Танатар Дәулет Ерболұлы

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

«Алмалыбақ ауылындағы орта мектеп-гимназиясы» КММ

Алматы облысы, Қарасай ауданы, Алмалыбақ ауылы

**Дене шынықтыру сабағында бастауыш сынып оқушыларының дене қалпын қалыптастыру**

Мектеп оқушыларының дұрыс дене бітімін қалыптастыру мәселесі балалардың дене тәрбиесі мен денсаулығын нығайту жүйесінде орталық орындардың бірін алады. Біріншіден оныншы сыныпқа дейінгі оқушылардың көпшілігінде постуральды бұзылулар бар, көбінесе тұрақсыз функционалдық сипатта болады. Олардың арасында негізгі орынды тірек-қимыл аппаратының аурулары алады: омыртқа, жалпақ табан және т.б. Дене қалпы бұзылуларының себептері әртүрлі: тұру және отыру кезінде дұрыс емес әрекеттен генетикалық факторларға дейін. Мамандар дене жаттығуларын бұл бұзылулардың алдын алу мен түзетудің ең тиімді құралы деп санайды [1, б.15].

7-8 жас - баланың, әсіресе омыртқа және бұлшықет жүйесінің қарқынды өсуі мен дамуының маңызды кезеңі. Бұл жас тірек-қозғалыс аппаратының белсенді қалыптасуымен сипатталады және кез келген ауытқулар дене қалпының ұзақ мерзімді проблемаларына әкелуі мүмкін [3]. Сондықтан дұрыс дене қалпын қалыптастыру және бұзушылықтардың алдын алу мәселелері бастауыш мектеп деңгейінде шешілуі керек.

Дене қалпы дененің үйреншікті қалпы болып табылады және ол баланың физикалық және психикалық күйінде шешуші рөл атқарады. Дұрыс емес дене қалпы сыртқы келбетке теріс әсер етіп қана қоймайды, сонымен қатар тірек-қимыл аппаратының әртүрлі ауруларына әкелетін фактор болып табылады [2]. Кіші мектеп оқушыларының бірқатар физиологиялық ерекшеліктері бар, мысалы, арқа бұлшықеттерінің әлсіздігі, бұл оларды әсіресе дене қалпының бұзылуына бейім етеді. Осы факторларды ескере отырып, дене шынықтыру сабақтарында бұлшықет корсеттерін нығайтуға және дұрыс қалыпта ұстау дағдыларын қалыптастыруға ерекше назар аудару қажет.

Мектептегі дене шынықтыру сабағының негізгі формасы – бастауыш сыныптарға арналған бағдарламаға сәйкес жоспарланатын сабақ. Бағдарлама балалардың жеке ерекшеліктері мен қажеттіліктерін ескеруге мүмкіндік беретін негізгі және ауыспалы бөліктен тұрады. Дегенмен, гимнастика және ашық ойындар сияқты бөлімдердің болуына қарамастан, дұрыс дене қалпын қалыптастыру міндеті жиі назардан тыс қалады [4, 39 б.].

**Жаттығулар бойынша ұсыныстар**

Дене шынықтыру сабақтарында арқа, іш және иық белдеуінің бұлшықеттерін күшейтуге бағытталған арнайы жаттығуларды қолдану ұсынылады. Бұл жаттығулар статикалық және динамикалық элементтерді қамтиды, бұл қозғалыс кезінде де, статикалық позаларда да қалыпты сақтау дағдыларын дамытуға көмектеседі .

Дұрыс дене қалпын дамытуға арналған жаттығулар мысалдары:

1. **Басыңа зат қойып жүру.** Арқаңызды тік ұстауға және иық пен мойыныңызды теңестіруге көмектеседі.
2. **Аяқ ұшымен және өкшемен жүру.** Аяқ бұлшықеттерін нығайтады және координацияны жақсартады.
3. **«Мысық».** Ол арқа бұлшықеттерін нығайтып, омыртқаның икемділігін жақсартатын арқаны дәйекті иілу және доғалау арқылы төрт аяқпен орындалады [3, 22 б.].
4. **Статикалық жаттығулар.** Арқаңызды тік ұстап, бастың артқы жағын басып қабырғаға тұру арқаңызды дұрыс қалыпта ұстау әдетін қалыптастыруға көмектеседі.

Жүйелі жаттығулар дұрыс дене қалпын қалыптастырудың негізгі факторы болып табылады. Жаттығулар кешенін үнемі орындау бұлшықеттерді нығайтуға және бұзылу қаупін азайтуға көмектеседі. Дене шынықтыру мұғалімі сабақ барысында балалардың қалпын қадағалап, дене қалпын дұрыстап, күнделікті өмірде дұрыс қалыпта ұстаудың маңыздылығын түсіндіруі қажет [5].

**Қорытынды**

7-8 жастағы балаларда дұрыс дене қалпын қалыптастыру кешенді көзқарас пен жүйелі жұмысты талап ететін оқу-тәрбие процесінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары дене күйінің бұзылуының алдын алуда және тірек-қимыл аппаратын нығайтуда басты рөл атқарады. Тұрақты жаттығулар мен дұрыс әдістемелік қолдау бұлшықет жүйесін нығайтуға, салауатты әдеттерді қалыптастыруға және баланың үйлесімді дамуын қамтамасыз етуге көмектеседі.

**ӘДЕБИЕТТЕР**

1. Белая , Л.А. Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене қалпын қалыптастыру негіздері. – Мәскеу: Білім, 2003 ж.
2. Волков, В.М. Оқушылардың қалпы мен денсаулығы. – Санкт-Петербург: Петр, 2005 ж.
3. Лях, В.И. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: Балаларда дұрыс дене қалпын қалыптастыру. – Мәскеу: Академия, 2008 ж.
4. Пономарев, A. V. Мектептегі дене тәрбиесі: бастауыш сынып оқушыларының дене қалпын түзету әдістері. – Мәскеу: Спорт, 2009 ж.
5. Прищепа, I. M. Жасқа байланысты анатомия және физиология. – М.: Жаңа білім, 2006. – 416 б .
6. Черная , Н.Л. Балалардағы тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары. – Ростов н /Д : Феникс, 2007. – 160 б.