан-жақты дайындалу проблемалары бойынша конференциялар мен педагогикалық оқулар

өткізу; педагогикалық және психологиялық әдебиет жаңалықтарын бірлесіп талқылау, мектепке дейінгі мекемелер мен мектептердің балаларды мектепке оқытуға бірлесіп дайындау жөніндегі жұмысының озат тәжірибесімен танысу. Балалар бақшалары мен мектептердің осындай байланыстары нәтижесінде олар өзара түсінісетін болады. Тәрбиешілер мектептің талаптарын, балаларды оқуға дайындау міндеттерін айқынырақ сезінеді де табысты орындайды. Ал мұғалімдер, өз тарапынан, балалар бақшасының міндеттеріне, оның жұмысының мазмұны мен әдістеріне тереңірек үнілетін болады, мұның өзі олардың тәрбиелік ықпал ету әдістерін сабақтастыруға мүмкіндік береді. Мектепке дайындайтын топтағы балалар мен мектеп оқушыларының арасындағы байланыс оқу жылы бойына үзілмейді. Мектепке дейінгі балаларды мектеппен, оқушылардың оқуымен және қоғамдық өмірмен таныстыру балалар бақшасы шәкірттерінің тиісті ұғымын кеңейтіп, олардың мектепке ықыласын, күшейтеді. Бұл жұмыстың формалары алуан түрлі: мектепке экскурсия жасау мектеп мұражайына, кітапханаға, шеберханаға бару, оқу сағаттарын, ертеңгіліктерді, музыкалық-әдеби кештерді, спорт жарыстарын бірлесіп өткізу, суреттер мен бұйымдар көрмелерін, балалар бақшасының бұрынғы шәкірттерімен кездесулер, әңгімелер өткізу. Балалар бақшасы мен мектептің арасында байланыс пен шығармашылық ынтымақ орнату - балаларды жүйелі оқытуға дайындау міндетін ойдағыдай шешудің қажетті шарты. Білім беру және ғылым саласына елеулі өзгерістер енгізіп жатқан қазіргі кезеңде мектепке дейінгі ұйымдар мен бастауыш білім беру ісін жаңа сапалық деңгейге көтеру міндеті бүгінгі күннің көкейкесті мәселесі. Осы өзгерістер білім саласының алғашқы сатысы болып саналатын мектепке дейінгі ұйымдарда болашақ ұрпақтың дене қимылын, дүниетанымын дамытуға, жеке тұлға ретінде қалыптастыруға, кіші топтік шақтан бастап толық жағдай жасауға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, тәрбиелеу мен білім беруге аса жауапты қарауды басты міндет етіп қойып отыр. Аталған міндетті шешуде кезек күттірмейтін мәселелердің бірі ретінде мектепке дейінгі тәрбие мен бастауыш білім берудің сабақтастығын қамтамасыз етудің жолдарын айқындаудың маңызы зор. Өйткені, сабақтастық туралы мәселе өткір қойылуда. Бұл мәселені ғалымдар, білім беру мекемелерінің жетекшілері, мұғалімдер, ата-аналар да көтеріп отыр. Сондықтан, бұл мәселе мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту бағдарламаларында, құжаттарда көрініс тауып, білімді игеру көлемі, жеке тұлғалық, әлеуметтік даму деңгейлері ескерілуде. Сабақтастық үрдісін 2 жақтан қарауға болады. Мектепке дейінгі буын сатысында мектепке дейінгі балалық шақтың өзіндік құндылығы қысқартылады және балалардың жеке тұлғалық сапасының негізі қалыптасады. Мектеп өз жұмысын жоқтан құрмайды. Мектепке дейінгі балалардың жетістігін алып, балалардың жинақтаған әлеуетін педагогикалық практиканы ұйымдастыра отыра дамытады. Сабақтастықтың осындай түсінігі балалардың дамуы мен оқып үйренуін үздіксіз іске асырып отырады.

Бұл:

- мектепке дейінгі мекеме мен мектептегі білім үрдісінің мақсатын, міндетін, мазмұнын, бағыттап отырады;
- әр баланың дамуына жағдай жасайды (денсаулығын сақтау, эмоционалдық саулығы).

Балабақша мен бастауыш білім сатысының сабақтастығын тек баланы мектепке дайындау деп түсінбеу керек, мұнда педагогтар мектепке дейінгі ұйымдарда білім берудің формалары, әдіс-тәсілдерімен жете танысып, 6-7 жас аралығындағы психологиялық ерекшелікті анықтай отырып, мектепке біртіндеп жеңіл бейімделуіне жағдай жасау шарт.

Мектепке дейінгі мекеменің міндеттері:

- салауатты өмір сүру салтының құндылығына (денсаулығын сақтау, мәдени-сауықтыру шараларын қамтамасыз ету, дене жаттығулармен айналысу) балаларды қатыстыру;
- эмоционалдық аман-саулығын қамтамасыз ету, әртүрлі көркемдік іс-әрекет (қимыл әрекеті) түріне жағдай жасау;
- талабын, білуге құмарлығын, еркіндігін дамыту;
- айналадағы әлем жайында білімін қалыптастыру.

Бастауыш мектептің міндеттері:

- салауатты өмір сүру салтының құндылығын қалыптастыру және өзінің тәртібін осыған сай реттеу;
- қоршаған ортамен белсенді қарым-қатынас дайындығын дамыту (эмоционалды, интеллектуалды, коммуникативті және іскерлік) ;
- мектепте оқуға үйрену деген тілегін қалыптастыру;
- әртүрлі әрекетте бірлесе жұмыс істей білуі мен өздігінен жұмыс істеуін дамыту;
- мектепке дейінгі мекемедегі жетістігін жетілдіру, мектепке дейінгі мекемеде дамуында қалыптаспаған сапасына арнайы көмек көрсету.

1-кесте

Сабақтастық

«даму үрдісіндегі жаңа мен ескінің арасындағы қажетті объективті байланыс, терісті-терістеу заңдылығының мәнді белгісі, бұрынғы сатыдағы жеткен нәтижесіз тұрмыста да танымда да алға жылжу мүмкін емес» (философиялық сөздік).

бір сатыдағы алған білім, меңгерген іскерлік пен дағдыларды, қалыптасқан тәлімдік нормалар мен ұстанымдарды екінші сатыда жаңа деңгейде ары қарай дамыту.

халыққа білім беру жүйесіндегі сабақтастық дегеніміз - оқыту және тәрбиелеу міндеттерін дәйекті түрде шешу мақсатында оның аралас буындары арасында өзара байланыс орнату.

«білім негіздерін белгілі бір логикалық байланыста, оқыту материалдарын бірізділік жүйемен оқыту» (И.А.Кайров).

- «сабақтастық – оқыту сатысының мәні, оның алға қарай қозғалысы, жүйелілік, білім сабақтастығының шарты» (М.А.Данилов пен Б.П.Есипов).
- «оқу – тәрбие үдерісіндегі әрбір келесі жаңа буында өткен сатыда алынған білім мазмұнын бекітіп, кеңейтіп, күрделендіріп және тереңдетіп отырудағы жүйелілік» (И.Я.Лернер).
- «білім беру жүйесіндегі сабақтастық оқушының ойлау әрекетінің дамуындағы ең маңызды шартының бірі ретінде қарастырылады. Сонымен бірге қарапайым ұғымдар мен түсініктердің күрделі ұғымдар жүйесіне бірігуін қамтамасыз етеді» (Ш.И.Ганелин).
- «Сабақтастық – ол дамудың сатылары мен буындары арасындағы байланыс» (Э.А.Баллер).
- «бірзділік пен жүйеліліктің мағынасы ұқсас ұғым» (П.Н.Груздев).
- «...білім бұрын алған біліммен байланыста болады, үнемі оны толықтырып, дамытып отырады, өз кезегінде келесі сабақтарда берілетін білім үшін негіз бола алады» (Б.Е.Райков).

Алты жасар балаларға жағдай туғызудың негізгі жолдарын алдын ала жан-жақты талдап, нақты шешімдер қабылдауды қажет ететін талаптар бар. Олардың ең бастылары:

- арнайы білім беру кеңістігін құратын орта;
- оқу, ойын, спорт, жатын бөлмелері;
- жас ерекшеліктеріне сай оқуға, жазу-сызуға арналған парталар;
- гигиеналық талапқа сай зал, ойын алаңы, балабақша учаскесі;
- сынып бөлмесінде әр баланың оқу-ойын құралдары сақталатын арнайы орын;
- баланың бойына ескеріліп құрылған сынып тақтасы, құрал-жабдықтар, т.б.

Сонымен қатар сабақтастық мәселесін шешуде ата-аналармен жұмыс жүргізу бала дамуының бірыңғай кеңістігін жасаудың белсенді бағыты ретінде де қаралуы тиіс. Өйткені, ата-аналардың көпшілігі бала тәрбиесіндегі педагогикалық талаптардан бейхабар болуы мүмкін. Сондай-ақ баланың физиологиялық-психологиялық даму ерекшелігінен де назардан тыс қалатын жағдайлар да болып жатады. Бұл орайда, педагог қауымның алдына қойған қосымша - ата-аналармен жұмысты одан әрі жетілдірудің тың жолдарын қарастыра отырып, ортақ мақсатқа жетудің ұтымды сәттерін жіберіп алмау.

Мектепке дейінгі мекеме, бастауыш буын мен ата-ана арасындағы сабақтастық сақталғанда баланың мектепке жалпы, арнайы дайындығы және психологиялық жағынан қамтамасыз етіледі.

Жалпы бала, отбасы, қоғам, мектеп, балабақшаның негізгі қызметтері төмендегідей:

Бала	Отбасы	Қоғам	Мектеп	Балабақша
Үйрене ді	Үйрете ді	Елікті реді	Оқытады	Тәрбиеле йді
Меңге реді	Тәрбиел ейді	Тәрби елейді	Тәрбиелей ді	Көмектесе ді
Жасай ды	Тәлім береді	Тәлім береді	Білім береді	Үйретеді
Ой түйеді	Түсінді реді	Көрсө теді	Дамытады	Ұйымдаст ырады
Білім жинайды	Жол көрсетеді	Ой салады	Түзетеді	Бағыттайд ы

Мектепке дейінгі мекеме, мектеп, отбасында дене тәрбиесі бойынша сабақтастықты жүзеге асыру формалары

	Формалары
	2
	Сабақтастық мәселесіне байланысты біріккен сабақтар, педагогикалық Кеңес, отырыстар, дөңгелек үстелдер өткізу.
	Педагогтар үшін ғана емес, ата-аналар үшін психологиялық-коммуникативтік, педагогикалық-коммуникативтік тренингтер, әдістемелік жұмыс формаларын (семинар, баяндама, дөңгелек үстел, т.б.) ұйымдастыру
	Бірінші сыныпқа қабылдауды мектепке дейінгі ұйым базасында ұйымдастыру.
	Болашақ бірінші сыныптықтарды диагностикалау және психопедагогикалық паспорт жасақтау, оны мектепке жіберу.
	Бастауыш мектепке мектеп жасына дейінгі балалар үшін (ата-аналарымен бірге) «Ашық есік күнін» өткізу.
	Мектепалды даярлық тобында болашақ оқушыларды 1-сынып мұғалімдерімен қарым-қатынасқа түсіру.
	Мектепалды даярлық тобы мен бірінші сыныптықтар үшін кіріктірілген, біріккен сабақ өткізу.
	Мектепалды даярлық тобы мен бірінші сыныптықтар үшін балабақша мен мектепте күнтізбелік-мерекелер ұйымдастыру.

	Мереке, ойындарды біріккен жағдайда өткізу
0	Мектепалды тобы (МДҰ) мен бастауыш мектептің (бірінші сынып) өзара байланысын үнемі қамтамасыз ету.
2	Өзара сабаққа қатысу.

Бұл қызметтер сабақтастық сақталған жағдайда нәтижелі болмақ.

Жарқын болашақтың тамырын терең, тұғырын биік жасаймыз десек білім беруде, соның ішінде мектепке дейінгі ұйым, отбасы, мектеп сабақтастығы сақталып көрсетілген формалармен жұмыс жасайтын болса, бала дамуы мен тәрбиесі (дене тәрбиесі) табысты болары сөзсіз. Сабақтастықтың бір формасы біріккен сабақтар өткізу. Төменде біріккен сабақ үлгісі ұсынылып отыр.

Дене шынықтыру сабағы (үлгі)

5-6 жасар аралығындағы балалар дене шынықтыру жұмысының нысаны - дене шынықтыру сабақтары, таңертеңгі жаттығу, үзіліс уақытындағы қозғалыс ойындары және дене жаттығулары, сергіту сәттері, сабақтан тыс нысандар (дене шынықтыру демалыстары, дене шынықтыру мерекелері, дене шынықтыру саяхаты) болып табылады. Бұл нысандар мектептің бірінші сыныбына келгеннен кейін де жалғаса береді. Өз мән-мағынасын жоймайды. Бірте-бірте күрделенген қалыпта баланы жан-жақты дамыту мақсатында жалғаса бермек. Әйтсе де осылардың ішінде дене шынықтыру сабақтарының алатын орны ерекше. Мектепалды даярлық пен бірінші сынып арасында біріккен сабақтар өткізудің педагогикалық сабақтастықты жүзеге асыруда беретін нәтижесі зор. Осы мақсатта негізгі қозғалыстардың бірі жүру бойынша бірлескен сабақ өткізу өте тиімді. Оның үлгі жоспары төмендегідей.

Сабақтың тақырыбы – Мүсінді және әдемі болайық (спорт алаңында, жаймашуақ күні өткізіледі).

Пайдаланылған әдебиет:

1. Л.А.Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. –Москва: Владос, 2001. – 18-б.

2. 5(6) жастағы балаларды мектеп жағдайында мектепалды даярлаудың бағдарламасы. Редакциялаған Татаурова Н.Л., Саймасаева Г.А. - Астана, 1999. – 9-б.

Сабақтың мақсаты:

1. Балалардың әдемі және мүсінді болу туралы түсініктерін, дұрыс жүру туралы дағдыларын қалыптастыру.

2. Шектеулі ортада тузу, сәнді жүру дағдысы.

3. Жүру төзімділігін тәрбиелеу дағдысы.

Сабақтың жабдықталуы: Ұзындығы 3-4 метр арқан (жіп), жұдырықтың көлеміндей құм толтырылған қалта, топтағы бала санына сай суреттер, плакат.

Қолданылатын дене тәрбиесі құралдары: Дене тәрбиесі отырғыштары. Гимнастикалық бөрене. Жеңіл, ыңғайлы аяқ киімдер мен спорт костюмдері.

Әдіс-тәсілдер: Сөздік, практикалық, көрнекілік-көру

Оқыту технологиясы: Ойын технолгиясы. Проблемалық.

