ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫ АДАМИ ӘЛЕУЕТТІ ДАМЫТУ БАСҚАРМАСЫ

ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫ ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ**

Әдістемелік нұсқаулық

Түркістан 2021

**КБЖ 75.569**

**В 63**

Әдістемелік нұсқаулық Түркістан облысы әдістемелік орталығының әдістемелік кеңесінде баспаға ұсынылған, № 4 хаттама 08.11.2021 ж.

**Құрастырушылар:**

**Әділбаев Сәбит Құрмашұлы–** Түркістан қаласы.Ататүрік атындағы 17 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі

**Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы** – Түркістан облысы әдістемелік орталығының дене шынықтыру пән әдіскері.

**Пікір айтушы:**

**Турниязов Нұрдаулет–**Шымкент қалалық әдістемелік орталығының дене шынықтыру пән әдіскері.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды пайдалану: әдістемелік нұсқаулық /Әділбаев С.Қ.– Түркістан: Түркістан облысы әдістемелік орталығы, 2021 - .48 б.

Бұл әдістемелік нұсқаулықта қазақтың ұлттық ойын түрлерін дене тәрбиесі сабағында қолданудың түрлері көсетіледі. Оқушыларды ұлттық рухта тәрбиелей, ұлттық ойын арқылы жеке тұлғалар қалыптасуына көмек ретінде оқу үрдісінде пайдаланатын дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне тәжірибе алмасу ретінде ұсынылған.

**КБЖ 75.569**

**В 63**

**Түркістан облысының**

**әдістемелік орталығы, 2021жыл**

**Мазмұны**

1. Кіріспе........................................................................................................ 4
2. Дене тәрбиесінің қағидалары................................................................... 6
3. Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабақтарында пайдаланудың өзектілігі...................................................................................................... 12
4. Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды пайдаланудың технологиясы..............................................................................................16
5. **Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында қолданудың жаңа әдістері.....................................................................**.................................................22
6. Сабақ жоспарлары ....................................................................................... 35
7. Қорытынды...................................................................................................46
8. Пайдаланған әдебиеттер.............................................................................. 47

**КІРІСПЕ**

«Білім беру жүйесінің міндеті – ұлттық және адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктер негізінде жеке адамды қалыптастыруға, дамытуға және кәсіптік шыңдауға бағытталған сапалы білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау»

Н. Назарбаев

Елімізде дене шынықтыру және спортты дамыту, республиканың ұлттық ерекшеліктері мен айрықша белгілеріне байланысты маңызды мәселелер қатарын шешу талаптары тұрды. Бұлардың дамуы халықтардың мәдениет түрі, ұлттық сипаты бойынша барлық социалистік дамудың қалыптасқан үрдісінен шығып, қазіргі ғылым жетістіктері негізінде болуын қажет еді. Осыған байланысты қозғалыс практикасы үшін дене шынықтыру мен спортты ұлттық және интернационалдық дамыту мәселелері маңызды мәнге ие болды.

XXI ғасыр - білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой-өрісі жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеттерінің бірі. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні - мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады.

Ұлттық ойындар - қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауықтардың бір түрі. Оның бастауы алғашқы қауымдық қоғамда шыққан. Ұлттық ойындар негізінде әр халық түрлі-түрлі жаттығулар жасау жолымен дене шынықтыру ісінің негізін салды. Бертін келе шынайы спорт ойындарының шығуына түрткі бола отырып, ата -бабаларымыздан бізге байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан, үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, ұштаса береді.

Қазақтың ұлттық ойындары - атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып келе жатқан асыл қазына.Ұлттық ойындар қазақ халқының ежелгі мәдениеті мен өнерінің ешкімнен кем болмағанын байқатады. Қазақтың ұлттық ойындарының қоғамдық және әлеуметтік маңызы аса зор. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың мықты әрі жігерлі болып өсуіне ықпал етіп, олардың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Қазақтың ұлттық ойындарының түрі өте көп. Ғалым-зерттеушілер мынадай бес түрге бөліп, ұлттық ойын түрлерін әр топқа жіктейді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар.

Ұлттық ойындар баланың еңбекке деген қарым-қатынасы мен ойлау қабілеттерін арттырады және баланы шымыр, епті, зерек, алғыр, тапқыр да парасатты болып өсуге тәрбиелейді.

