**Қимыл – қозғалыс ойындарының дене тәрбиесі құралы және әдісі ретінде сипаты.**

 Балалардың дене тәрбиесі процесінде қимыл – қозғалыс ойындарына жетекші роль беріледі. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде көп қозғалысты ойындар сауықтыру және тәрбие-білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді. Ол бала денесінің дамуына және сауығуына жан-жақты ықпал етеді. Ойын кезінде балалардың ширақ қимылы бүкіл ағзада жігерлілік жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді.

 Қимыл – қозғалыс ойындарын өткізу кезінде қол жеткізген сауықтыру тиімділігі балалардың ойнау әрекеті кезінде пайда болған және баланың мінез-құлқына 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 көтеріңкі көңіл күй балалардың осындай әуестенуі кезінде әртүрлі кедергілерді жеңуге көмектесетін ынта - жігердің ролі артады.

 Қимыл – қозғалыс ойындары балалардың игеріп үлгерген қимыл дағдылырын 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.

 Қозғағыш іс – әрекет ретінде қимыл – қозғалыс ойындары белгілі бір ерекшелікке ие : ол баладан берілген белгіні қабылдауды және күтпеген жерден ойын жағдайын өзгертуді талап етеді.

 Ойын кезінде пайда болатын әр түрлі жағдайлар қимыл мен әрекеттің сипатын, қимыл бағытының тез өзгеруімен бұлшық ет ширығуының дәрежесін өзгерту қажеттілігін туғызады. Мысалы, «Ұстап алу» ойынында әрбір бала қарсыласының 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. Қарсыласы тағы жақындаған кезде ол қимылын тағы да тездетеді.

 Әрбір қимыл – қозғалыс ойынында балалардың ойын әрекеттері мен қимылдарын өзгертуге берілетін сигналдар болады. Мысалы, « Ынтымақты, бағыт пен қимыл сипатын өзгертуді білдіретін балалардың тез сезінуін, қабылдауын туғызады : бытырыңқы жеңіл жүгіріс бұрын белгіленген орындарға бірінің артынан бірі тізбекті сапқа тез қосылу үшін мақсатты тура бағытта жүгірумен өзгереді.

 Мұндай ширақ қимыл әрекеті еліктеу 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 жағдайға байланысты ол қимылды тынығумен алмастыра алады. Бұл қырағылыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадаға жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі.

Райымбек ауданы,

Сүмбе ауылы,

Абай атындағы орта мектеп

Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі Көркенбаев Бекмұханбет Өкен ұлы.