Сөздік жұмысы: Мүсінді, әдемі, сұлу, сымбатты

Сабақтың барысы

I.Ұйымдастыру (кіріспе) бөлімі	Тәрбиеші қызметі (мұғалім)	Бала қызметі	Күтілетін нәтиже
II.Негізгі бөлім	<p>I.Балалар (скамейкада) ұзын гимнастикалық отырғышқа отырғызылады. Бірінші отырғышқа-мектепалды тобы, 2-отырғышқа бірінші сынып. Екі топқа суреттер таратады. Суретте тұрған, отырған, жүріп бара жатқан адамдардың бірнеше түрі бейнеленген. Балалар жақсылап танысып шығады. Екі топтан бірнеше баладан: суретте не бейнеленген? Қайсысы дұрыс, қайсысы бұрыс екендігі сұралады.</p>	<p>Балалар қолдарындағы суретке қарап тұрып кезекпе кезек ортаға шығып өз ойларын айтады (Ортаға қол көтеріп, өз ойларын айтқысы келген балалар шақырылады, белсенді емес балалар да назардан тыс қалмау керек)</p>	<p>Өз ойын дұрыс жеткізіп, сурет мазмұнын түсіне білу дағдысы.</p>
	<p>2.Тәрбиеші суреттерін отырғышқа қойғызып, балалардың назарын үлкен көлемде ілуі тұрған плакатқа аударады (Плакат бұл кезге дейін ілінбейді. Тәрбиеші алдын ала арнайы орын-тақта дайындап қояды. Сол жерге іледі). Тәрбиеші үлкен тақтаға ілінген плакаттағы сурет арқылы балаларға қайталап түсіндіріп, көрсетеді. Суретте отыру, тұру, жүрудің дұрыс, бұрыс бейнелері бар. Әлбетте, балалар әдемі, сұлу дұрыс бейнені жақтайды. Олай болса, тәрбиеші барлық балалардан әдемі, сұлу, мүсінді, сымбатты деген сөздердің мағынасын сұрай отырып, түсіндіреді. Сіздер де осындай болғыларың келе ме деп сұрайды. Балалар қосылады. Олай болса суреттегідей әдемі болудың бастапқы қадамдарын жасайық деп ұсыныс айтады.</p>	<p>Балалар назарының толықтай плакатқа аууы. Суретке қызығушылық тудыруы. Сөздік жұмысына ықылас танытып, өз ойларын айтуы.</p>	<p>Бала қызығушылығы. Сөздік қоры. Өз ойын тосылмай айту дағдысы.</p>

	<p>3.«Бір сызық бойына қатарға тұр». Бір сызықтың бойына қатар түзейміз. Тәрбиешіге, бір-бірімізге, ашық аспан мен жарқын күнге сәлемдесейік. Содан соң «Оңға!» Осы бұрылумен үлкен шеңбер жасап жүрейік. Шеңбер алдынала дайындалып, сызылады. Жүру реті түсіндіріледі.</p>	<p>Оңға бұрылу. Алдарындағы шеңбермен тіке, сәнді, тізені бүкпей, басты шалқайта ұстап жүру. Шеңберді екі айналып, орындарына түзуге тұру.</p>	<p>Дұрыс жүруді үйрену дағдысы.</p>
	<p>4.Кең қадамды жүріспен, бірінші өкше содан соң аяқтың басын басып, қолды еркін сермеп жүру. Оң қол алға, сол қол артқа сермеледі. Бір қол артқа сермелгенде, екінші қол шынтақтан бүгіліп, иыққа тиюі керек. Бұл жаттығуды екі топ та 10 метрге дейін жүріп жасайды, сол жерден айналып бастапқы орынға қайта келеді. Жүргенде алдағы жүріс тәртібі сақталуы қажет.</p>	<p>Кең қадаммен, адымдап жүру. Оң, сол сермесі, алға, артқа ережесін сақтау. Бір-біріне кедергі келтірмеу.</p>	<p>Дұрыс жүруді үйрену дағдысы.</p>
	<p>5.Тұрған орындарынан бір-біріне кедергі жасамай, соқтығыспай артқа, қайтадан алға бір қадам жүріс жасайды. Тіке тұрған қалыптарында оң, сол жағына бір-бір қадам қозғалады. Қозғалыс кезінде бойларын тіке ұстап, аяқ бастарына қарамай, бастарын көтеріп жүру керек. Бұл жүріс 4 рет жасалады.</p>	<p>Алға, артқа, оңға, солға қадам жасау, шегіну жаттығулары. Жүру тәртібін сақтау.</p>	<p>Дұрыс жүруді үйрену дағдысы.</p>
	<p>6.Қатарласып жүру. Белгіленген аралықта қол ұстаспай, бір-біріне шынтақтарын, қолдарын тигізбей, еркін жүру. Әңгімелесіп жүреді. Белгіленген аралықты 4 рет жүріп өтіп, орындарына келіп тұрады.</p>	<p>Белгіленген аралықты, қатарласып қол ұстаспай, бір-біріне шынтақтарын, қолдарын тигізбей, еркін, әңгімелесіп жүру.</p>	<p>Дұрыс жүруді үйрену дағдысы.</p>
	<p>7.Жұптасып жүру. Өр топтан бір ұл, бір қыз қол ұстасып қолдарын сілтемей, шайқамай жүреді. Жүріс кезінде балалар бірін-бірі бөлмей, мәдениетті әңгімелеседі. Қыз сөйлесе, ұл мұқият тыңдап жауап береді және керісінше. Арнайы сызылған шеңберді бір</p>	<p>Жұптасып жүреді. Мәдениеттілік, сыпайылық танытады. Жүрісін түзейді. Бас, аяғына қарай бермейді. Қызды орнын көрсетіп отырғызады.</p>	<p>Жұптасып жүру тәртібіне, жұбын, қыз, ұлды сыйлауға, мәдениеттілікке үйрену дағдысы</p>

	айналып жүріп келген ұл қызды отырғышқы отырғызып, өзі артында тұрып тұрады.	Өзі тіке тұрып тұрады.	
	8.Тәрбиеші-мұғалім балалардың осыған дейінгі жүрісін бағалайды. Содан кейін кезекпе-кезек екі топтан бір ұл мен қыз жұпты шеңбер бойынша жүргізеді. Қарап тұрған балалар мен тәрбиеші кімнің жүрісі, жұбы әдемі екенін сараптайды.	Жұптардың әсем жүрісі	Жүру тәртібін үйрену.Әділ бағалау дағдысы.
	9. Екі топ екі бағанға тұрып, белгіленген қашықтықта колонна болып тізені жоғары көтеріп, бірі-біріне кедергі келтірмей жүріп өтеді.	Тізені жоғары көтеріп, бірі-біріне кедергі келтірмей жүріп өту.	Жүру тәртібін үйрену дағдысы.
	10.Гимнастикалық бөрене үстімен жүру. Бір-бірлеп, асықпай, аптықпай, бойды тіке, тепе-тең ұстау.	Гимнастикалық бөрене үстімен жүру	Жүру тәртібін үйрену дағдысы.
	11.Ойын «Тұзақ». 2 топ бірігіп үлкен шеңбер болып тұрады. Екі топтан бір-бір бала ортаға шығады. Жеребе бойынша бірінші бір бала шетіне құм толы қалта байланған жіпті қолына алып шеңбердің ортасына тұрады. Мысалы: Шеңбердің диаметрі 6 метр болса, жіптің ұзындығы 3 метр болуы шарт. Содан соң ортаға отырып, жермен жіпті шыр айналдырады. Аралары сирек тұрған балалар құм толы қалтаны аяқтарына тигізбей, секіріп өткізіп тұру керек. Секірген кезде у-шусыз, бір-біріне кедергі келтірмей қимылдау шарт. Орнында тұрып секіреді. Қасындағы шеңберден шығып қашуға, адамды қағуға, құлатуға, итеріп жіберуге болмайды. Арнайы сайланған екі бала кезекпен жіп айналдырады. Қалтаға соғылған балалар ойыннан шыға береді. Ойын соңында қай топтың балалары көп ұсталды, сол бойынша ойын қорытындыланады.	Ойынға араласу, ойын тәртібін бұзбау.	Ережені орындауға дағдылану.

<p>III. Қорытынды бөлім</p>	<p>1. Балалар денешынықтыру өтіп жатқан алаңды өздері қалаған жұптарымен жүріп айналып шығады. Бұл кезде әдемі әуен жүріп тұрады. Әуен тоқтатылған бойда балалар екі топ бөлек-бөлек екі сызық бойына тұра қалады. Тәрбиешінің «сап түзейік әдемі» деген сөзі бойынша тіке, түзу, әдемі қатар түзеді.</p>	<p>Ән әуенімен әдемі жүру. Ән ырғағын бақылап жүру (ән тоқтатылған бойда тұра қалу). Нұсқау бойынша сап түзеу.</p>	<p>Балалармен қарым-қатынас жасай білу, нұсқауға бағыну, ұжымда, жолдастарымен өзін ұстай білу, жүру тәртібін үйрену дағдысы.</p>
	<p>2. Тәрбиеші сабақты қорытындылайды. Әдемі, мүсінді деген сөздердің мағынасын түсіндіріп, тек дене шынықтыруда емес, барлық уақытта да осылай жүру қажеттігін ескертеді, сабақты бағалайды. Балаларды ән айтып беседкаға барып демалып, әңгімелесулеріне, немесе топқа әндетіп, әңгімелесіп әдемі жүріспен баруларына рұқсат береді.</p>	<p>Тәрбиеші нұсқауын орындау.</p>	<p>Сабақ мақсатын орындау, балалардың жүру тәртібін ұғыну, таныс емес балалармен қарым-қатынасқа түсе алу, мектепке бейімделу, танымдық дағдыларының қалыптасуы.</p>

Бұл тәрбиешінің сабақты осылай өткізуі міндетті деген сөз емес. Сабақ жоспары үлгі ретінде ұсынылып отыр. Сабақтың ерекшелігі мектепалды дайындық пен бірінші сынып балаларының байланысын қамтамасыз етуінде.

1 - тақырып. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және оқыту әдістемесі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі қандай ғылым?
2. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің мектеп жасына дейінгі балалардың денесін жетілдіру процесін басқарудың жалпы заңдылықтары туралы ғылым екенігін дәлелдеңіз.
3. «Ұғым» сөзі қанай мағынаны білдіреді? «Ұғым», «түсінік» сөздерінің байланысы, сәйкестігі бар ма?
4. «Ұғым» сөзіне және дене тәрбиесі теориясында жиі қолданылатын ұғымдарға түсінік беріңіз.
5. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының педагогикамен байланысы қандай?
6. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесі теориясының мамандандырылған ғылыми пәндердің тұтас кешенімен байланыстылығын ашып көрсетіңіз.
7. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің мақсат, міндеттері мен мазмұнын түсіндіріңіз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Дене тәрбиесі теориясының жалпы идеологиялық және методологиялық негізі

А. Дене тәрбиесі заңдылықтарын нағыз ғылыми түрде танып-білу

Ә. Адамдардың денсаулықтарын нығайту

Б. Отанын қорғауға дайындық

В. Дүниетанымды арттыру

2. Балалар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі нені зерттейді?

А. Мектеп жасына дейінгі баланың барлық жас кезеңдеріндегі дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді

Ә. Мектеп жасындағы балалар дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді

Б. 4-5 жастағы балалар дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді

В. Ерте жастағы балалар дене тәрбиесінің заңдылықтарын арнайы зерттейді

3. Дене тәрбиесінің негізгі ұғымын атаңыз:

А. Дене бағыты

Ә. Дене қалыптасуы

Б. Дене жетілуі

В. Дене созылуы

4. Заттар мен құбылыстардың мәнді ерекшеліктерін, байланыстарын және қатынастарын, олардың қарама-қайшылығы мен дамуы процесінде бейнелейтін ой формасы:

А. Анықтама

Ә. Ұғым

Б. Болжам

В. Түсініктеме

5. Денені жетілдіруге, яғни денсаулықтың, дене дамуының және дене әзірлігінің жоғары деңгейіне жетуіне бағытталған тәрбиенің құрамды бөлігі:

А. Дене тәрбиесі

Ә. Дене машықтығы

Б. Дене мәдениеті

В. Спорт

6. Адам организмі формалары мен қызметінің индивидуалды өмір барысындағы өзгеру процесі:

А. Дене дамуы

Ә. Жетілу

Б. Дене көлемі

В. Дене қалпы

7. Антропометриялық көрсеткіштер:

А. Шаштың өсуі

Ә. Бала тазалығы

Б. Шынықтыу процедуралары

В. Өкпенің тіршіліктік сыйымдылығы

8. Адам дүниеге келген сәттен оның сыртқы ортамен өзара әрекеттесуі басталады, бейімделу, тепе-теңдігін сақтау қабілеті пайда болады. Осы тепе-теңдікті өмірдің негізгі заңы ретінде қарастырған:

- А. И.М.Сеченов
- Ә. В. М. Бехтерев
- Б. И.П.Павлов
- В. П.Иванов

9. Дене тәрбиесі туралы теориялық білімнің тасқынды түрде жиналуы дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің қай кезеңіне сай келеді?

- А. Үшінші кезең
- Ә. Екінші кезең
- Б. Бірінші кезең
- В. Бесінші кезең

10. Денсаулықты нығайту, денені жан-жақты дамыту, ағзаны шынықтыру, адамдардың ұзақ өмірін қамтамасыз ету міндеті:

- А. Сауықтыру
- Ә. Салауыттылық
- Б. Білімделік
- В. Қозғалыстық

11. Қозғалыс дағдылары мен іскерлікті, дене қасиеттерін (жылдамдық, ептілік, икемділік, күш, төзімділік т.б.) қалыптастыру, арнаулы білімді меңгеру, ұйымдастырушылық қабілеттерді бойға сіңіру міндеті:

- А. Тәрбиелік міндеттер
- Ә. Білім беру міндеттері
- Б. Жаттықтыру міндеттері
- В. Сауықтыру міндеттері

12. Балалардың қозғалыс мүмкіншілігін дамытуға арнап «Буын гимнастикасы» теориясын құрып, дене жаттығуларының, жалпы педагогикалық талаптарына сай құрыла бастағанын кім атап көрсеткен?

- А. Я.А.Коменский
- Ә. Ж.Ж.Руссо
- Б. Р.Оуэн
- В. И.Г.Песталоцци

13. Дене тәрбиесіне қатысы бар басқа ғылымдардың барлық жетістіктерін синтездейді:

- А. Мамандандырылған педагогика ғылымы
- Ә. Психология ғылымы
- Б. Социология ғылымы
- В. Физиология ғылымы

14. Дене тәрбиесі саласы бойынша ғалымдар арасындағы ең жарқын өкілдердің бірі:

- А. П.Ф.Лесгафт
- Ә. К.Д.Ушинский
- Б. Т.И.Осокина
- В. Е.А.Аркин

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

- А. Дене дамуы
- Ә. Дене тәрбиесі
- Б. Дене жаттығуы
- В. Дене жетілуі

2 - тақырып. Дене тәрбиесі теориясындағы зерттеу әдістері

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Методология, ғылымның методологиясы дегенді қалай түсінесіз?
2. Теориялық әдістерге талдау жасаңыз.
3. Қандай әдістерді эмпирикалық әдістерге жатқызамыз?
4. Бақылау әдісінің түрлеріне жан-жақты сипаттама беріңіз.
5. Бақылау әдісінің өзге әдістерден ерешелігі неде деп білесіз?
6. Эксперимент әдісін қалай түсінесіз? Эксперимент әдісіне (түрлеріне) жан-жақты сипаттама беріңіз
7. Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің өзге де ғылыми- зерттеу әдістеріне талдау жасаңыз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Ғылыми-зерттеу әдістерін, белгілі бір ғылымның пәнін (зерттейтін жері) зерттеу кезінде басшылыққа алынатын ұстанымдарды не анықтайды
 - А. Ғылымның методологиясы
 - Ә. Ғылымның дамуы
 - Б. Ғылымның қалыптасуы
 - В. Ғылымның әдістері
2. "Педагог баланы үнемі бақылап, ол туралы көзқарасын өзгерту үшін қайта бақылау керек", - деген кім?
 - А. В.В.Гориневский
 - Ә. Е.Славинецкий
 - Б. Л.Н.Толстой
 - В. Д.В.Хухлаева
3. Оқыту және тәрбиенің қандай да бір әдісін, тәсілін тәжірибе арқылы сынақтан өткізу қалай аталады?
 - А. Эксперимент
 - Ә. Бақылау
 - Б. Әңгімелесу
 - В. Талдау
4. Дене жаттығуларын, белгілі бір әрекеттерді орындауға кететін уақыт, сондай-ақ сабақтың жекелеген бөліктері мен толық сабақ ұзақтығын анықтайтын әдіс:
 - А. Социометрия
 - Ә. Математикалық
 - Б. Хронометрлеу

В. Талдау

5. Ғылымға сүйеніп жасалған, алдынала айтылған ой:

А. Гипотеза

Ә. Мақсат

Б. Міндет

В. Әдіс

6. Сабақтар кәдімгі дене жаттықтыру сабақтары жағдайынан алшақ кету болмайтын күйде өткізіледі, алшақтаулар болғанның өзінде қандай әдіс шамалы ғана болады?

А. Әңгіме әдісі

Ә. Табиғи эксперимент

Б. Бақылау

В. Қорыту

7. Жасанды жағдай туғызудан және жанама әсерлерді жоюдан тұрады:

А. Зертханалық эксперимент

Ә. Салыстырмалы эксперимент

Б. Айқыш-ұйқышты эксперимент

В. Кең салалы эксперимент

8. Бұл үшін зерттеуші библиографиямен танысады және өзі талдап шығуы тиіс әдеби түпнұсқаларды іріктеп алады, оларды нақты мәселелер бойынша жүйелейді, содан соң әр мәселе ішінде материалдарды әртүрге бөледі. Бұл қай әдіске жатады?