Халқымыз ойындарға тек балаларды алдандыру ойнату әдісі деп қарамағаны анық. Жас ерекшеліктеріне сай, олардың көзқарастарын, мінез-құлықтарын қалыптастыру құралы деп те ерекше бағалаған. Қазақтың ұлттық ойындарын оқыту процесінде қолдану мұғалімнің әдіскерлігіне байланысты. Балаларды демалдыру, сергіту мақсатында ұлттық ойын түрлерін қолдануға да болады. Ойнау, ойнату арқылы баланың ақыл-ойы кеңейеді, тілі дамиды, сөздік қоры байиды, зерек болады және денсаулығы нығаяды. Ойынды сабақта қолдану - оқушының ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын оқушының бойына сіңіріп, ұлтжандылыққа тәрбиелеудің бірден-бір құралы. Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ әдіс десек болады. Әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрін алып, солардың ойнау тәсілін үйретіп отырса, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап отырса, әрбір бала жадында сақтайды да, оны ойнай біледі.

Қазіргі жаңа технология заманында оқушыларды қызықтырып, асық, бес тас ойнаңдар деп айту өте қиын іс екені анық. Сондықтан білім берудің жаңа технологиясын пайдаланып, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды, спорттық ойын түрлерін, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып, пайдалануға болады. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Алдымен ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөліп алу керек. Мысалы, орта сынып оқушыларына эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыруға болады. Көп қозғалыс пен күшті талап ететін де ұлттық ойын түрлері бар, соларды әр дене шынықтыру пәнінде қолдану балалардың шымыр да ширақ боп өсуіне әсер етеді.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚАҒИДАЛАРЫ**

Қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қасиеттерін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемеде қағидалар деп аталады. Қағидаларда жазылмаған, бірақ орындалуы керек заңдылықтар деп айтуға да болады. Қағидаларды білу, оларды тәжірибеде қолдану дене тәрбиесі үрдісін жетілдіреді. Дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей әдістемелік қағидалар кең қолданылады:

* саналылық және белсенділік;
* көрнекілік;
* жүйелілік;
* біртіндеушілік;
* реттілік;
* даралық.

Саналылық және белсенділік қағидасы. Бұл қағиданың мақсаты – дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың дене тәрбиесі мен спорт әрекеттерін саналы түсінуін, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

Саналылық дегеніміз – адамның жалпы өмір заңдылықтарын, әр нәрсенің ақиқаттылығын дұрыс түсінуі, ұғына білуі, келешек әрекетін сол негізде орнықты бағыттай алуы. Саналылықтың негізі – жаттығушының алдына орынды мақсаттар қоя білуі және сол ұмтылған бағытының жетер межесін, нәтижесін алдын ала бағдарлауы, сезінуі. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінен жаттықтыратын жаттықтырушысы оқушыларының алдына өте айқын, ұғынықты міндеттер, оларды қызықтыратын, ұмтылдыратын жақсы, дұрыс, жоғары мақсат қоя білуі керек. Сонда ғана олардың саналарында тұрақты, түсінікті қызығушылық, сол мақсаттарға жетсем деген ұмтылушылық, әрбір жаттығу сабағына деген құлшыныс сезімі пайда болады. Саналылық және белсенділік қағидасы міндеттерін орындау кезінде оқытушы, жаттықтырушы төмендегідей талаптарды, мәселелерді негізге алып орындауы қажет:

* Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндетін орындауға оқушылардың ынтасын саналы түрде қалыптастыру. Егер оқушы алға қойған мақсаттың маңызын түсініп, оның міндеттерін орындауға ынта танытса, оқу-жаттығу барысы тезірек игеріліп, сапалы болады. Жаттығушылардың алдына кезекті (жақын) және болашақ (алыс) мақсаттар қойылуы қажет. Олар үшін болашақ мақсаттар: спорттық разряд алу, Президенттік сынақ нормаларын орындау, мектептің, ауданның құрама командаларына мүше болу т.с.с. Кезекті мақсаттар: бір күрделі жаттығудың техникасын меңгеру, кейбір дене қасиетін дамыту т.с.с. Оқушылар өздерінің денсаулығын нығайту, әр түрлі дене қасиеттерін дамыту үшін ұсынылып отырған тапсырманың мәнін, маңызын айқын түсіне білулері керек.
* Сабаққа ынталы, барлық зейінімен қызыға қатысу, іздене білу. Дене тәрбиесі сабағы кезінде қызықты тапсырмалар беру, ойындар өткізу, жүйелі түрде баға қою, жетістіктерін мадақтау, марапаттау, жеке тапсырма беру оқушыларды ынталандыра түседі. Үйрету және тәрбиелеу үрдістері жаттығушылардың білімін, танымын қалыптастырады. Жаңа амалдар, әдістер, қозғалыстың жаңа элементтерін орындау, әр түрлі тәсілдер іздеу оқушыларды қызықтырады, шығармашылық ізденіске, белсенділікке ұмтылдырады, ынталандырады.
* Жаттығушылардың өз әрекетін байқауға, бақылауға қабілетін ояту. Бұл талапты орындау үшін, оқушылар жаттығуды орындаған кезде сәтті немесе сәтсіз әрекеттеріне өздері талдау жасай білуі, орындау техникасынан қате таба алуы, олардың пайда болуы және оны қалай түзету керек екенін үйренулері қажет. Өз көңіл-күйін, жаттыққандығын бақылау, жаттығу күнделігін жүргізе білуі, объективті және субъективті мәліметтерге талдау жасау оқушылардың қабілетін жетілдіреді. Қазіргі кездегі дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың өз әрекеттерін саналы бақылауға ынталандырудың мынандай әдістемелік тәсілдері көп қолданылады:
* жаттығуды үйреткенде қимыл-қозғалысты көрсетпей, тек қана сөзді қолдану әдісі арқылы үйрету;
* мұғалімнің тапсырмасымен дене қасиеттерін дамыту жаттығуларын өз бетімен іріктеп ала білу;
* жаттығуды орындаған соң, орындау техникасының сапасын өзі бағалау немесе екі-екіден орындағанда оқушылардың бір-біріне дұрыс баға бере білуі;
* жаңа жаттығуларды үйренгенде қозғалыс дұрыстығын сезінуге көмектесетін арнайы тренажерлар, қондырғылар қолдану;
* жаттығуды орындаған соң жаттығудың техникасының орындалу сапасы туралы бірден хабарлау, ақыл-кеңестер беру.

Жүйелілік қағидасы. Дене қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады.

Жүйелілік – сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене дайындығы деңгейін түсірмеуі. Сондықтан да жүйелілік қағидасын қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіп жатқан сабақтың әсері басып, нығайып, толықтырып жатуы керек. Қорытындысында көп сабақтың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы ағзасының берік бейімделу үрдісі) пайда болады, жаттыққандық деңгейі көтеріледі.

Сабақтар белгілі бір жүйе бойынша жұмыс және тынығу кезеңдерінің алмасуымен өтеді, бұлардың негізінде бір-бірімен байланысты ағзаның шаршауы және қалпына келу үрдісі жүреді.

* **Жұмыс кезеңі.** Бұл кезеңде белгілі бір жұмыс көлемі орындалады, жұмыс барысында қозғалысты қамтамасыз ететін энергия, қуат көзі таусыла бастайды, ағзаның жұмысқа қабілеттілігі төмендейді. Мысалға бір жаттықтыру сабағын алуға болады (1,5 сағат).
* **Ағзаның қалпына келу кезеңі.** Бұл кезеңде орындалған жаттықтыру сабағынан кейінгі уақытта, демалып, тамақтанғаннан соң, ағзаның жұмыс қабілеттілігі, функционалдық көрсеткіштері жұмысқа дейінгі деңгейге келе бастайды.
* **Өтем кезеңі.** Бұл кезеңде ағза толық демалып, жұмысқа кеткен энергиясын, қуатын қалпына келтіреді. Тек қана қалпына келмейді, артығымен 100%-дан асады. Жаттығушы ағзаға қаншалықты жоғары жүктеме алса, жоғары өтем кезеңі соншалықты көтеріледі. Дене тәрбиесі сабағының, спорттық жаттығудың маңызы, спорт рекордтарының, спортшылардың жоғары жетістіктерінің мәні осында.
* **Редикуциялық кезең.** Дене жүктемесінен кейінгі ұзақ демалыста ағзаның жұмыс қабілеттілігі жоғары көтеріліп, кейін төмен түсіп, бастапқы деңгейге келеді.