А. Әңгімелесу әдісіне

Ә. Теориялық талдау және қорыту әдістеріне

Б. Хронометрлеуге

В. Құжаттармен танысуға

9. Фактілер жинау үшін пайдаланылатын қарапайым жұмыс түрі:

А. Жаттығу

Ә. Киноға түсіру

Б. Сауалнамалар

В. Кездесу ұйымдастыру

10. Шыққан қорытындылардың қаншалықты тиянақты екенін, оларды ұқсас жағдайлардың бәріне де таратуға болар-болмастығын анықтауға мүмкіндік беретін нәтижелерді көрсететін әдіс:

А. Математикалық әдістер

Ә. Эксперимент

Б. Социометрия

В. Дедукция

11. Шынайы түрде бар процестер мен құбылыстардың логикалық, информациялық және графикалық құрылымын жасау, яғни объектілерді жеңілдетілген түрінде бейнелеу, түпнұсқаның зерттеушіні қызықтыратын қажетті жақтарының дәлме - дәл көшірмесін түсіру арқылы зерттеу:

А. Модельдеу

Ә. Бақылау

Б. Суреттеу

В. Өлшеу

12. Дәлелдеуді керек етпейтін, яғни дәлелдеуді қажет етпейтін тұжырымдардың негізінде теория құру:
- А. Формаландыру
 - Ә. Аксиомаландыру
 - Б. Эмпирикалық
 - В. Теориялық
13. Жан-жақты зерттеу мақсатында бүтін бір затты құрамдас бөліктерге (жақтарына, белгілеріне, қасиеттеріне және т.б.) бөлу:
- А. Синтез
 - Ә. Құрастыру
 - Б. Анализ
 - В. Зерттеу
14. Жеке қорытулар негізінде жалпы тұжырым жасауға мүмкіндік беретін зертеу мен талқылау әдісі:
- А. Индукция
 - Ә. Дедукция
 - Б. Хронометрия
 - В. Социометрия
15. Ғылымның бір саласындағы қатынастардың, оның екінші саласына транспозициялануы:
- А. Классификация
 - Ә. Аналогия
 - Б. Экстрополяция
 - В. Интерполяция

3 - тақырып. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының дамуы

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие беру жайындағы теорияның дамуына Н.К.Крупскаяның қосқан үлесі қандай?
2. XVII ғасырдың екінші жартысындағы Епифаний Славинецкийдің балалардың дене тәрбиесі жөнінде айтқан ойларына баға беріңіз.
3. Ресейде дене тәрбиесінің өзіндік теориясын жасаушы П.Ф.Лесгафт еңбектеріне ашып көрсетіңіз.
4. Ресейдегі дене шынықтыру білімі негізін салушы ретінде жас ұрпақ дене тәрбиесінің ғылыми негізін қалаушы П.Ф. Лесгафттың ісін жалғастырушылар кімдер? Олардың ой-пікірлері.
5. Өз кезінде дене тәрбиесі мәселелерін талдап, пікірлерін білдірген орыстың революцияшыл демократтары туралы жан-жақты сипаттаңыз.
6. Дене тәрбиесі процесінде үйретудің мазмұнын, ұйымдастырылуын, әдістерін жетілдіруге өзіндік үлестерін қосқан орыс педагог-ғалымдары деп кімдерді атаар едіңіз? Олардың еңбектері туралы пікір білдіріңіз.
7. «Шетелдердегі дене тәрбиесі теориясының әдістемесінің дамуы (Джон Локк, Ж.Ж.Руссо, Теодор Дезами, И.Песталоцци Э.Кабе т.б.) », «Қазіргі таңдағы

Қазақстан Республикасында дене тәрбиесі», «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және әдістемесінің дамуы» туралы мәнжазба дайындаңыз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие беру жайындағы теорияның дамуына алғаш үлес қосқандардың бірі:

- А. А.С.Макаренко
- Ә. Н.К.Крупская
- Б. А.Быкова
- В. Д.В.Хухлаева

2. Ол «Бала әдеттерінің азаматтылығы» деп аталатын тамаша құжат жасап шыққан кім?

- А. П.Ф.Лесгафт
- Ә. В.В.Гориневский
- Б. Е.Славинецкий
- В. Ж.Ж.Руссо

3. Дене дамуын ақыл-ой және еңбек тәрбиесімен тығыз байланыста қарастырған прогресшіл қоғам қайраткерлері:

- А. Н.К.Крупская, А.С.Макаренко, К.Д.Ушинский
- Ә. Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, Т.Дезами
- Б. А.Құнанбаев, М.Жұмабаев, А.Байтұрсынов
- В. И.И.Бецкой, Н.И.Новиков, А.Н.Радищев

4. Ойынға, гимнастикаға, балалардың таза ауада жүруіне үлкен мән берген, балалармен өткізілетін сабақ үстінде ықыласты қалпына келтіруге көмектесетін қысқа мерзімді қимыл-қозғалыстар орындау үшін шағын үзілістер жасауды ұсынған кім:

- А. К.Д.Ушинский
- Ә. Ш.Құдайбердиев
- Б. Е.А. Аркин
- В. Э.Кабе

5. Ресейде дене тәрбиесінің өзіндік теориясын жасаушы аса ірі ғалым–педагог, медицина және хирургия докторы:

- А. И.М.Сеченов
- Ә. Н.А.Добролюбов
- Б. Н.Г.Чернышевский
- В. П.Ф.Лесгафт

6. Қимыл-қозғалыс ойындары теориясы мен әдістемесін жасаған орыс ғалымы:

- А. П.Ф.Лесгафт
- Ә. Т.И.Осокина
- Б. П.Иванов
- В. Н.К.Крупская

7. Өз мезгілінде көпшілік ықыласына бөленген «Белгілі бір жас шамасына сәйкес дене жаттығулары» атты кестенің авторы:

А. А.С.Макаренко
Ә. В.В.Гориневский
Б. Н.Құлжанова
В. Ы.Алтынсарин

8. П.Ф.Лесафттың және В.В.Гориневскийдің идеяларын жалғастырушы профессор, педагогика ғылымдары академиясының толық мүшесі, педагогика ғылымдарының докторы, дәрігер-гигиенист:

А. Е.А.Аркин
Ә. Е.Н.Водовозова
Б. В.И.Тихеева
В. М.А.Маркова

9. Мектепке дейінгі педагогика, анатомия, физиология және гигиена мәселелері жөніндегі еңбектері арасынан осы күнге дейін өз мәнін жоғалтпаған «Мектепке дейінгі жас» атты ерекше кітаптың авторы:

А. Е.А.Аркин
Ә. И.М.Сеченев
Б. И.П.Павлов
В. А.П.Усова

10. Гигиена, шынықтыру мәселелері жөнінде мектеп жасына дейінгі балалардың ерекшеліктері туралы 50-ден астам ғылыми еңбек жазған, «Мектеп жасына дейінгі балалар гигиенасы» атты кітабымен көпшілікке кеңінен таныс ғалым:

А. Ф.Фребель
Ә. Л.И.Чулицкая
Б. Г.И.Лескова
В. Е.А.Флерина

11. Балаларда қимыл–қозғалыс дағдыларын қалыптастыру жөніндегі алғашқы еңбектердің бірі, 6-7 жастағы балаларда қимыл –қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды үйретудің әдістемелік тәсілдерінің маңызы мен арақатынасын анықтаған зерттеудің авторы:

А. Д.В.Хухлаева
Ә. Л.К.Шлегер
Б. В.Ф.Одаевский
В. А.С.Симонович

12. Тұңғыш рет ғылыми-педагогикалық жинақ "Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу жөніндегі нұсқау" жарыққа шыққан жыл, қала:

А. Алматы, 1934 жылы
Ә. Орынбор, 1924 жылы
Б. Қызылорда, 1919 жылы
В. Алматы, 1975 жылы

13. Нәзипа Құлжанованың мектепке дейінгі тәрбиенің алтын қорына қосылған еңбектері:

А. «Алтын шаттауық», «Мейірімді бала»
Ә. «Анама». «Ана мектебі»
Б. «Ұстаздық дастан», «Балаға жүрек жылуы»

В. «Мектептен бұрынғы тәрбие», "Ана мен бала тәрбиесі"

14. Қазақ КСР Оқу министрлігінің Б.Алтынсарин атындағы Педагогика ғылымдарының ғылыми-зерттеу институты қай жылы құрылды?

А. 1964 жылы

Ә. 1974 жылы

Б. 1950 жылы

В. 1945 жылы

15. «Мектепке дейінгі кезеңдегі дене тәрбиесі негіздері» тақырыбында зерттеу жүргізген кім?

А. С.Ф.Бәтібаева

Ә. Г.К.Өтебаева

Б. Ә.С.Әмірова

В. М.С.Сәтімбекова

4-тақырып. Мектепке дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері мен құралдары

6. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттері (сауықтыру, білім беру, тәрбиелік)

7. Дене тәрбиесі құралдары (дене жаттығулары, би, массаж)

8. Дене тәрбиесі құралдарының организмге тигізетін әсері (гигиеналық факторлар, жаратылыстың табиғи күштері)

9. Дене жаттығуларына сипаттама (дене жаттығуларының мазмұны мен формасы, дене жаттығуларының техникасы, дене жаттығуларының фазалары, кеңістіктік сипат, бастапқы жағдай, қозғалыс траекториясы)

10. Дене жаттығуларының жіктелуі. Гимнастика. Қозғалыс ойындары, спорт, туризм

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің міндеттерін атап жан-жақты сипаттама беру...

2. Дене тәрбиесі құралдарына талдау...

3. Дене тәрбиесі құралдарының организмге тигізетін әсері қандай?

4. Дене жаттығуларына сипаттама беру. Дене жаттығуларының мазмұны мен формасы дегенді қалай түсінесіз?

5. Дене жаттығуларының техникасы туралы толық түсінік беру.

6. Дене жаттығуларының фазалары, кеңістіктік сипат, бастапқы жағдай, қозғалыс траекториясы дегенді қалай түсінесіз?

7. Дене жаттығуларын жіктеу. Жаттығу түрлерін ашып түсіндіру.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің мақсаты:

А. Өмірге, еңбекке, Отан қорғауға даярлау

Ә. Денсаулығын сақтауға даярлау

Б. Дене қозғалысын дамыту

В. Дене жаттығуларымен айналыстыру

2. Айналмалы қозғалыс:

- А. Секіру
- Ә. Өрмелеу
- Б. Жүгіру
- В. Диск лақтыру

3. Өмірді қорғау және денсаулықты нығайту, балалардың организмін шынықтыру міндеті:

- А. Салауаттылық міндеті
- Ә. Сауықтыру міндеті
- Б. Салыстыру міндеті
- В. Денсаулық сақтау

4. Бұлшық еттерге бір қалыпта тұрып күш түсіруге негізделген жаттығулар:

- А. Статикалық жаттығулар
- Ә. Секіру жаттығулары
- Б. Динамикалық жаттығулар
- В. Дене жаттығулары

5. Ізденістің, ғылыми анализдің және спортшының қимылды орындау әдісінің практика жүзінде тексеруден өткен нақтылы нәтижелері:

- А. Жаттығулар техникасы
- Ә. Жаттығулар саны
- Б. Жаттығулар реті
- В. Жаттығулар барысы

6. Дене тәрбиесінде қолданылатын негізгі құралдар:

- А. Сабақтар
- Ә. Секіру
- Б. Дене тәрбиесінің жаттығулары
- В. Жүгіру

7. «Функционалдық жүйе» тұғырнамасын ұсынған:

- А. И.М.Сеченов
- Ә. П.К.Анохин
- Б. А.С.Макаренко
- В. Н.К.Крупская

8. Циклсіз қозғалыс:

- А. Лақтыру
- Ә. Жүру
- Б. Тұру
- В. Отыру

9. «Физиологиядағы еркін қозғалыс деп аталатын қозғалыс шын мәнінде рефлективтік қозғалыс» деп тұжырымдаған (сыртқы әсер арқылы пайда болатын қозғалыс) кім?

- А. Л.К.Шлегер
- Ә. К.Д.Ушинский
- Б. Н.А.Бернштейн
- В. В.Ф.Одоевский

10. Музыкамен сүйемелдене отырып, организмнің барлық жүйесіне әсерін тигізеді, дене қасиеттерін (ептілік, шапшаңдық т. б.) дамытады, сондай-ақ қимыл-қозғалыстардың жарасымдылығын, еркіндігін, мәнерлілігін қалыптастырады:

- А. Ойын
- Ә. Ән
- Б. Күй
- В. Би

11. Дене тәрбиесі процесінде адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек, т.б. тәрбиелерді жүзеге асыруға бағытталған міндет:

- А. Тәрбиелік
- Ә. Сауықтыру
- Б. Білім беру
- В. Қалыптастыру

12. Теріге, бұлшық етке, сүйек жүйесіне әсер етеді, тыныс алуды күшейтеді, қан айналымын, зат алмасуын т. б. жақсартады:

- А. Су
- Ә. Ауа
- Б. Массаж
- В. Күн

13. Қаншалықты педагогикалық процесс жақсы ұйымдастырылғанымен тамақтану тәртібі бұзылып жатса керекті мөлшерде ұйықтамаса, жаттығулар санитарлық жағдайы жоқ жерде өткізілсе, онда педагогикалық процесс ешқашан күткендегідей нәтиже бермейді. Бұл қай факторға байланысты:

- А. Сауықтыру факторы
- Ә. Білім беру факторы
- Б. Гигиеналық фактор
- В. Табиғи фактор

14. Жаттығу басталар алдында, салыстырмалы түрде айтқанда қозғалмай тұру, ол қай әрекет етуге әзірлікті көрсетеді:

- А. Соңғы жағдайды
- Ә. Қалыпты жағдайды
- Б. Негізгі жағдайды
- В. Бастапқы жағдайды

15. Қозғалыстағы дене мүшесінің (немесе заттың) жолы:

- А. Траектория
- Ә. Социология
- Б. Плантография
- В. Хранометрия

16. Тербелісті қозғалыстың арылы-берілі ауытқу құлашы (дененің немесе оның мүшелерінің теңдік қалпынан мейлінше ауытқуы):

- А. Қозғалыс жылдамдығы
- Ә. Қозғалыс амплитудасы
- Б. Қозғалыс шапшаңдығы
- В. Қозғалыс ырғағы

17. Адамның денсаулығын нығайту, күш-қуатын, икемділігін, төзімділігін арттырып жетілдіру үшін қолданылатын методикалық әдістер мен арнайы іріктеліп алынған дене шынықтыратын жаттығулар жүйесі:

А. Гимнастика

Ә. Сабак

Б. Сергіту

В. Мереке

18. Адамның бос уақытындағы саяхаты, белсенді демалыстың бір түрі:

А. Қызықтау

Ә. Спорт

Б. Ертеңгілік гимнастика

В. Туризм

19. Циклдік қозғалыстар:

А. Жүгіру

Ә. Лақтыру

Б. Жүру

В. Секіру

20. Тұрған жерден ұзындыққа секіру жаттығуы:

А. Үдемелі

Ә. Дамымалы

Б. Салыстырмалы

В. Қозғалмалы

5-тақырып. Кіші топтағы балалардың дене тәрбиесі

4. Сәби шақтың даму ерекшелігі

5. Сәби шақтағы дене жаттығуларының маңызы

6. Перинаталдық онтогенез туралы ғылым. Перинаталдық кезеңдегі дамудың маңызы

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Баланың даму кезеңдерін ең алғаш рет бөліп берген:

А. Сократ

Ә. Аристотель

Б. Платон

В. Әбу Насыр әл-Фараби

2. Перинатологтардың Еуропалық ғылыми қоғамы құрылған жыл:

А. 1956 жылы

Ә. 1947 жылы

Б. 1976 жылы

В. 1980 жылы

3. Сәбилік кезең педагогикасының негізін қалаушы:

А. Н. М. Щелованов

Ә. П.Ф.Лесгафт

Б. П.Иванов

В. Н.К.Крупская

4. Табан күмбезінің қалыптасуы қай кезден басталады?

А. 2 жас

Ә. 3 жас

Б. 1 жас

В. 4 жас

5. Баланың бойы өмірінің алғашқы жылында шамамен қанша см-ге дейін өседі?

А. 15 см

Ә. 10 см

Б. 20 см

В. 25 см

6. Балалар сүйек жүйесінің құрылымы:

А. Сүйек болып қалыптасқан

Ә. Әлі жетілмеген

Б. Шеміршек тканьге бай

В. Солқылдақ

7. Сәби шақта бас ауқымының өзгеруі қалай анықталады?

А. Көлемімен

Ә. Ми салмағының артуымен

Б. Салмағымен

В. Пішінімен

8. Кеуде ауқымы алғашқы жылы тез өзгереді, бұл кезде кеуденің ауқымы қанша см. артады?

А. 10-12 см

Ә. 12-15 см.

Б. 15-20 см

В. 5-10 см

9. Баланың алғашқы жылдардағы өміріндегі орталық жүйке жүйесінің ерекшелігі болып табылады:

А. Бас көлемі мен кеуде ауқымының өсуі

Ә. Морфологиялық құрылымының және ми қабыршағының функционалдық дамуының аяқталмауы

Б. Солқылдақ тканнің қалыптасуы

В. Жазылдырғыш бұлшық еттердің қызметінің артуы

10. Организмнің пайда болғаннан өмірден өткенге дейінгі жеке даму процесі қалай аталады?

А. Артроз

Ә. Кифоз

Б. Сколиоз

В. Онтогенез

11. Толғақ басталғаннан туғанға дейінгі кезең:

А. Салмақтылық

- Ә. Ноонаталдық
- Б. Интранаталдық
- В. Фоонаталдық

12.Адам өмірін анте, интра, постнаталдық кезеңдерге бөлу кімнің есімімен байланысты?

- А. Г.М.Савельева
- Ә. Э.Залинг
- Б. И.В.Ильин
- В. В.М.Сидельникова

13.Туу әрекеті басталғанға дейінгі кезең:

- А. Антенаталдық
- Ә. Фронталдық
- Б. Наталдық
- В. Неонаталдық

14.Я.А.Коменский туғаннан 6 жасқа дейінгі балалар үшін мектепті қалай атады?

- А. «Ана мектебі»
- Ә. «Ана тілі»
- Б. «Әке мектебі»
- В. «Гимназия»

15.Туғаннан кейінгі бала өмірінің 168 сағатына дейінгі кезең қалай аталады?

- А. Антронаталдық
- Ә. Пренаталдық
- Б. Постнаталдық
- В. Баталдық

6-тақырып. 1 жасар баланың дене тәрбиесі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Бір жасар баланың дене даму ерекшеліктері қандай?
2. Бір жасар баланың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін қалай түсіндірер едіңіз?
3. Тұлғаның 1,5 айлықтан-3 айлығына дейінгі кезеңін сипаттаңыз.
4. 3 айдан 4 айлыққа дейінгі кезеңге сипаттама.
5. 4 айлықтан 6 айлыққа дейінгі кезеңге сипаттама.
6. 6 айдан 9 айға дейінгі кезеңге сипаттама.
7. 9-10 айлықтан 1 жасқа (12 айға) дейінгі балалардың даму ерекшеліктері (1 жастағы балалардың қимыл-қозғалыс ерекшеліктері).

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Бір жасар баланың дене тәрбиесіндегі гигиеналық күтім:

А. Ұйықтату

- Ә. Ойнату
- Б. Жуындыру
- В. Қозғалту

2. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің барлық түрлері ішінде ең аз қажытатын әрекет:

А. Ересек көмегімен жүргізу

- Ә. Өз бетімен жасалған әрекет
- Б. Анасымен бірге серуендеу
- В. Ұйықтап қалуы

3. Балалардың локомоторлық функциялары:

- А. Жүру
- Ә. Секіру
- Б. Өрмелеу
- В. Еңбектеу

4. Динамикалық қозғалыстар:

- А. Ұйықтау
- Ә. Жуындыру
- Б. Жүру
- В. Жату

5. Вестибулярлық рефлексдер:

- А. Денені қимылдатып отыру
- Ә. Денені белгілі қалыпта ұстау
- Б. Баланы еріксіз ұстап отыру
- В. Дененің қалпын сақтамау

6. Жөргектік кезеңдегі ең қуатты қоздырғыш:

- А. Демалыс қоздырғышы
- Ә. Серуендеу қоздырғышы
- Б. Жуыну қоздырғышы
- В. Қозғалыс қоздырғышы

7. Бір жасқа дейінгі балалардың дамуының жас шамасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен сәйкес дене жаттығулары кешенін құрастырғанда неше кезеңді басшылыққа алады?

- А. 5
- Ә. 4
- Б. 3
- В. 2

8. Қандай жаттығулар бұлшық еттердің белсене шымырқануын, анық байқалатын қозғалыстық жауап реакциясын туғызады және бұлшық еттерге күш түсуді қатаң мөлшерлеп, отыруға мүмкіндік береді?

- А. Рефлекторлық жаттығулар
- Ә. Рефлексіз жаттығулар
- Б. Шартты жаттығулар
- В. Нақты жаттығулар

9. Жөргектік кезеңдегі ықтиярлы қозғалыстар:

- А. Ұйықтап жатып, тұрып кету
 - Ә. Отырыған күйінде тұрып кету
 - Б. Жатқаннан отыру, одан тұрып кету
 - В. Шалқалап жатудан жамбастап жатуға содан соң етпеттеп жатуға аударылу
10. 3 айлық кезеңде бүгілдіргіштері мен жазылдырғыштары тонусының теңесуі орнығумен байланысты ендірілетін бәсеңдеу жаттығулары:
- А. Қолды төс үстінде айқастыру және құлашын жазу
 - Ә. Отырған орнынан секіру
 - Б. Жатқан жерінен тұрып отыру
 - В. Екі қолын басының астына қойып жатуы

11. Омыртқаны және аяқты жазу:

- А. Қалыптық рефлекс
- Ә. Орнықты рефлекс
- Б. Жаттығу рефлексі
- В. Ширығу рефлексі

12. Статикалық функциялар:

- А. Жүру
- Ә. Жүгіру
- Б. Сүйенбей отыру және сүйеніп тұру+
- В. Еңбектеу

13. Баланың қозғалатын заттың артынан (қоларба т. б.) жылжып қадымдауы, қаз-қаз тұруы, бір қолынан демегенде жүруі, өз бетімен алғашқы адым жасауға талпынуы қай кезеңде?

- А. 2-кезеңде
 - Ә. 3-кезеңде
 - Б. 4-кезеңде
 - В. 5-кезеңде
14. 5-кезеңде сабақты қай мезгілде өткізген тиімді?

- А. Тамақтан соң
- Ә. Баланың белсенді де көңілді шағында, түске дейін
- Б. Таңертеңгі ұйқыдан кейін
- В. Ұйқыға жатар алдында

15. Массаж жасаған кезденені қолданбау керек?

- А. Сипауды
- Ә. Сылауды
- Б. Уқалауды
- В. Ұнтақ салуды (талық)

7-тақырып. 2 жасқа аяқ басқан дене тәрбиесі

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Екі жасқа аяқ басқан балалар дене тәрбиесіндегі басты міндет:

- А. Жүгіруге үйрету
- Ә. Жүруге үйрету

- Б. Негізгі қимыл-қозғалыстарды дамыту
- В. Қимылын дамыту
- 2.Негізгі қимыл-қозғалыс:
- А. Футбол
- Ә. Жүру
- Б. Шахмат
- В. Ойын
- 3.Ерте жас топтары үшін сабақтың ұзақтығы:
- А. 7-10 минут
- Ә. 10-15 минут
- Б. 15-20 минут
- В. 20-25 минут
- 4.Еліктеу жаттығулары:
- А. Өзбетімен жүру
- Ә. Қоянша орғу
- Б. Балалармен қол ұстасып жүру
- В. Топпен жүру
5. 2 жастағы балалар аяқ киімі өкшесінің биіктігі:
- А. 0,5 см
- Ә. 1 см
- Б. 2 см
- В. 3 см
6. 1,5 жасқа дейін ойындар қалай өткізіледі?
- А. Ұжыммен
- Ә. Жеке немесе шағын топ
- Б. 15-20 баламен
- В. 1, 2 кішкентайлар тобы болып
- 7.«Алғашқы қадам» бағдарламасының базистік оқу жоспарында (Астана, 2009) 2 жастағы балалар үшін (1 жастан 2 жасқа дейін–ерте жас тобы) «Денсаулық» білім саласы бойынша ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің көлемі аптасына неше рет?
- А. 2+
- Ә. 3
- Б. 4
- В. 1
8. Екі жасқа аяқ басқан балалар үшін дене тәрбиесінің маңызды формасы:
- А. Ойын
- Ә. Ән
- Б. Дене жаттығулары
- В. Дене шынықтыру сабақтары
- 9.Теңдік сақтау сезімі қай кезде дамиды?
- А. Күрделенген жүріс кезінде
- Ә. Жүгіргенде
- Б. Ойнағанда
- В. Досалағанда
10. Түскен салмақты бәсеңдету үшін сабақтың қорытынды бөлімінде қандай

жаттығулар беріледі?

- А. Жүріс
- Ә. Жүгіру
- Б. Қимылды ойын
- В. Секіру

11.Өрмелеу жаттығуы:

- А. Ұзындыққа секіру
- Ә. Түзу сызық бойымен жүру
- Б. Басқышқа шығу және түсу
- В. Доп лақтыру

12.Дене шынықтыру сабақтары қандай әрекеттен басталады?

- А. Секіруден
- Ә. Топтанып жүру мен жүгіруден бастайды
- Б. Өрмелеу мен еңбектеуден
- В. Ән айтудан

13.Сабақ қандай жаттығумен аяқталады?

- А. Жүгірумен
- Ә. Тез қозғалысты ойындармен
- Б. Жарыспен
- В. Жүрумен аяқталады

14. Еңбектеу жаттығуы:

- А. Гимнастикалық отырғыштың үстімен жүру
- Ә. Шығыр ішінен өту
- Б. Арқанға өрмелеу
- В. Суға секіру

15.Балалардың сабаққа деген ынтасы басылмауы үшін дем алуға қанша уақыт берген дұрыс?

- А. 1 минуттан аспауы тиіс
- Ә. 5 минуттан аспауы тиіс
- Б. 10 минутқа дейін
- В. 7-8 минут аралығы

8-тақырып. Дене тәрбиесі процесінде үйрету, тәрбиелеу, дамыту бірлігі

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1.Қимыл-қозғалыстарға үйретудің қандай дидактикалық принциптерін білесіз?
- 2.Дене шынықтыруда қолданылатын әдістер мен тәсілдерге сипаттаңыз.
- 3.Әдістерді жіктеңіз (көрнекілік, сөйлесу, тәжірибелік, жарыстық, проблемалық, оқыту және тәрбие әдістері).
4. «Оқыту», «тәрбиелеу», «дамыту» ұғымдары және олардың бірлігі туралы не айтар едіңіз?
- 5.Қандай жалпы педагогикалық принциптерді білесіз?
- 6.Оқыту әдістері және тәсілдеріне анықтама беріңіз.
- 7.Оқыту әдістердің жіктелу және оны мектепке дейінгі тәрбиеде қалай қолдануға болады? Ой-тұжырымыңыз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыру және дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемеде қалай аталады?

- А. Қағидалар
- Ә. Әдістер
- Б. Ұғымдар
- В. Түсініктер

2. Сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеу қандай қағиданың міндетіне кіреді?

- А. Түсініктілік
- Ә. Жүйелілік
- Б. Бірізділік
- В. Саналылық

3. Саналылық принципін ең алғаш ғылыми талдап жасаған кім?

- А. И.Иванов
- Ә. Т.И.Осокин
- Б. П.Ф.Лесгафт
- В. А.Быкова

4. Қимыл-қозғалыстарды механикалық түрде меңгеруге үзілді-кесілді қарсы тұрған кім?

- А. Е.Славинцкий
- Ә. Е.А.Аркин
- Б. П.Ф.Лесгафт
- В. А.Быкова

5. Жаңа қимыл-қозғалыстарды үйрену кезінде тәрбиешінің қимыл-қозғалыстарды практика жүзінде мүлтіксіз көрсетуі жолымен-эстетикалық қабылдаудың пайда болуына, қимыл-қозғалыстарды нақты елестетуге, дұрыс қимыл-қозғалысты түйсікпен дәл беруге ұмтылумен жүзеге асырылатын қағида:

- А. Көрнекілік
- Ә. Белсенділік
- Б. Тұрақтылық
- В. Тарихилық

6. Қиын элементтерді, қимыл-әрекеттерін іштей қайталау (ойша)

- А. Шартты қайталау
- Ә. Идеомоторлық қайталау
- Б. Суретті қайталау
- В. Екеуара қайталау

7. Табиғи көру көрнекілігі:

- А. Адамның дене жаттығуларын орындауы
- Ә. Әңгімелеу арқылы орындау
- Б. Есту арқылы орындау
- В. Сезу арқылы орындау

8. Есту көрнекілігі:

- А. Секіріп көрсету

Ә. Алақан шапалақтау

Б. Сурет көрсету

В. Доп ойнау

9.Тура бақылауға қиын тиімсіз элементтерді ұқыпты түрде түсіндіру есебінде, қозғалыс қимылы туралы түсінікті қалыптастыруға не қолданылады:

А. Көз көрнекілігі

Ә. Есту көрнекілігі

Б. Сөз көрнекілігі

В. Сезу көрнекілігі

10.Қозғалыс дағдыларының бірте-бірте қалыптасуы және көп көрсету арқылы арнаулы білімнің қалыптасу тиімділігін көрсететін қағида:

А. Жекелік

Ә. Реттілік

Б. Қайталау

В. Жүйелілік

11.Баланың жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескеруді және осыған байланысты оның күші келерліктей тапсырмаларды анықтауды қарастыратын қағида:

А. Шамаға лайықты болу

Ә. Ескеру

Б. Салыстыру

В. Ғылымилылық

12. «Жеңілден - қиынға» дидактикалық ережесін басшылыққа алатын қағида:

А. Тарихилық

Ә. Реттілік

Б. Жекелік

В. Ұстамдылық

13.Көздеген мақсатқа жетудің тәсілі, тәртіпке келтіретін қызмет жүйесі:

А. Қағида

Ә. Әдіс

Б. Ұстаным

В. Анықтама

14. Толық немесе ішінара уақыт жөнінен шектелуімен, жаттығуларды ойындық түрде (бейнелі) өткізуімен, жарыс элементтерін пайдаланумен сипатталатын әдіс:

А. Ойын

Ә. Сөздік

Б. Интерактивтік

В. Практикалық

15.Қандай әдіс кезінде балалардың алдына нақты міндет қойылады, оны балалар өз беттерімен шешеді:

А. Әңгімелесу

Ә. Проблемалық

Б. Пікірталас

В. Сауалнама

16.Қимыл-қозғалыстарды дыбыспен реттеу тәсілі:

- А. Көрнекілік-есту
- Ә. Көрнекілік-көру
- Б. Көрнекілік-сезу
- В. Көрнекілік-тактильді

17. Қимыл-қозғалыс мәнерлілігін дамыту және ойындық бейнеге жақсы ену мақсатында қолданылатын тәсіл:

- А. Сөйлесу-ақылдасу
- Ә. Әңгімелесу-сырласу
- Б. Сөйлесу-нұсқау беру
- В. Бейнелі-мазмұнды

18. Белгілі жоспармен бағдарлама бойынша жүйелі түрде балаларға білім беру:

- А. Оқыту
- Ә. Тәрбиелеу
- Б. Қалыптастыру
- В. Дамыту

19. Адамның іс-әрекетінің мәдени қалыптасқан үлгілерін тасымалдау процесі:

- А. Мәдениет
- Ә. Білім
- Б. Сана
- В. Ұғым

20. Қарама-қарсылықтардың, жаңа мен ескінің күресі:

- А. Даму
- Ә. Тәрбие
- Б. Оқу
- В. Іскерлік

21. Тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктері мен даралығын, әсіресе, жалпы және жеке адами қасиет-сапалары мен мүмкіндіктерін ескеру негізінде іске асырылатын принцип:

- А. Ізгілендіру
- Ә. Тәрбие процесінде тұлғалық бағыт принципі
- Б. Үлгі-өнегені насихаттау
- В. Еңбекке тәрбиелеу

22. Егер өз тәрбиеленушісінен педагог тырнақтай да жақсылық нышанын байқап, оны тәрбие процесінде пайдаланатын болса, оның шәкірт жанына жол тауып, тезірек табысқа жетуі сөзсіз. Қандай принциптің мазмұнына кіреді?