Осы көрініс бойынша қалпына келудің қай сатысында жүктеме қайталана орындалуына байланысты, сабақ және демалыс кезектесуінің төрт нұсқасы пайда болады:

* **1-нұсқа.** Әрбір келесі жаттықтыру спортшы ағзасының толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталанады. Бұл нұсқа спорттық тәжірибеде күніне 2-3 рет жаттықтыру сабақтарын өткізгенде кездеседі. Көбінесе кәсіби спортшылар дайындығында және үлкен жауапты жарыстарға дайындалу үшін жаттықтыру жиындарын өткізгенде көп қолданылады.

Орындалу мазмұны: бір жұмыс күні ішінде жаттығушының ағзасына көлемді жүктеме беріледі:

* Бірінші – таңертеңгілік жаттығу, сағат 7-8 аралығында бір сағат;
* екінші – күндізгі жаттығу, сағат 10-12 аралығында екі сағат;
* үшінші – кешкі жаттығу, сағат 16-19 аралығында үш сағат.

Бұл жағдайда ағзаның толық өз қалпына келе алмауы қосылып (жақсы демалудан кейін) күшті әсер береді. Берілген көлемдегі жүктеме жаттығушының ағзасының функционалдық бейімделу жай-күйіне қозғау жасайды. Өйткені спортшы көп жаттығып, өзінің 100% деңгейінен төмен түскен сайын жоғарғы өтем кезеңінде жұмысқа біліктілігі, жаттыққандық деңгейі жоғары көтеріледі.

* **2-нұсқа.** Әрбір келесі жаттығу сабағы жоғарғы өтем кезеңінде қайталанады. Жетісіне 3-4 рет жаттықтыру сабақтары күн аралатып өткізіледі. Бұл нұсқада ағзаның жұмысқа бейімділігі жайлап көтеріледі, дене қасиеттерін:
* шапшаңдықты;
* ептілікті;
* күшті дамытуға;
* жаттығу техникаларын үйренуге;
* жетілдіруге қолданылады.
* **3-нұсқа.** Әрбір келесі жаттықтыру ағзаның толық бастапқы қалпына келу кезеңінде жүргізіледі. Бұл нұсқа күнде, шамамен жетісіне 5-6 рет жаттықтыру жүргізу түріне келеді. Осы күнделікті жүргізілген жаттықтырулар кезінде, үйренген қимылдың ептілігі мен дағдысы, шеберлігі жетілдіріледі, дене қасиеттері дамытылады.
* **4-нұсқа.** Әрбір келесі жаттығу ұзақ демалу аралығы арқылы қайталанады. (Редикуция кезеңінде). Мысалы, дүйсенбі, жексенбі, жетісіне екі рет. Мұндай анда-санда орындалатын жаттығулар дене тәрбиесі үрдісінде ешқандай нәтиже бермейді.

Сонымен, жұмысқа бейімділікті жақсарту, жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін жаттықтыру сабақтары арасындағы демалуды 1-2 күннен ары созбау керек. Дене тәрбиесі сабақтарын бір жетілік циклде дұрыс қоя білу керек. Мектептердегі дене тәрбиесі сабағы кемінде бір күн аралатып, жетісіне 3-4 рет өткізілсе дұрыс болады, өткен сабақтың әсері толық жоғалмай тұрғанда келесі сабақ өткізілуі тиіс. Жаңа жаттыға бастаған жаттығушылармен спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтыру сабақтары да жетісіне үш реттен аз өткізілмеуі керек. Жетісіне үш реттен аз өткізілген жаттығу және дене тәрбиесі сабағынан денсаулыққа, адам ағзасына ешқандай пайда болмайды.

Реттілік қағидасы. Қимыл-әрекетке үйрету және дене қасиетін дамыту реттілігіне арналған талаптар үш дидактикалық ережеден тұрады:

* жеңілден – қиынға;
* қарапайымнан – күрделіге;
* меңгерілген қимыл-әрекеттен -меңгерілмеген қимыл-әрекетке.