- А. Еңбекке тәрбиелеу принципі
- Ә. Тәрбиелік ықпалдар бірлігі принципі.
- Б. Ұнамды тәрбие пайдалану принципі
- В. Тәрбиеде өнеге-үлгіні сүйеніш ету принципі

23. Оқушылардың таным-белсенділігі деңгейіне қарай әдістерді топтастырған кімдер?

- А. И.Я.Лернер, М.Н.Скаткин
- Ә. К.Д.Ушинский, А.Быкова
- Б. П.Ф.Лесгафт, Е.А.Аркин
- В. Н.К.Крупская, А.С.Макаренко

24. Оқытудың диалогтық әдісі:

- А. Сұрақ
- Ә. Жауап
- Б. Әңгіме айту
- В. Әңгімелесу

25. Ой майданы әдісін 1939 жылы бірінші рет қолданған кім?

- А. Д.В.Хухлаева
- Ә. А.Ф.Осборн
- Б. Б.Е.Райков
- В. К.П.Ягодовский

26. Заттар мен құбылыстар тәжірибе жасау арқылы немесе техникалық құралдардан, кинофильмдерден, диафильмдерден көрсетіледі. Қандай әдіс?

- А. Көрсету
- Ә. Түсіндіру
- Б. Ойын
- В. Демонстрация

27. Бұл әдіс арқылы іскерлік, дағдыларын қалыптастырып, тапсырмалар беріп, өзі меңгерткен білімді, үйреткен іскерлік, дағдыларын балаларға қайталатады:

- А. Репродуктивтік
- Ә. Эвристикалық
- Б. Түсіндірмелі
- В. Зерттеушілік

28. Оқыту әдістерінің басты қызметі:

- А. Оқыту, ынталандыру, дамыту, тәрбиелеу, ұйымдастыру
- Ә. Жаттықтыу, қалыптастыру
- Б. Тәжірибе жинау, дәлелдеу
- В. Тәрбиелеу, ұйымдастыру

29. Педагог әңгімелейді, ғылымның дайын қорытындыларын, ережелерін, фактілерін хабарлап оқиғаларды суреттейді, іс-әрекеттің үлгілерін көрсетеді және оқушыларға тапсырмалар береді. Қандай әдіс:

- А. Монологтық баяндау әдісі
- Ә. Екеуара әңгімелесу
- Б. Өнегелі педагог пен бала әңгімесі
- В. Диалогты әңгіме

30. Балаларға тәжірибелік сипаттағы тапсырмалар беріледі. Қандай әдіс қолданылып тұр?

- А. Сұрақ жауап
- Ә. Көрнекілік
- Б. Эвристикалық
- В. Зерттеу

9 - тақырып. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгерту және оларды оқыту процесінде балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру заңдылықтары туралы не білесіз?
2. Сана мен эмоцияның рөлі туралы әңгімеленіз.
3. Тапсырманы алға қоюдың, іс-әрекет мотивтерінің, психологиялық бағдардың әсері қандай?
4. Қимыл-қозғалыс дағдыларының пайда болуына қандай жағдай жасау керек?
5. Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгертуде музыканың әсері қаншалықты?
6. Дене жаттығулары дегенді қалай түсінесіз?
7. Дене жаттығуларына үйрету кезеңдері мен әдістемесі туралы сипаттаңыз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Үйрету процесінде балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру процесі неше сатыға бөлінеді?
 - А. 3
 - Ә. 2
 - Б. 4
 - В. 5
2. Бастапқы іскерлікті қалыптастыру қай сатының мазмұнына кіреді?
 - А. 2
 - Ә. 1
 - Б. 3
 - В. 4
3. Қимыл-қозғалысты меңгерту кезінде ықылас қою артады, тапсырманы орындауға ұмтылыс, қимыл-қозғалыстың сапасын жақсарту күшейеді. Бұл ненің әсеріне байланысты?
 - А. Музыкаға
 - Ә. Тәрбиешіге
 - Б. Сана мен эмоцияның рөліне
 - В. Қимыл-қозғалысқа
4. Балалардың білім мен қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруінің ойдағыдай болуы көбіне неге байланысты?
 - А. Тәрбиешіге
 - Ә. Балаға
 - Б. Жаттығу түріне
 - В. Үйретудің жүргізілуі жағдайына
5. Балаларда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға музыканың әсері қандай?
 - А. Жүруі жақсартады
 - Ә. Сергек болады
 - Б. Ырғақтылықты жақсартады
 - В. Музыкаға әуестенуді қалыптастырады

6. Дене жаттығуларына үйретудің бірінші кезеңінің міндеті:

А. Қимыл-қозғалыс әрекеттерінің бастапқы үйретілуі

Ә. Қимыл-қозғалысқа қызығуы

Б. Қимыл-қозғалысының реттелуі

В. Қалыпты жағдайға түсуі

7. Дене жаттығуларына үйретудің екінші кезеңінің міндеті:

А. Қызыға үйрену

Ә. Еріксіз үйрену

Б. Есте сақтау

В. Тереңдей үйрену

8. Қимыл-қозғалыс әрекетін нығайту және жетілдірумен сипатталатын кезең:

А. 1- кезең

Ә. 2- кезең

Б. 3- кезең

В. 4- кезең

9. Бастапқы үйрену әдістемесінің мазмұнына кіреді:

А. Үлгіні дұрыс, айна қатесіз анық көрсету

Ә. Баланың өзінен қимылды көрсетуді талап ету

Б. Тәрбиешімен қосылып қимыл жасау

В. Өзгелер қимылын бақылау

10. Тереңдете үйрету әдістемесінің мазмұнына кіреді:

А. Балалар тәрбиешімен қосылып жаттығады

Ә. Тәрбиеші тиісті әдістемелік тәсілдерді іріктеп алады

Б. Топпен бірге жаттығу жасау

В. Отбасында үйренген жаттығуды қайталау

11. Бекіту және жетілдіру әдістемесінің мазмұнына кіреді:

А. Баланың тапсырманы саналы қабылдауы

Ә. Баланың тапсырманы қабылдамауы

Б. Баланы секіруге үйрету

В. Баланы спортшы қылып шығару

12. Дене жаттықтыруға үйретудің қай кезеңінде қимыл-қозғалысты орындау автоматтандырылған дәрежеге жетеді:

А. 1

Ә. 2

Б. 3

В. 4

13. Балалардың үйренген қимыл-қозғалыс әрекеттерді үшінші кезеңде дұрыс жасауы неге байланысты?

А. Өткен уақытта жұмсалған күш-жігердің нәтижесіне

Ә. Тәрбиешінің ақылына

Б. Баланың тез қабылдауына

В. Жаттығулардың жеңілдігіне

14.3 кезеңде тәрбиеші қандай тапсырма береді?

А. Кинофильмдер арқылы

Ә. Ауызша айту арқылы

Б. Қайталап түсіндіру арқылы

В. Сезу көрнекілігі арқылы

15. Үйрету қимыл-қозғалыс тапсырмаларын орындау кезінде ақыл-ой дене және ерік-жігер күшін талап етеді, сондықтан бұл кезде балалар қандай болу керек?

А. Ашушаң

Ә. Байсалды

Б. Шапшаң

В. Қозғалғыш

10- тақырып. Гимнастика дене тәрбиесі құралы және әдісі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Гимнастика –дене тәрбиесінің құралы екендігін, гимнастиканың міндеттерін түсіндіріңіз.

2. Жалпы денені дамыту гимнастикасы және оның түрлері қандай?

3. Спорттық бағыттағы гимнастика және оның түрлеріне сипаттаңыз.

4. Гимнастиканың қолданбалы түрлеріне сипаттама беріңіз.

5. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі процесінде гимнастиканы қолданудың алатын орны қандай?

6. Негізгі гимнастиканың маңызы және мектепке дейінгі кезеңде қолданылатын түрлері қандай?

7. «Жалпы дамытатын жаттығулар», «Сапта тұру жаттығулары» тақырыбында мәнжазба дайындау.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Адамның денсаулығын нығайту, күш-қуатын, икемділігін, төзімділігін арттырып жетілдіру үшін қолданылатын әдістер мен арнайы іріктеліп алынған дене шынықтыратын жаттығулар жүйесі:

А. Акробатика

Ә. Гимнастика

Б. Атлетика

В. Биатлон

2. Гимнастиканың бір міндеті:

А. Тұлғаны дұрыс қалыптастыру

Ә. Секіруге үйрету

Б. Дамыту

В. Қалыптастыру

3. Жалпы денені дамыту гимнастикасына не жатады?

А. Топтық гимнастика

Ә. Жеке гимнастика

Б. Негізгі гимнастика

В. Сәбилік гимнастика

4. Денеге түсетін күшті біршама дәл мөлшерлеу мүмкіндігі:

- А. Алуан жаттығулар организмге әсері қатаң ескеріліп пайдаланылады
 - Ә. Жаттығулар кезкелген жаста пайдаланыла береді
 - Б. Жаттығулар тек ересектерге ғана қолданылады.
- В. Денсаулығы нашар балалармен жүргізілмейді
5. Жаттығу сабақтарының эмоциялығын арттыру, эстетикалық сезімге, ырғақтылыққа, дәлдікке баулу және қимылдың мәнерлілігін қалыптастыру мақсатында қолданылады:
- А. Су
 - Ә. Массаж
- Б. Күн
- В. Музыка
6. Негізгі гимнастиканың мазмұнына кіреді:
- А. Ән айту
 - Ә. Негізгі қозғалыстар
 - Б. Ойын ойнау
 - В. Би билеу
7. Спорттық бағыттағы гимнастикаға не жатады?
- А. Емдік гимнастика
 - Ә. Көркем гимнастика
 - Б. Шынықтыру гимнастикасы
 - В. Дамыту гимнастикасы
8. Гигиеналық гимнастиканың міндеті:
- А. Тұлғаны дұрыс қалыптастыруға тәрбиелеу
 - Ә. Спортшы қылып шығару
 - Б. Баланың жүрісін қалыптастыру
 - В. Тыныс алуын қалпына келтіру
9. Қимыл-қозғалыс және моральдық-ерік қасиеттерін, күшті, ептілікті, икемділікті дамытуға көмектеседі, өз денесін ширақ меңгере білуге, ұшқыр сезімталдыққа, батылдыққа, табандылыққа баулиды:
- А. Емдік гимнастика
 - Ә. Музыкалық гимнастика
 - Б. Спорттық акробатика
 - В. Дамыту акробатикасы
10. Белгілі бір мамандықты меңгеруге көмектесетін қимыл-қозғалыстар дағдысы мен сапасын дамытады және жетілдіреді:
- А. Көркем гимнастика
 - Ә. Оқыту гимнастикасы
 - Б. Кәсіби гимнастика
 - В. Кәсіптік-қолданбалы гимнастика
11. Адамдардың жұмыс істеу қабілетін арттыру және олардың денсаулығын сақтау мақсатында ұйымдастырылады:
- А. Емдік гимнастика
 - Ә. Бағыттылық гимнастикасы
 - Б. Көркем гимнастика
 - В. Спорттық гимнастика

12. Негізгі қозғалыс:

- А. Отыру
- Ә. Тұру
- Б. Жату
- В. Жүру

13. Адам үшін өмірлік қажетті қозғалыстар:

- А. Жай қозғалыстар
- Ә. Қарқынды қозғалыстар
- Б. Негізгі қозғалыстар
- В. Дамыту қозғалыстары

14. Үнемі біркелкі циклдерді (айналымдарды) орындау болып табылады:

- А. Моноциклді қозғалыс
- Ә. Циклді қозғалыс
- Б. Ациклді қозғалыс
- В. Дара циклді қозғалыс

15. Мектеп жасына дейінгі балалардың қолымен асылып тұруына болмайды, неге?

- А. Буындар мен сіңірлердің уақытынан бұрын созылуын туғызады
- Ә. Бойы ұзарып кетеді
- Б. Салмақ тастауын тездетеді
- В. Дамуын кешеуілдетеді

16. Адамды қозғаушы, циклді қимыл-қозғалыс типіне жататын, негізгі, табиғи әдіс:

- А. Жүру
- Ә. Лақтыру
- Б. Еңбектеу
- В. Домалау

17. Алғашында бала аяқтарының арасын кең ашып, қолдарын екі жағына сермеп, алға және жоғары созып, құлашын жайып жүре бастайды. Бұл неге байланысты?

- А. Денсаулығына
- Ә. Қимылына
- Б. Тепе-теңдікті сақтауына
- В. Жүруіне

18. Жүгіру кезінде, жүгірген адамның екі аяғы бірдей жерге тимей кетіп бара жатқан кезде қандай фаза болады?

- А. Қалықтау
- Ә. Көтерілу
- Б. Екпіндеу
- В. Төмен түсу

19. Өрмелеу екі жасқа қарағанда қалыптасады деген кімнің зерттеуінің нәтижесі?

- А. М.Ю.Кистяковская мен З.С.Уварованың
- Ә. Н.К.Крупская мен А.С.Макаренконың
- Б. П.Ф.Лесгафт мен Н.М.Аксаринаның

В. М.Т.Тұрыскелдина мен С.Г.Бәгібаеваның

20.4-7 жасқа дейінгі дейінгі балалардың статикалық және динамикалық тепе-теңдігін зерттеген:

А. Р.И.Жуковская

Ә. Б.Б.Баймұратова

Б. А.К.Меңжанова

В. Т.И.Осокина

21.4 жасар балалардың адымының ұзындығы шамамен:

А. 39-40 см.

Ә. 10 см.

Б. 5 см

В. 25 см.

22.Жүгіру неше жаста қалыптаса бастайды?

А. 1 жаста

Ә. 2 жаста

Б. 4 жаста

В. 5 жаста

23.Жүгіруге үйретуде қолданылатын ойындар:

А. Ширақ қимылдайтын ойындар

Ә. Баяу қимылды ойындар

Б. Дидактикалық ойындар

В. Драмалық ойындар

24.Қол мен аяқтың кезек қимылы:

А. Секіру

Ә. Өрмелеу

Б. Тұру

В. Отыру

25.Табанның сыртқы қырымен аяқты қисайтып жүру:

А. «Маймақ қонжық»

Ә. «Үйрек балпаң»

Б. «Жыланша»

В. «Қоян жүріс»

26.Көтерілу фазасы 1 жас 10 айдан 2 жас 8 айға дейінгі балалардың 30%-нан байқалған. Кімнің мәліметі?

А. Ә.С.Әмірованың

Ә. Қ.М.Меңдаяқованың

Б. С. Я. Лайзаненің

В. Н.М.Щеловановтың

27. Қай жаста жүгіру техникасының дәлдігін, жеткілікті, дәрежеде толық болмағанымен, негізінен меңгереді?

А. 2 жаста

Ә. 3 жаста

Б. 4 жаста

В. 5 жаста

28. Кейбір балаларда еңбектеудің неғұрлым жетілген формасы бірден пайда болады: олар қолдары мен аяқтарын бірінен соң бірін алма-кезек басады. Кімнің мәліметі?

А. М.Ю.Кистяковскаяның

Ә. Д.В.Элькониннің

Б. М.С.Сәтімбекованың

В. М.Жұмабаевтың

29.Бес жаста аяқтардың кезектесіп адым аттауы іштей әсер етумен, үйретусіз пайда болады. Кімнің мәліметі?

А. Р.И.Жуковскаяның

Ә. Г.Х.Дукенбаеваның

Б. А.Д.Удаланың

В. Т.Иманбековтың

30. Лақтыру қандай қозғалысқа жатады?

А. Моноциклді қозғалыс

Ә. Циклді қозғалыс

Б. Ациклді қозғалыс

В. Дара циклді қозғалыс

11-тақырып. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене қасиетін тәрбиелеу әдістемесі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Дене қасиеттері қабілеттерін қалыптастыру түсінігіне сипаттама беріңіз. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламаларын пайдалана отырып, дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесін әртүрлі жас кезеңдерінде ұйымдастыру ерекшеліктері және көрсеткіштерін түсіндіріңіз.

2. Күш және оны дамыту әдістемесі туралы не айтар едіңіз?

3. Ептілік және оны дамыту әдістемесі.

4. Төзімділік және оны дамыту әдістері.

5. Икемділік және оны дамыту әдістемесі

6. Жылдамдық (шапшаңдық) және оны дамыту әдістемесі.