Бұрыннан меңгерілген қимыл-әрекеті мен дағдысының негізінде жаңа қозғалыстарды үйрете, қалыптастыра білу керек. Әрбір спорт түрінің негізгі жаттығуларын үйреткенде оларды рет-ретімен іріктеп, қарапайым, жеңіл орындалатын қимыл-қозғалыстарды алдымен, сонан соң күрделі жаттығуларды ақырындап күрделілендіре үйрету қажет. Дене тәрбиесі үрдісінің реттілік қағидасының ерекшелігі де осы жаттығулардың сабақтастық негізіне бағытталған. Оқу материалдарын жоспарлағанда өткен сабақтың мазмұны келесі сабақпен жалғасып жатуын ойластыру керек.

**Біртіндеушілік қағидасы.** Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделіленуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз. Сабақ жүктемелерін демалыстан кейінгі кездерде немесе жаттығу сабақтары жаңа басталған кезеңдерде жеңіл, кіші, аз көлемде, ақырын қарқында беріп, бірте-бірте жоғарылатып отырған дұрыс. Жүктеменің біртіндеп өсуінің үш түрі бар:

* түзу сызықты – көтерілу түрі. Бұл түр кезінде жүктеме біртіндеп артады, жаттыққандық деңгейі баяу, жайлап жоғарылайды, жаттығу сабақтары арасындағы демалу уақыты ұзақ болады. Бір жетіде 3-4 рет жаттығу сабақтарын жүргізу;
* сатылы түрі. Көптеген жаттығу сабақтарында дене жүктемесі тұрақты, тік жоғары көтеріліп отырады. Ол ағзаның бейімделу үрдісін тездетеді, оны тұрақтандырады;
* толқынды түрі. Бұл түр кезінде жүктеме жоғарылап қана емес, төмендеп те тұрады. Жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін келесі толқынды жоғары деңгейге көтеру керек. Соның арқасында жаттығу жүктемесін ең үлкен мөлшерде беруге болады. Қазіргі жаттықтыру үрдістерінде көбінесе осы толқынды түр қолданылады.

Қозғалыс әрекетін үйретуде оқу материалына екі түрлі жоғары талаптар қойылады:

* түзу сызықты - ол әрбір сабақта жаңа міндеттер қою;
* сатылы – жаттығушыларға оқу материалын бірнеше сабақтар көлемінде игеруге талап қояды, ал жаңа тапсырма жаттығушылардың өткен сабақтар міндеттеріне бейімделген кезінде ғана беріледі.

Оқушылардың функционалдық мүмкіншіліктері тұрақты өсіп отыруы оларға жоғары талаптар қоюды керек етеді. Сондықтан да жаттығушылардың дайындық деңгейі қандай биік болса, сондай жоғары талаптар қойылады. Қойылған талаптардың дамуы жаңа тапсырмалардың түсініктілігіне, жүктеме көлемінің дұрыс берілуіне байланысты. Қимыл-әрекетті меңгеру, жүктеме көлемін өзгертуді дене тәрбиесі мұғалімі мектеп бағдарламасын, Президенттік сынақ нормативтерін басшылыққа ала отырып белгілейді.

**Даралылық қағидасы.** Даралылық қағидасы – дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру түрінде жүргізіледі. Даралылық қағидасы әр адамның дайындық деңгейіне, жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты. Жеке басының, психикасының ерекшеліктеріне, жүктемеге шыдамдылығына, сыртқы орта әсерін сезіну мүмкіншіліктеріне, жұмыс істеу стиліне байланысты.

Даралылық қағидасы дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей түрлерде қолданылады:

* топтық жұмыс арқылы. Бұл жағдайда жаттығушылар сыртқы бейне сипаттары бойынша бөлінеді (жыныс, жас ерекшеліктері, дене дайындығы т.с.с.). Бастапқы үйрету кезеңдерінде, негізгі жарыс жаттығуларының техникасын үйренгенде, жалпы денені дамытқанда топтық жұмыс істеу жолы өте тиімді:жекелей жұмыс істеу арқылы.

Спорттық шеберлігі артуына байланысты жұмыстың топтық түрі жекелей жұмыс істеу түріне ауысады. Бұл жұмыс оқушылардың төмендегідей ерекшеліктерін ескеріп жұмыс істесе нәтижелі болады:

* сынақ және оның көрсеткіштеріне көңіл бөлінсе;
* оқу материалдарын меңгеру, жүктемелерге бейімделу мүмкіншіліктері ескерілсе;
* әр түрлі оқу әдістерін түсіну зеректігі ескерілсе (көрсету, түсіндіру, көрнекі құрал көрсету т.б.).

Даралылық қағидасы мынандай жұмыстар арқылы іске асырылады:

* жеке үй тапсырмалары арқылы;
* дене тәрбиесі сабағында берілетін әр түрлі тапсырмалар арқылы (жақындататын, дайындық, негізгі жаттығулар т.б.);
* түрлі спорттық құрал-жабдықтар арқылы.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қағидалар әрекеті бір-бірімен байланысты, біріге кездесіп отырады. Осындай жағдай педагогтерді әдістемелік қағидаларды кешенді пайдалануға мәжбүр етеді. Дене тәрбиесі сабақтарын, жаттығуларды жүргізу кезінде көрнекілік қолданылып, реттілік және біртіндеушілік қағидалары, оқушылардың зейінділігі мен жеке ерекшеліктері ескерілсе, сабақтар арасындағы жүйелілік сақталса, бағдарлама материалдарын жақсы меңгеруде, дене жүктемесін үзбей жоғары деңгейде ұстауда дене тәрбиесі мұғалімінің алдында көптеген мүмкіншіліктер ашылады.

**ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ПАЙДАЛАНУДЫҢ ӨЗЕКТІЛІГІ**

«Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды»

В.И. Сухомлинский

Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ түрлі ойындардың арасынан шапшаң қимылды ойындарды айрықша бөліп айтуға болады, өйткені оларда барлық ойынға қатысушылар өте белсенді қимыл – қозғалыс әрекеттеріне қатыстырылады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен ағымына байланысты және балалардың алдында үлкендер немесе олардың өзі қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Ауыл және қалада жастар арасында шапшаң қимылды ойындар кең тараған. Ешбір халық мерекелері оларсыз өткен емес.

Халық арасында көп тараған шапшаң қимылды ойындар өздігінен еркін пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді, ойынның қарапайым ережелері қимылдарға қойылатын талаптар ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптасты, ойнаушылар әрқашан қай жерде, қашан ойнауды, қайда қашуға болатынын, жүргізушіге қанша адамды ұстап алу керектігін және т.с.с. өздері шешті.

Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік маңызы өте жоғарылары біртіндеп таңдалады. Ұзақ тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалып, ережелері қалыптастырылды, арнайы тәрбиелік мақсаттарды көздеген жаңа ойындар жасалды.

Мазмұны мен балаларды ұйымдастыруы жағынан ойындардың сан алуандығы олардың ішінен күн мезгіліне, өзкізілу шарттарына сай, балалардың жасына қарай, олардың дайындық деңгейін ескеріп, сондай – ақ педагогтың алдына қойған мақсаттарына тура келетіндей етіп таңдап алуға мүмкіндік береді.

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды.

Мектеп жасында, негізінен психологиялық қабілеттері – есте ұстау, ерік аңғарымдылығы қалыптасады. Бұл кездегі қимыл ойындары, оның барлық қабілетінің ұшталуына, қалыптасуына барынша зор әсер етеді. Мысалы: балалар бірін-бірі ұрып, қашып ойнайды. Бала өзіне сырт жағынан қашан қол тиетінін, ішкі зор дайындықпен күтіп тұрады, онан кейін зыта жөнелу қажеттілігін біледі. Денесіне арт жағынан біреу ұрғаннан кейін ми дереу аяқты қозғау, яғни жүгіру керектігі жөнінде бұйрық береді. Бала бұл бұйрықты бірден орындауға төселеді. Мектеп жасында баланың ерік-жігері қалыптаса бастайды. Бұл шақтағы қимыл ойындары баланың санасын дамытады, қимыл шапшаңдығына, бағытты аңғаруға, өзін-өзі билей білу, ерік-жігер сияқты психологиялық қабілеттерін жаттықтырады, қалыпқа келтіреді.