7. Денені жалпы дамытатын жаттығулар дегеніміз не? Балаларға қойылатын талаптар, балаларға қойылатын талаптарды күрделендіру, заттарды пайдалану туралы түсінік беріңіз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігі:

А. Шапшаңдық

Ә. Тапқырлық

- Б. Икемділік
- В. Ұстамдылық
 - 2. Белгілі әрекетке арналған спорт түріне бейімделген төзімділік:
 - А. Жалпы төзімділік
- Ә. Нақты төзімділік
- Б. Арнайы төзімділік
- В. Жеке төзімділік
 - 3. Спорттағы сыртқы қарсылық:
 - А. Адамның шаршауы
 - Ә. Жаңбыр, жел
 - Б. Серігінің қарсы әрекеті
 - В. Спортшының дайындығы
 - 4. Ауырлық шамасын білу үшін спортшы қанша рет көтере алатыны белгілі салмақ қолданылады, ол салмақ қалай аталады?
 - А. Қайталау максимумы (ҚМ)
 - Ә. Шектеу максимумы (ШМ)
 - Б. Жаттығу минимумы (ЖМ)
 - В. Дамыту жаттығуы (ДЖ)
 - 5. Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығуы:
 - А. Тамақты уақытымен ішу
 - Ә. Ұйқыдан ерте тұру
 - Б. Серіппеде тартылу
 - В. Қыдыру
 - 6. Адамның қозғалысқа өз дене салмағын есептемей көрсеткен күші:
 - А. Меншікті күш
 - Ә. Артық күш
 - Б. Абсолютті күш
 - В. Салыстырмалы күш
 - 7. Жаттығуларды аса ауыр заттармен орындау сипаты:
 - А. Салмақ қосып тарту
 - Ә. Үнемі жүгіру
 - Б. Жаттығуларды жиі орындау
 - В. Жүрісті көбейту
 - 8. Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілеті:
 - А. Батылдық
 - Ә. Шешімділік
 - Б. Төзімділік
 - В. Табандылық
 - 9. Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсету:
 - А. Салмақ
 - Ә. Шыдамдылық
 - Б. Батылдық
 - В. Күш

10. Мектеп жасына дейінгі балалар тәрбиесінде олардың организмінің жасқа байланысты ерекшеліктері:

- А. Ән айтуы
- Ә. Бұлшық еттерінің әлсіздігі
- Б. Көп ұйықтауы
- В. Жаттығулармен жиі айналысуы

11. Жұмысты энергиямен қамтамасыз етудегі төзімділіктің бір түрі:

- А. Аэробты
- Ә. Моноробты
- Б. Гетероторфты

В. Жалпы

12. Төзімділік жүйке орталықтарының функциялық тұрақтылығымен, қорғаушы аппарат пен ішкі органдар қызметінің үйлесімімен айқындалады деген кім?

- А. П.Ф. Лесгафт
- Ә. А. Н. Крестовников
- Б. А.Ж. Салиева
- В. Т.А. Макеева

13. Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгертілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілетілігі:

- А. Шапшаңдық
- Ә. Икемділік
- Б. Ептілік
- В. Қайсарлық

14. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу қажеттілігі неге байланысты?

- А. Отанды қорғауға
- Ә. Күшті болуға
- Б. Денені дамытуға
- В. Дұрыс жүруге үйренуге

15. Шапшаңдық қабілеттің дамыту үшін тез және жай жүгіру жаттығуын: қысқа аралыққа ең жоғары қарқынмен жүгіруден неғұрлым байыпты қарқынға көшумен алмастыруды пайдалану керектігін кім ұсынған?

- А. А. Ш. Сапарбаева
- Ә. Е.А. Аркин
- Б. Е. Н. Вавилова
- В. Н. Құлжанова

12-тақырып. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Ойын - дене тәрбиесі құралы екендігін дәлелдеңіз.
2. Қимыл-қозғалыс ойындарына сипаттама беріңіз.

3. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі. Қимыл-қозғалыс ойындарының негізін салған ғалымдар (Ф.Лесгафт, Н.И.Пирогов, Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптеров, Е.А.Аркин т.б.) туралы не айтасыз?

4. Дене тәрбиесіндегі ойындардың жіктелуі туралы не айтар едіңіз?

5. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары туралы жан-жақты сипаттама беріңіз.

6. Қимыл-қозғалыс ойындарын басқару әдістемесі дегенді қалай түсінесіз?

7. Қимыл-қозғалыс ойындарын түрлі жас топтарында жүргізудегі мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасының мазмұны. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламаларына ойын бойынша талдау жүргізу.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Балалар өмірінің нәрі, оның рухани жетілуі мен табиғи өсуінің қажетті алғы шарты және халықтың салтын үйретеді, табиғат құбылысын танытып, олардың көру, есту, сезу қабілеттерін, зейінділік пен тапқырлықтарын дамытады:

- А. Ән
- Ә. Күй
- Б. Ойын
- В. Еңбек

2. «Балалықтың қанына ойын азық». Кімнің сөзі?

- А. Абай
- Ә. Ыбырай
- Б. Мағжан
- В. Сұлтанмахмұт

3. «Қосымша қоздырғыштар теориясының» авторы:

- А. П.Ф.Лесгафт
- Ә. К.Д.Ушинский
- Б. А.С.Макаренко
- В. Н.К.Крупская

4. «Игры киргизских детей» еңбегінің авторы:

- А. М.Балғымбаев
- Ә. Ә.Бүркітбаев
- Б. Ә.Диваев
- В. К.А.Покровский

5. Көтермелеуді адамгершілік тұрғыдан теріске шығарған:

- А. П.Ф.Лесгафт
- Ә. П.Ф.Каптеров
- Б. Е.И.Тихеева
- В. А.П.Усова

6. 1971- 1977 жылдар аралығында 6 жасар балалардың қимыл-қозғалыс ойындарындағы жарыстар мен шығармашылық тапсырмалардың әдістерін тиімді

пайдалануды зерттеген:

- А. М. Тәнекеев
- Ә. Л. М. Коровина
- Б. Б.Төтенаев
- В. М.Тұрыскелдина

7.Мектеп жасына дейінгі ересек балалардың қимыл-қозғалыс ойындары кезінде олардың жетілу кезеңінде негізгі қимылдарды үйрету тиімділігі туралы айтқан:

- А. Н.В.Потехина
- Ә. Н.Н.Кильпио
- Б. М.Балғымбаев
- В. Т.Иманбеков

8.Ересек жастағы балалардың қимыл ойындары кезінде кеңістікте бағыт ұстауын қалыптастыру тиімділігін зерттеген:

- А. Э.Я.Степаненкова
- Ә. Е.А.Аронова
- Б. К.В.Вербицкая
- В. Л.А.Киселева

9.Қимыл-қозғалыс ойындары кезінде бөбектердің бойында негізгі қимылдарды дамыту тиімділігін анықтаған:

- А. Е.А.Тимофеева
- Ә. В. И. Васюкова
- Б. Н. Г. Кожевникова
- В. Т. К. Любова

10.Спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар:

- А. Волейбол
- Ә. Асық
- Б. Қасқыр мен қоян
- В. Ғажайып дорба

11.«Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану» (Алматы, 1993) ғылыми монографиясының авторы:

- А. Е.Сағындықов
- Ә. Е.Букин
- Б. О.Әлжанов
- В. П.Ходыров

12. XX ғасырдың басында өмір сүрген, қазақтың ұлттық ойындарын жіктеген этнограф:

- А. А.Шиле
- Ә. Ә.Бүркітбаев
- Б. М.Гуннер
- В. Ә.Бүркітбаев

13.Ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздерін жасап, олардың тәрбиелік мүмкіндіктерін айқындаған:

- А. А.Айтпаева

Ә. Г.Х.Дүкенбаева

Б. Н.Пантусов

В. Г.С.Запяржский

14.«Мектепке дейінгі кезеңдегі дене тәрбиесінің негіздері» тақырыбында зерттеу жүргізген:

А. Ә.С.Әмірова

Ә. М.С.Сәтімбекова

Б. Г.К.Өтебаева

В. С.Ғ.Бәтібаева

15.«Физическое воспитание в детском саду» еңбегінің авторы:

А. С.Әкімбайұлы

Ә. А.Құралбекұлы

Б. А.Быкова

В. Е.Мұхиддинов

13-тақырып. Спорттық жаттығулардың сипаттамасы

Тапсырмалар

1. Спорттық жаттығуларға жалпы сипаттама жасаңыз.

2. Шаңғы туралы түсінік, оны үйрету әдістемесі.

3. Коньки, шығыршықты коньки туралы түсінік, оны үйрету әдістемесі.

4. Шана туралы түсінік, оны үйрету әдістемесі.

5. Велосипед туралы түсінік, оны үйрету әдістемесі.

6. Самокат, спортроллер, әткеншек, тербелме, карусель туралы түсінік.

7. Жүзу туралы түсінік, оны үйрету әдістемесі.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Спорттық жаттығулармен айналысу қай кезде жүргізіледі?

А. Таңертеңгілік

Ә. Ұйықтар алдында

Б. Үйге қайтарда

В. Демалыс күндері

2. Балаларды шаңғы тебуге үйрету әдістемесін талдап жасаған:

А. Т.И.Осокина

Ә. М.П.Голощекина

Б. Е.А.Аркин

В. К.Д.Ушинский

3. Сүйек аппаратына және бұлшық еттердің барлық топтарына, оның ішінде тұлғаны дұрыс қалыптастыруға көмектесетін жоғары үдемелі циклді қозғалыс:

А. Шана

Ә. Шаңғымен жүру

Б. Шахмат

В. Футбол

4. Шаңғымен жүрудің ең қарапайым әдісі. Бұл әдіс тегіс жердегі борпылдақ қарда

және төбеге көтерілу кезінде қолданылады:

- А. Асығыс адым
- Ә. Кедергілі жүріс
- Б. Адымдап жүру
- В. Кезектесіп адымдау

5. Шаңғымен жүрудің неғұрлым күрделі әдісі:

- А. Сырғанай адымдау
- Ә. Секіртпелі жүріс
- Б. Таяқсыз жүріс
- В. Жайлы жүріс

6. Көктемде және жазда қолданады. Олар балалардың қыста игерген дағдыларын нығайтуға көмектеседі:

- А. Әткеншек
- Ә. Тербелме
- Б. Сырғанақ
- В. Шығыршықты коньки

7. Балаларды коньки тебуге үйрету әдістемесін талдап жасаған:

- А. Л.Н.Пустинникова
- Ә. И.Г.Песталоцци
- Б. А.К.Меңжанова
- В. Ф.Н.Жұмабекова

8. Пайдалану мақсатында және құрылымдық ерекшеліктеріне қарай: көліктік, көліктік жеңіл, жасөспірімдік, спорттық, балалар, арнаулы болып ажыратылады:

- А. Коньки
- Ә. Шаңғы
- Б. Шана
- В. Велосипед

9. Балалардың табанының, қол басының, саусақтарының, мойынының бұлшық еттерін дамытады. Бала организмiне жан-жақты ықпал жасайтын циклді қимыл:

- А. Шаңғы
- Ә. Жүзу
- Б. Шана
- В. Әткеншек

10. Балаларды коньки тебуге үйрету әдістемесін талдап жасаған:

- А. Н.М.Аксарина
- Ә. Л.Н.Пустинникова
- Б. С.Н.Жиенбаева
- В. А.Ж.Салиева

11. Әртүрлі 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:

- А. Шана
- Ә. Дойбы

Б. Шахмат

В. Тоғызқұмалақ

12. Жаттығулардың бұл түрлері сезім мүшелері аппаратын дамытады, қызбалықты бәсеңдетеді, шапшаңдық тұрақтылығын дамытады, бұлшық еттерді нығайтады, дене қасиетін жетілдіреді, батылдықты дамытады:

А. Тербелмелер, әткеншектер, карусельдер+

Ә. Шахмат, дойбы, домино

Б. Кітап, дәптер

В. Қалам, қарындаш

13. Жүзудің түрлері:

А. Ақырын жүзу

Ә. Батырып жүзу

Б. Құлаштап жүзу

В. Етпеттеп жүзу

14. Шаңғымен жүруде үйлесімі жөнінен күрделі жылжу:

А. Алма-кезек адымдап жүру

Ә. Алға жылжу

Б. Артқа сырғанау

В. Отырып сырғанау

15. Мектеп жасына дейінгі балаларды жүзуге үйрету әдістемесін ұсынған:

А. Е.И.Радина

Ә. Ғ.З.Таубаева

Б. Г.Метербаева

В. Т.И.Осокина

14-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына сипаттама беріңіз.

2. Дене шынықтыру сабақтарының маңызы мен міндеттері қандай?

3. Сабақтың мазмұны мен құрылымы, дене шынықтыру сабақтарының типтері, дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемесі туралы не айтар едіңіз? Жан-жақты түсінік беріңіз.

4. Сабақтарға қойылатын талаптар, ұйымдастыру әдістері туралы не білесіз?

5. Сабақта денеге және психикаға түсетін ауыртпалық сипаты мен оны реттеу тәсілдері қандай?

6. Әр жас топтарында дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемесінің ерекшеліктерін мектепке дейінгі жас топтарына арналған тәрбие және оқытудың бағдарламаларын («Алғашқы қадам», «Зерек бала», «Біз мектепке барамыз» т.б.) пайдалана отырып түсіндіріңіз. Салыстырмалы талдау жасаңыз.

7. Дене шынықтыру сабақтары процесінде баланы жан-жақты тәрбиелеу дегенді қалай түсіндіресіз?

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Балалардың дене тәрбиесін ұйымдастыру формасы

А. Дене шынықтыру сабақтары

Ә. Ойын

Б. Серуен

В. Гимнастика

2. Балалардың дене тәрбиесі жөніндегі күнделікті жұмысы

А. Ұйқы

Ә. Тамақ

Б. Ойын

В. Еңбек

3. Ерте жастағы топтың балаларымен жұмыс (денесін шынықтырудың) істеудің негізгі формасы

А. Секіру

Ә. Отыру

Б. Массаж

В. Жуыну

4. Мектепке дейінгі балаларда жақсы тынығу және балалардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру сәті ретінде сабақта, екі сабақтың аралығында енгізіледі

А. Ойын

Ә. Серуен

Б. Қызықтау

В. Сергіту минуттары

5. Шынықтыратын процедуралар пайдаланылады

А. Ортаңғы топта

Ә. Ересектер тобында

Б. Барлық топтарда

В. Ерте жас тобында

6. Барлық жастағы топтарда балалардың күнделікті өмірінің міндетті түрде мазмұны болып табылады

А. Ұйқы

Ә. Жуыну

Б. Ойын

В. Музыка

7. Тиімді гигиеналық жағдайда организмдегі бүкіл физиологиялық процестердің артуына, оның өмір іс-әрекетін күшейтуге көмектесетін, сабақтарда балалардың жан-жақты қимыл әрекеттері жолымен қамтамасыз етілетін міндет

А. Оқу міндеті

Ә. Білімділік міндеті

Б. Сауықтыру міндеті

В. Тәрбиелік міндеті

8. Алға қойылған барлық міндеттерді сабақ процесінде жүйелі түрде орындаудың нәтижесі

А. Балалардың рухани және дене күшін қалыптастырады

Ә. Тез қозғалуға үйретеді

Б. Тіл байлығын, байланыстырып сөйлеуін дамытады

В. Қимыл-қозғалысын қалыптастырады

9. Сабақтың мазмұнын құрайды

А. Әрбір жастағы топтарға арналған бағдарламадан туындайтын және балалардың қимыл әрекеттерінен көрінетін дене жаттықтырулары

Ә. Әрбір жастағы топтарға арналған сергіту жаттығулары

Б. Әрбір жастағы топтарға арналған музыкалық шағармалар

В. Әрбір жастағы топтарға арналған спорттық ойындар

10. Дене шынықтыру сабақтары өзара байланысты неше бөлімнен тұрады.

А. 2

Ә. 3

Б. 4

В. 5

11. Сабақтың қай бөлімінде балаларды денені жалпы дамытатын жаттығуларға үйрету, одан кейін негізгі қимылдар мен дене қасиетін тәрбиелеу міндеті көзделеді

А. Дайындық

Ә. Кіріспе

Б. Негізгі

В. Қорытынды

12. Дене шынықтыру сабақтары ойын формасында өткізілуі немесе гимнастикалық жаттығуларды және қимыл-қозғалыс ойындарын ұштастыруы мүмкін. Бұл сабақ қалай аталады?