Педагог В. Сухомлинский тәрбиеде ең негізгі орынды ойынға береді. Әлеуметтік тәрбиеде ойын кейбір кезеңдерде ерекше педагогикалық мәнге ие. Ойын барысында баланың мінезін бақылауға болады. Себебі ойында оның өзіне тән ерекшелігі көрінеді. Сондықтан баланың ойынын бақылау – оның мінезін қадағалауға көмектеседі. Ойын баланы қоршаған өмірге еркін кіруге даярлайды, өмір туралы қарапайым түсінік береді, бұл кезеңде баланың қалыптасуына жағдайлар жасалуы көзделеді. 7 мен 9 жас аралықтарының өз ерекшеліктері, адам дамуында атқаратын зор ролі бар. Бұл кезең баланың жетілу кезеңі деп атайды. Бұл физиологиялық және психологиялық жағынан ерекше атап өтетін кезең.

Бұл кезеңнің ерекшеленетін себебі: Бала алғаш рет мектеп табалдырығын аттайды, сабақтардан тез шаршайды, бұрынғыдай қимылдай бермейтін болады. Өйткені бұған дейін балалар үнемі қозғалыста болады, ойнайды, жүгіреді, ертеден ұйқыға жатқанға дейін 6 сағаттан аса қозғалыста болады. Ал мектеп табалдырығын аттағаннан кейін жүріс-тұрысы, қозғалысы таза ауада болатын уақыты әлде қайда азаяды, тіпті ұйқысы да бұзылады. Бұл олардың ден саулығының қалыптасуына кері әсерін тигізеді. Зерттеулер көрсеткендей мектеп оқушыларының 80 пайызының организмінде ақау болатыны - осының дәлелі. Әрина аптасына 3-ақ рет болатын дене шынықтыру сабағы организмнің күнделікті қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыра алмайды. Мектеп табалдырығын аттаған 1 – сынып оқушысы мектеппен қалай танысса дене шынықтыру сабағымен де солай танысуы керек . Ал мектептегі жалпы дене шынықтыру, сауықтыру жұмыстарының басқа пәндермен салыстырғанда өзіндік ерекшеліктері бар. Оқушылар спорт залға, алаңға арнайы спорттық киіммен ғана шығуы тиіс десек, бұл – оларға қойылатын алғашқы талап. Бастауыш сыныптарда оқушыларға дене шынықтыру пәні бойынша теориялық білім мен практикалық дағдылар меңгеріледі. Сауықтыру шаралары ағзадағы физиологиялық өзгерістерді жақсартумен денені шынықтыруды көздейді. Бұған таң ертеңгі бой жазу жаттығулары, сабақ үстінде өткізілетін сергіту сәттері, үзіліс күні жасалатын жаттығулар мен ойналатын ойындар, сабақтан тыс уақыттағы ойындар мен жаттығулар жатады. Таң ертеңгі бой жазу жаттығулары оқушылар дене шынықтыру сабағында орындап, үйреніп, оларды үйде өз беттерімен қайталап жаттығады. Бұған оқулықтағы жалпы дамыту жаттығуларымен мұғалімнің өз қалауы бойынша іріктеп алынған жаттығуларды пайдаланады. Бой жазу жаттығулары музыка ырғағымен неше түрлі спорт құралдарын қолданып өткізсе оның құндылығы арта түседі. Қазір мектептердің көбінде үзіліс кезінде таза ауаға шығып бой жазып сергуіне мүмкіндік бола бермейді. Сондықтан оқушылар үзілісте азда болса ойнап, жаттығулар орындау арқылы, өздеріне керекті қимыл қозғалыстар жасау мақсаты үшін оқулықта шағын ғана орынды қажет ететін ойындар көрсетілген.

Сабақтан тыс кездері жасалатын жаттығуларды мұғалім көбінесе әрбір дене шынықтыру сабағы сайын үйге тапсырма ретінде беріп отырады, және тапсырмалардың дұрыс орындалуын қадағалап, тексеріп отыру керек.Таң ертеңгі бой жазу жаттығулары мазмұнына қарай 4 топқа бөлінеді:

1. Алғашқы жаттығуларды ұйымдастыру
2. Керіліп – созылу жаттығулары
3. Тынысалу мүшелері мен организмінің қанайналымына әсерететін жаттығулар
4. Аяққолдың бір мезетте қозғалуына, денені дұрыс ұстауға арналған жаттығулар.