А. Аралас сабақ

Ә. Жеке сабақ

Б. Топтық сабақ

В. Хабарлау сабағы

13. Сабаққа арнап дене жаттықтыруларын іріктеп алуда басшылыққа алынады

А. Оқулық

Ә. Құрал

Б. Бағдарлама

В. Стандарт

14. Балалардың бәріне орындалу тәртібі бірдей жаттығу ұсынады, олар бір мезгілде орындалады. Қандай әдіс қолданылып тұр?

А. Жаппай әдіс

Ә. Жеке әдіс

Б. Ойын әдісі

В. Еңбек әдісі

15. Әрбір бала өзіне берілген тапсырманы тәрбиешінің бақылауымен өз бетінше орындайды.

А. Кезек-кезек әдісі

Ә. Көркемөнер әдісі

- Б. Жеке әдіс
- В. Жарыс әдісі
- 16. Қимыл әрекетін болдырмайтын тыныштық
 - А. Белсенді тынығу
 - Ә. Асығыс тынығу
 - Б. Ұжыммен тынығу
 - В. Енжар тынығу
- 17. Педагогикалық тұрғыдан ақталып пайдаланылған уақыттың сабақтың бүкіл ұзақтығына қатысы
 - А. Сабақтың қарқыны
 - Ә. Сабақтың ырғағы
 - Б. Сабақтың жылдамдығы
 - В. Сабақтың жалпы тығыздығы
- 18. Балалардың түсіндірулерді, көрсетпелерді, сөзбен айтылған нұсқауларды қабылдауы, тәрбиешінің дене жаттығуларын көрсетуін бақылауы, тапсырмаларды ұғынуы, балалардың жаттығуларды орындау әдістерін түсіндіруі, дене жаттығуларын орындау және тынығу болып табылады. Ол қалай аталады?
 - А. Педагогикалық тұрғыдан ақталған
 - Ә. Педагогикалық тұрғыдан ойластырылған
 - Б. Педагогикалық тұрғыдан жоспарланған
 - В. Педагогикалық тұрғыдан бағытталған
- 19. Сабақ процесіндегі қосымша әрекеттер
 - А. Түсіндіру
 - Ә. Оқу құралдарын таратып беру
 - Б. Шынықтыру
 - В. Қайталау
- 20. Осы тапсырмалардың өзінде әрекеттің қоғамдық мәні бар
 - А. Ойыншығымен жеке ойнау
 - Ә. Салған суретін анасына ғана көрсету
 - Б. Допты жалпы ойын үшін әкелу
 - В. Добын өзгелерге бермеуі

15-тақырып. Күн тәртібіндегі сауықтыру шаралары

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Күн тәртібіндегі сауықтыру шараларына не жатады?
2. Ертеңгілік гимнастика дегеніміз не? Ертеңгілік гимнастиканың маңызы, міндеттері қандай?
3. Ертеңгілік гимнастика жаттығуларын іріктеп алу және оны құру схемасы туралы түсіндіріңіз.
4. Ертеңгілік гимнастиканы музыкамен сүйемелдеудің тиімділігі.
5. Әр жас топтарындағы ертеңгілік гимнастика мазмұны.
6. Ертеңгілік гимнастиканы өткізу әдістемесі (әр жас топтары үшін).
7. Ертеңгілік гимнастиканы өткізу үшін қажетті жағдайлар.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Ол организмнің тіршілік әрекетін арттырады, ұйқыдан кейін жүйке жүйесін сергітеді. Ұйқыдан ширақтыққа ауысу уақытын қысқартады:

А. Ойын

Ә. Еңбек

Б. Ертеңгілік гимнастика+

В. Сергіту минуты

2. Салқын ауа-райында ертеңгілік гимнастика кезінде қозғалысты жаттығулар не үшін жүргізіледі?

А. Организмді тезірек жылыту үшін +

Ә. Баланы көңілдендіру үшін

Б. Ертеңгілік гимнастиканы тез аяқтау үшін

В. Ойынға үйрету үшін

3. Музыка жетекшісі болмаған кезде тәрбиеші нені пайдаланады?

А. Дабылды+

Ә. Тақпақты

Б. Жаттығуды

В. Термені

4. Ертеңгілік гимнастикаға енгізілген жаттығуларды алдын ала балалар қай кезде үйренеді?

А. Ойында

Ә. Серуенде

Б. Сабақта+

В. Үйде

5. Ертеңгілік жаттығуда жаттығулар үйретіле ме?

А. Үйретіледі

Ә. Үйретілмейді+

Б. Көрсетіліп қана қояды

В. Тәрбиеші қайсысын қаласа сол болады

6. Ертеңгілік гимнастиканың соңында жүрістің қарқыны біртіндеп төмендеп, аяқты онша биік көтермей орнында тұрып аяқ басумен аяқталады. Бұл неге әсер етеді?

А. Қалыпты жүріске

Ә. Тыныс алуды жақсартуға

Б. Баланың тамыр соғуын нормаға келтіруге+

В. Жүрек, тірек жүйелерінің жұмысын жақсартуға

7. Әр түрлі жастағы балаларды бәріне ортақ жаттығуларды орындауға біріктіруге болмайды, неге?

А. Жас ерекшеліктеріне сай болмағандықтан шаршап шалдығады+

Ә. Шулап кетеді

Б. Ертеңгілік жаттығуды өткізуге кедергі келтіреді

В. Барлығы дұрыс

8. Төмен температура кешеніне кіретін барлық жаттығулар қандай формада беріледі

- А. Баяу қарқында
 - Ә. Муыкамен сүйемелденіп
 - Б. Ересектер көмегімен
 - В. Ширақ қарқында+
9. Ертеңгілік жаттығу процесінде балалардың эмоциялық өрлеуін, өмірді қуана түсінуін туғызады:
- А. Ойын
 - Ә. Музыка+
 - Б. Сурет
 - В. Мүсін
10. Ертеңгілік гимнастика үшін қажетті жағдай:
- А. Терезелері ашық таза бөлме+
 - Ә. Салқын жер
 - Б. Музыка залы
 - В. Жылы бөлме

16-тақырып. Мектеп жасына дейінгі балаларды шынықтыру Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Шынықтырудың бала денсаулығы мен дене дамуындағы маңызы қандай?
2. Шынықтыру шараларын атаңыз.
3. Шынықтырудың маңызы неде?
4. Шынықтыру принциптері мен әдістері туралы не білесіз?
5. Шынықтыруды ұйымдастыруға қойылатын талаптар қандай?
6. Балаларды үй жағдайында шынықтырудың ерешеліктерін атаңыз?
7. Мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеу мен оқыту бағдарламасы (барлық жас ерекшелік топтары үшін) бойынша шынықтыру шаралары уақытына көңіл бөлу. Әр жас топтары үшін шынықтыру шаралары үлгісін ұсыну.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Адам ағзасының өзін қоршаған ортаның кейбір тиімсіз, әсіресе денсаулығына әсер ететін жағымсыз құбылыстардың зардабына қарсы тұра білетін дененің сарқылмас күш-қуаты:
 - А. Қалыптастыру
 - Ә. Дамыту
 - Б. Шомылдыру
 - В. Шынықтыру
2. Мектепке дейінгі мекемелерде балаларды шынықтыру мақсатында қолданылады:
 - А. Тамақ
 - Ә. Ұйқы
 - Б. Ауа

- В. Ән тыңдау
3. Табиғат факторларын кешенді қолданудың нәтижесі:
- А. Дене қимылын дамытады
 - Ә. Қоршаған орта жағдайына төзімділік қабілетін қалыптастырады
 - Б. Бала мүсінін сұлуландырады
 - В. Организмінің толық жетілуін қамтамасыз етеді
4. Балалардың қимыл-әрекеті процесінде жалаңаш терінің сыртына тікелей ықпал етеді:
- А. Ауа ваннасы
 - Ә. Ойын
 - Б. Еңбек
 - В. Серуен
5. Су процедурасы:
- А. Демалу
 - Ә. Оқу
 - Б. Жату
 - В. Ысқылау
6. Бұлшық еттердің тонусын көтереді, олардың жұмысын жандандырады, жүйке жүйесін қоздырады, сергектік туғызады:
- А. Еңбек
 - Ә. Музыка
 - Б. Судың ағыны
 - В. Қалыпты ұйқы
7. Шомылатын орынға қойылатын талап:
- А. Үстерінде міндетті түрде спорт киімі болуы
 - Ә. Суды мұқият тексеру
 - Б. Ата-анасын ертіп келуі
 - В. Суда 30 минутқа дейін тұруы
8. Ересектердің жіті бақылауымен суда бір мезгілде неше бала болуы тиіс?
- А. 3-4 бала
 - Ә. 10-15 бала
 - Б. 15-20 бала
 - В. 20-25 бала
9. Шынықтыру процедурасын өткізудің міндетті шарты:
- А. Күн жылы болуы
 - Ә. Дәрігердің барлық нұсқауларын сақтау
 - Б. Ата-анасынан рұқсат сұрау
 - В. Шарттың қажеті жоқ
10. Әрбір жастағы топтар үшін суға шомылу уақытының ұзақтығын балалар мекемелерінде кім белгілейді?
- А. Дәрігер
 - Ә. Тәрбиеші
 - Б. Меңгеруші
 - В. Әдіскер

11. Суға шомылуды белгілегенде ескеріледі:

- А. Бала жасы
- Ә. Оның бойының биіктігі
- Б. Балалар организмнің қол жеткен шынығу дәрежесі
- В. Баланың сол бойдағы дене салмағы

12. Күн ваннасын шамадан тыс пайдалану кезінде балалардың бойында пайда болуы мүмкін:

- А. Ойынға қызығушылық
- Ә. Сергектік
- Б. Ертеңге деген үміт
- В. Елігу және ұйқының қашуы

13. Кішкентайлар тобында серуен кезінде күн процедурасын қабылдау уақыты:

- А. Сағат 11-ге дейін
- Ә. Сағат 2-де
- Б. Сағат 3-те
- В. Сағат таңғы 8.00-де

14. Қан ағымын күшейтетін және терінің қызаруын туғызып, күюге ауысатын әрекет:

- А. Ойын әрекеті
- Ә. Эритемдік
- Б. Еңбек
- В. Спорт

15. Бактериялардың дамуын тоқтататын әрекет:

- А. Ойындық
- Ә. Оқу
- Б. Индукциялық
- В. Бактерицидтік

17-тақырып. Сергіту сәттері және мерекелері, жүргізілетін іс-шаралар

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Сергіту сәттері, сергіту сәттерінің маңызы.
2. Сергіту сәттерін ұйымдастырудың әдістемесі.
3. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесі мерекелерін өткізудің маңызы неде?
4. Мереке кезінде балаларды ұйымдастыру жолдарын ұсыныңыз.
5. Мерекелерге жетекшілік ету әдістемесі туралы айтылған пікірлерге қосар ойыңыз қандай?
6. Мәдени тынығуды ұйымдастыру туралы не айтар едіңіз?
7. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламаларындағы мерекелер, ойын-сауықтар туралы талдау. Өз ой-пікіріңізді ортаға салу.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Ортаңғы ересектер және даярлық топтарында сабақтар арасындағы үзілісте, сондай-ақ нақ сабақ процесінде өткізіледі:

А. Сергіту минуттары

Ә. Ойындар

Б. Концерт

В. Кезекшілік

2. Шаршағанды ұмыттыратын, психиканың эмоциялық-жағымды жай-күйін қалпына келтіретін қимыл:

А. Ойын

Ә. Сергіту

Б. Еңбек

В. Сабак

3. «Баланың аздап қимылдауына мүмкіндік беріңіз, ал ол сізге тағы да ондаған минуттық зейін сыйлайды», - деп айтқан:

А. А.С.Макаренко

Ә. Н.К.Крупская

Б. К.Д.Ушинский

В. Н.Ф.Лесгафт

4. Сергіту минутын өткізу кезіндегі міндетті шарт:

А. Құралдың болуы

Ә. Музыка

Б. Сурет

В. Таза ауа

5. Сергіту өткізілетін орын:

А. Сабак өткізілетін столдың жанында

Ә. Спорт залда

Б. Педагогикалық ұжымның алдында

В. Тәрбие сағаты кезінде

6. Сергіту кезіндегі жаттығулар саны:

А. 4-5

Ә. 2-3

Б. 6-7

В. 9-10

7. Сергіту ұзақтығы:

А. 5-10 минут

Ә. 10-15 минут

Б. 1-2 минут

В. 4-5 минут

8. Мейрамның ұзақтығы 4-5 жастағы балалар үшін:

А. 45-50 минут

Ә. 2-3 сағат

Б. 2,5 сағат

В. 1,5-2 сағат

9. Мерекелер неше бөлімнен тұрады?

А. 1

Ә. 2

Б. 3

В. 4

10. Дене тәрбиесі мерекелері мазмұнына кіреді:

- А. Дене жаттығулары
- Ә. Әңгіме
- Б. Ертегі
- В. Орманға серуендеу

18-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін жоспарлау мен есепке алу

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Жұмысты жоспарлау мен есепке алудың маңызы туралы жан-жақты түсіндіру.

2. Жоспарлаудың түрлері (перспективалық, күнделікті) қандай? Әртүріне мысалдармен түсінік беру. Жоспарлауға қойылатын талаптар.

3. Қандай құжат түрлерін (жылдық, апталық, күнтізбелік жоспар) білесіз?

4. Әр құжат түріне анықтама бере отырып жасалу, қолдану жолдары туралы түсіндіріңіз.

5. Есепке алу түрлері қандай? Оны жүргізу жолдары.

6. Балалардың дене әзірліктерін тестілеу әдістемесі туралы сипаттаңыз.

7. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту бағдарламасына талдау жасай отырып, қалауыңыз бойынша әр жас топтары үшін жылдық, апталық, күнтізбелік жоспар үлгісін құрыңыз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Бұл белгілі бір уақыт аралығында қандай құралдармен, әдістермен, қандай ұйымдастыру формаларында дене тәрбиесінің міндеттерін шешетінін, сондай-ақ одан қандай нәтижелер алынуға тиісті екенін алдын ала көре білу:

- А. Жоспарлау
- Ә. Есепке алу
- Б. Санақ жүргізу
- В. Конспект жазу

2. Бұл денсаулық жағдайын, дененің даму деңгейі мен дайындығын не анықтайды?

- А. Жұмыс жоспары
- Ә. Сценарий
- Б. Санау
- В. Есепке алу

3. Қандай жоспарды барлық педагогикалық ұжымның қатысуымен мектепке дейінгі мекеменің меңгерушісі жасайды:

- А. Күнтізбелік жоспарды
- Ә. Жалпы жұмыс жоспарын
- Б. Күндік жоспарды
- В. Апталық жоспарды

4. Жұмыстың жалпы жоспары қайда бекітіледі?

- А. Педагогикалық кеңесте талқыланып бекітіледі

- Ә. Ата-аналар жиналысында талқыланып бекітіледі
 Б. Тәрбиешілер арасында талқыланып бекітіледі
 В. Әдіскер бекітеді
5. Бір жылдық жоспар ненің негізінде жасалады?
 А. Сабақ жоспарының
 Ә. Апталық жоспардың
 Б. Ертеңгілік жоспардың
 В. Мереке жоспарының
6. Дәрігерлік тексеру мен антропометрикалық өлшеуді кім жүргізеді?
 А. Тәрбиеші жүргізеді
 Ә. Әдіскер жүргізеді
 Б. Дәрігер тәрбиешімен бірлесе отырып жүргізеді
 В. Менгеруші мен әдіскер бірігіп жүргізеді
7. Қозғалыс дағдысымен дене шынықтыру қабілетінің даму деңгейін қай кезде есепке алып отырады?
 А. Айына бір рет (басында, аяғында)
 Ә. Екі айда бір рет (әр айдың басында)
 Б. Тоқсанына бір рет (әр айдың аяғында)
 В. Жылына екі рет (күзде және көктемде)
8. Тәрбиеші балалардың күнделікті қатысуын, олардың денсаулық жағдайын және барлық мәліметтерді есеп журналына жазып отырады. Бұл қандай есеп түрі?
 А. Күнделікті есеп
 Ә. Апталық есеп
 Б. Айлық есеп
 В. Тоқсандық есеп
9. Дұрыс жүрістің көрсеткіші:
 А. Бас пен кеудені еңкейтіп, иығын шамалы алға жібереді
 Ә. Бас пен кеудені тік ұстап, иығын шамалы кейіндеу жібереді
 Б. Аяғын көтеріп, шалқайып жүреді
 В. Басын тік ұстап, аяғын қайшылап басады
10. Жүгіруді бақылауда ересектер және мектепке даярлық топтары үшін белгіленетін арақашықтық:
 А. 30 м
 Ә. 5 м
 Б. 10 м
 В. 15 м
11. Лақтыру орта топ үшін салынған кішкентай қаппен жүргізіледі. Қаптың салмағы қанша?
 А. 50 г. құм
 Ә. 30 г. құм
 Б. 150 г. құм
 В. 70 г. құм
12. Нысанаға лақтырудың даму деңгейін есепке алу ортаңғы топ үшін қанша метр қашықтықтар белгіленеді?
 А. Оң қолмен-0,5 м, сол қолмен -1 м

- Ә. Оң қолмен-2 м, сол қолмен-1 м
 - Б. Оң қолмен-5 м, сол қолмен-1 м
 - В. Оң қолмен-3 м, сол қолмен-0,5 м
13. Қандай жаттығу гимнастикалық қабырғада тексеріледі:
- А. Секіру
 - Ә. Еңбектеу
 - Б. Өрмелеу
 - В. Лақтыру
14. Дене тәрбиесі жұмысын дұрыс жоспарлау үшін қай мәліметтерді білу қажет?
- А. Балалардың денсаулығы олардың дене дамуы мен дене дайындығы жөнінде
 - Ә. Балалардың дене жаттығуы мен оны қалай игергендігі жөнінде
 - Б. Балалардың жасы мен шыққан тегі туралы
 - В. Балалардың дамуы мен тәрбиесін, отбасылық жағдайын
15. Әрбір алты айдан кейін, сондай-ақ жыл аяғында дене тәрбиесінің жұмысы бойынша жүргізіліп, онда балалардың қазіргі денсаулықтары, денесінің дамуы, дайындығы т.б. талданады:
- А. Күнделікті есеп
 - Ә. Апталық есеп
 - Б. Айлық есеп
 - В. Қорытынды есеп

19-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесі жұмыстарына әдістемелік басшылық жасау

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Мектепке дейінгі мекемелерде дене тәрбиесі жұмысына басшылық жасауға жауапты адамдар, олардың негізгі міндеттері қандай?.
2. Дәрігерлік бақылау жасау дегенді қалай түсінесіз?.
3. Балалардың денсаулық жағдайына, денесінің дамуына, функциялық мүмкіндіктеріне баға беру.
4. Сабақ өткізетін орынның, киімдердің, құралдардың сақталу жағдайлары.
5. Мектеп жасына дейінгі балалардың табан қалыптасуы туралы процесін қалай анықтайды?
6. Бала тұлғасын тексеру қалай және неше жағдайда өткізіледі?
7. Балалардың отбасында дене тәрбиесін ұйымдастырудың ерекшеліктері.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі бойынша барлық ұйымдастыру жұмысына кім жауапты?
 - А. Ата-аналар комитетінің төрағасы
 - Ә. Аудандық (қалалық) оқу бөлімінің меңгерушісі
 - Б. Дәрігер
 - В. Меңгеруші
2. Омыртқаның бір жағына қисаюы:

А. Лордоз

Ә. Еңкіштік

Б. Сколиоз

В. Кифоз

3. Дене шынықтыру, спортпен шұғылданатын әртүрлі жастағы адамдардың денсаулық жағдайын, дамуын тексеретін дәрігерлік білімнің арнаулы саласы:

А. Дәрігерлік бақылау

Ә. Мектепке дейінгі тәрбие

Б. Педиатрия

В. Гигиена

4.30 секундта 20 рет отыру (терең), қабырғаларды сынау-тест 1 минутта 30 баспалдаққа шығу, сынақтың ұзақтығы -2 минут. Бұл сынау қалай аталады?

А. Мартине-Кушельский сынауы

Ә. Лесгафт жүйесі

Б. Аркин сипаттамасы

В. Қол-аяқ сипаттамасы

5. Балалармен дене тәрбиесі жұмысын тікелей жүргізуші:

А. Тәрбиеші

Ә. Дәрігер

Б. Психолог

В. Ата-ана

6. 3-7 жастағы балаларда бұлшық ет тонусын неғұрлым объективті әдіспен зерттеуге болады. Бұл үшін не қолданылады?

А. Спидометр

Ә. Диномометр

Б. Тонусометр

В. Танометр

7. Бөлмелердің, спорт залының тазалығы мен ауасының тазаруын кім қадағалап отырады?

А. Балалар

Ә. Күтуші

Б. Тәрбиеші

В. Әдіскер

8. Тәрбиешілердің білімдерін жетілдіру, олардың жұмыстарын бақылау сияқты көрсетілген шаралардан басқа әдістемелік кабинетті керекті әдебиеттермен, құжаттармен жабдықтауға кім көп көңіл бөледі?

А. Инспектор

Ә. Меңгеруші

Б. Әдіскер

В. Қоғамдық мекеме

9. Жүрек-қан тамырлары жүйесінде шамалы ғана функционалды ауытқушылығы бар, жалпы өзін жақсы сезінгенмен де дене дамуында елеусіздеу артта қалушылығы бар балаларды қай топқа жатқызады?

А. Дайындық топқа

Ә. Негізгі топқа

- Б. Кіріспе топқа
- В. Шектеулі топ
- 10.Егер тобық, табан қосылып, ал тізе қосылмаса:

- А. Онда «О» тәрізді аяқ
- Ә. Онда «П» тәрізді аяқ
- Б. Онда «Х» тәрізді аяқ
- В. Онда «Т» тәрізді аяқ

11.Мектеп жасына дейінгі балалардың үлкендерден айырмашылығы, бас алға шамалы иілген, иық белдеуі кеуде қуысы деңгейінен аспай алға аздап жылжыған болады (қырынан қарағанда), кеуде қуысы сызығы одан 1-2 см шығыңқылау іш сызығынан біртіндеп өтеді, омыртқа жотасының бүгілісі әлсіз көрінеді, жамбастың еңкіштігі онша үлкен болмайды. Бұл кімнің деректері?

- А. Н.И.Пирогов деректері
- Ә. Е.Н.Водовозова деректері
- Б. П.Ф.Каптеров деректері
- В. Л.П.Африканованың деректері

12.Баланы тексеру неше жағдайда өткізіледі?

- А. 2
- Ә. 3
- Б. 4
- В. 1

13.Дененің отырған, тұрған, жүрген кездегі дағдылы жағдайы:

- А. Дене
- Ә. Тұлға
- Б. Келбет

В. Сымбат

14.Омыртқаның құныстығы:

- А. Лордоз
- Ә. Еңкіштік
- Б. Сколиоз
- В. Кифоз

15.Егер тізе қосылып, тобық пен аяқтың басы қосылмаса онда қандай аяқ деп сипатталады (белгісі)?

- А. «О» тәрізді
- Ә. «Х» тәрізді
- Б. «Г» тәрізді

16. Омыртқа қатарының алға қарай иілуі:

- А. Лордоз
- Ә. Еңкіштік
- Б. Сколиоз
- В. Кифоз

17.Омыртқалардың табиғи еңкіштілігі:

- А. Жалпақ омыртқа
- Ә. Жалпақ арқа

- Б. Жалпақ жауырын
- В. Жалпақ төс
- 18. Баланың тамыр соғысы мен тыныс алуы қай кезде есептеледі?
 - А. Сабақтың алдында және сабақ аяқталған соң есептелінеді
 - Ә. Сабақ үстінде
 - Б. Сабақ ортасында
 - В. Сабақ басында
- 19. Тізе мен өкшенің ішкі жағы түзу тұрғанда бір-бірімен түзу жанасса, аяқ қандай деп есептеледі?
 - А. Жақсы аяқ
 - Ә. Түзу аяқ
 - Б. Қалыпты аяқ
 - В. Дұрыс аяқ
- 20. Ірі (типтік) балалар бақшасында (8-10 топқа дейінгі) дене тәрбиесі бойынша тәрбиешілердің жұмысына кім тікелей басшылық жасайды?
 - А. Меңгеруші
 - Ә. Әдіскер
 - Б. Психолог
 - В. Оқу бөлімінің меңгерушісі

20-тақырып. Мектепке дейінгі ұйымдардың отбасы, мектеппен дене тәрбиесіндегі сабақтастығы

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Сабақтастық ұғымын түсіндіріңіз.
2. Халыққа білім беру жүйесіндегі сабақтастық дегенді қалай түсіндірер едіңіз?
3. Мектепке дейінгі мекеме және мектептің дене тәрбиесіндегі сабақтастығы туралы түсіндіріңіз.
4. Мектеп пен балабақша сабақтастығының бір формасын таңдап, ұйымдастыру, өткізу жолын көрсетіңіз.
5. Отбасындағы дене тәрбиесін ұйымдастыру туралы өзіндік пікіріңіз қандай?
6. Сабақтастық бағытында ата-аналармен қандай жұмыс түрлерін жүргізуге болады?
7. Балабақша мен отбасы сабақтастығының формалары қандай? Бір формасын көрсетіңіз.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар

1. Оқыту және тәрбиелеу міндеттерін дәйекті түрде шешу қажеттілігі мақсатында оның аралас буындары арасында өзара байланыс орнату:
 - А. Халыққа білім беру жүйесіндегі сабақтастық
 - Ә. Ата-ана мен балабақша сабақтастығы

Б. Бала мен ана сабақтастығы

В. Отбасы мен мектеп сабақтастығы

2.«Егер біз балалардың мектепке дейінгі тәрбиесін дұрыс жолға қойсақ, сол арқылы біз мектепті неғұрлым жоғары сатыға көтереміз...». Кімнің сөзі?

А. Н.К.Крупская

Ә. А.С.Макаренко

Б. К.Д.Ушинский

В. П.Ф.Лесгафт

3.«Сабақтастық дегеніміз оқу тәрбие үдерісіндегі әрбір келесі жаңа буында өткен сатыда алынған білім мазмұнын бекітіп, кеңейтіп, күрделендіріп және тереңдетіп отырудағы жүйелілік» анықтамасының авторы кім?

А. И.Я.Лернер

Ә. Т.И.Осокина

Б. А.М.Жұбандықова

В. А.Меңжанова

4.Сабақтастықты жүзеге асыру формасы:

А. Ата-ана

Ә. Тәрбиеші

Б. Ашық есік күні

В. Балабақша

5. «Сабақтастық-оқыту сатысының мәні, оның алға қарай қозғалысы, жүйелілік, білім сабақтастығының шарты» анықтамасын берген

А. Э.Я.Степаненкова, Е.Н.Вавилова

Ә. Б.Төтенаев, Ж.Тулегенов

Б. М.А.Данилов, Б.П.Есипов

В. М.Тұрыскелдина, Е.Сағындықов

6.Халыққа білім берудің біртұтас жүйесінің бірінші буыны:

А. Бөбекжай

Ә. Мектеп

Б. Мектепке дейінгі тәрбие

В. Жоғары мектеп

7.Отбасы типі:

А. Бақытты отбасы

Ә. Шынайы отбасы

Б. Формалды отбасы

В. Түсінікті отбасы

8.«Теория и воспитания физического воспитания и развития ребенка». (Москва, 2006) кітабының авторы:

А. М.Сәтімбекова

Ә. Ф.Жұмабекова

Б. Г.П.Лескова

В. Э.Я.Степаненкова

9.«Балаларды міндетті мектепалды дайындау мәселелері» туралы қаулы қашан жарық көрді?

А. 2007 жыл, 21 қараша

Ә. 1999 жыл, 22 қараша

Б. 2011 жыл, 12 қаңтар

В. 1991 жыл, 16 қаңтар

10. Мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеу, оқыту, өмірін ұйымдастыруда басшылыққа алынатын құжат:

А. Стандарт

Ә. Білім туралы Заң

Б. Бағдарлама

В. Оқулықтар

Қолданылған әдебиеттер

1. ҚР-ның Ата заңы. –Алматы: Қазақстан, 1998.
2. Қазақстанның білім туралы Заңы. -Алматы, 2007.
3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту. Негізгі ережелер. ҚРМЖМБС 1.001-2009. Астана.
4. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі пәні бойынша типтік оқу бағдарламасы(жоғары кәсіптік білім беру). 050101-Мектепке дейінгі оқыту және тәрбиелеу мамандығы бойынша ҚР ЖМББС негізінде жасалған. –Алматы, 2007. – 92-101 б.
5. Балабақшада 5-7 жастағы балаларды мектепалды даярлау бағдарламасы. –Астана-Алматы, 1999.
6. Б.Ж. Ноғайбекова, Г.К. Мақсұтова. Ерте жастағы (1 жастан 3 жасқа дейін) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Алғашқы қадам» бағдарламасы. - Астана, 2009.
7. Т.М.Калашникова, Г.Н.Новогренко, Н.И.Матвиенко, Р.Х.Беспалова, Г.Н.Жигайло. Мектепке дейінгі кіші жастағы (3 жастан 5 жасқа дейін) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Зерек бала» бағдарламасы. - Астана, 2009.
- 8.Т.А.Дрыгина, Г.Г.Корчевская, Н.Л.Татаурова, И.А.Тирская, С.И.Шелипова. Мектепке дейінгі ересек жастағы (5-6 жас) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Біз мектепке барамыз» бағдарламасы. - Астана, 2009.
- 9.«Балбөбек» бағдарламасы. –Алматы, 2000.
- 10.Т.Ә.Ботағариев, С.С.Кубиева. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің теориялық негіздері. –Орал, 2010. -232 б.
- 11.З.Есмағамбетов. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. –Қарағанды, 2005. -192б.
12. А.Тайжанов, А.Қарақов. Дене тәрбиесі. –Алматы, 2009. -189 б.
13. Е.Уаңбаев. Дене тәрбиесінің негіздері. –Алматы: «Санат», 2000. -72
14. Ф.Н.Жұмабекова. Мектепке дейінгі педагогика. -Астана: «Фолиант», 2008. -332б.
- 15.А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен методикасы. –Алматы: «Мектеп», 1985. -293 б.
- 16.Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Москва: «Просвещение», 1984.
17. Э.Я.Степаненкова. Теория и воспитания физического воспитания и развития ребенка. -Москва, 2006.
18. Л.Д.Глазирова. Физкультура-дошкольникам ст. возраст. – Москва: Владос, 2001.
19. К.Д.Губерт, М.Г.Рысс. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. –Москва: «Просвещение», 1981.
20. В.М.Изгаршева. Балабақшаға арналған ойыншықтар мен құралдар.-Алматы: «Мектеп», 1988.-185 б.
21. Бабанский Ю.К.. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. - Москва: «Просвещение», 1985. - 208 с.
22. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под. Ред. П.И. Пидкасистого. - М: Педаг. Общество, 1998. - 640 с.
23. Трча С. Мы ждем ребенка. Прага, 2008.

Мазмұны

Алғы сөз.....	3
1. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы және оқыту әдістемесі пәніне кіріспе.....	3
2. Дене тәрбиесі теориясындағы зерттеу әдістері.....	18
3. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясының дамуы.....	26
4. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің міндеттері мен құралдары.....	32
5. Кіші топтағы балалардың дене тәрбиесі.....	49
6. 1 жасар баланың дене тәрбиесі.....	62
7. 2 жасқа аяқ басқан балалардың дене тәрбиесі.....	72
8. Дене тәрбиесі процесінде үйрету, тәрбиелеу, дамыту бірлігі.....	94
9. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және дененің сапалық қасиеттерін тәрбиелеу.....	119
10. Гимнастика дене тәрбиесі құралы және әдісі.....	143
11. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене қасиетін тәрбиелеу әдістемесі.....	157
12. Қимыл-қозғалыс ойындарының теориясы мен әдістемесі.....	175
13. Спорттық жаттығулардың сипаттамасы.....	182
14. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін ұйымдастыру формалары.....	197
15. Күн тәртібіндегі сауықтыру шаралары.....	201
16. Мектеп жасына дейінгі балаларды шынықтыру.....	207
17. Сергіту сәттері және мерекелері, жүргізілетін іс-шаралар.....	212
18. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесін жоспарлау мен есепке алу.....	212
19. Мектепке дейінгі ұйымдарда дене тәрбиесі жұмыстарына әдістемелік басшылық жасау ерекшеліктері.....	225
20. Мектепке дейінгі ұйымдардың отбасы, мектеппен дене тәрбиесіндегі сабақтастығы.....	237
21. Білім алушылардың оқу жетістіктерін бақылау мен бағалауға арналған материалдар.....	248
Қолданылған әдебиеттер тізімі.....	299