Таңертеңгі бой жазу жаттығуларының ойдағыдай өтуі, оның ұйымдастырылуына байланысты. Бастауыш сыныптарда өтетін спорт сағатының мақсаты – оқушыларды дағдылы қозғалыс түрлеріне (жүру, жүгіру, секіру,т.б.) спорттық жарыстарға қатысуға дайындау. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларын үйде орындауға бақылау жасау және т.б. Бала алғашқы кезде далаға шыққан бетте жаттығулар орындайтын жерге жеткенше тез жүгіріп барып, одан соң жүгіруді бастап, бара-бара жылдамдықты үдете беруі қажет. Ең әуелі жүгіруден бастаудың мәні қан айналу процесімен ішкі мүшелерді тиісті жүктемелерге дайындайды. 5 – 10 минут жүгіріп, одан кейін керіліп-созылу жаттығуларын орындайды. Кеудені кере дем алу, иық, кеуде және белді қозғау жаттығуларын орындап бірте-бірте күрделендіре береді. Бастауыш сыныптарды дене тәрбиесі сабағында оқушылардың дене жағынан даму процестері баса ескерілуі қажет. Сабақтың мақсатына қарай арнайы іріктеліп алынған жаттығулар мен ойындарды, оқушылар орындай алатындай болуы керек. Баланың өз құрбыларының арасында жүргенде көпшіл бола білу мінез-құлқын қалыптастыратын бірден-бір құрал ойын екені даусыз. Әрбір баланың мінез-құлқы ойын үстінде қалыптасады. Яғни біреуі әділ ойнайды, екінші біреуі алдайды, үшіншісінің жаттығуды орындауға шамасы келмейді, енді бірі жігерсіздік танытады. Сондықтан бастауыш сынып мұғалімдері ойын тәрбие құралының негізі ретінде пайдалану керек. Адамның жеке басының қасиеттері дененің қалыптасуымен байланысты. Денені жүйелі түрде шынықтыру мен ден саулықты нығайту. Адамның ойын өсіріп, шығармашылық қабілетін арттырады. Органзм шамасы келетін жаттығуды және дұрыс ұйымдастырылған жұмысты орындағанда ғана дамып, нығайып жетілед.

Қазақтың ұлттық ойынарын оқушылармен жұмыста қолдану мынаны көрсетеді: бұл ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі мәселелерін табысты шешуге, олардың денсаулығын жақсартып, өмірлік маңызды қимылдық бейімділіктерін қалыптастыруға өре пайдалы.

Сабақта және тәрбиеде, яғни балабақшалар мен бастауыш мектептерде ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, алдымен еңбекке баулу және дене шынықтыру пәндерінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады.

Дене тәрбиесі мен адам психологиясы өзара тығыз байланысты. Балалар өмірінде оның ой әрекетінен тыс ешбір процесс болмайды. Адамның жан-дүниесіндегі әрбір түйсік, қозғалыс түрінде білінетіндігі және керісінше әрбір қимыл-қозғалыс көңілге тікелей байланысты екендігі ғылыми түрде дәлелденген. Сөйтіп ақыл-ойға қозғау салмайтын бірде-бір қимыл жоқ, ой қызметі қимыл түрінде көрініс табады.

Ойынға баланың дене мүшелері түгел қатысады, ойын оның барлық рухани әрекетіне қозғау салады, сөйтіп жеңіл және гимнастиканың, дене тәрбиесінің барлық түрлерінің міндетін атқарады. Осылайша бастауыш мектеп оқушыларының күнделікті тіршілігіндегі қозғалыс белсенділігін арттыру мақсатында қолданылатын дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстары дұрыс жолға қойылғанда ғана біздер денісау ұрпақ тәрбиелей аламыз.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯСЫ**

«Адамзат мәдениеті ойын ретінде пайда болды

және ойын арқылы дамуда»

И. Хейзинг

Халқымыздың ғасырлар бойы ұрпақтан-ұрпаққа жеткізіп жинаған мұраларының бірі – ұлттық ойындар, билер, ән-күйлер, жырлар, еңбек қимылдары, ұлттық қимыл-қозғалыс жаттығулары мен тіршілік салттары. Бұл құбылыс жастардың сана-сезімі мен парасатының, ішкі мәдениетінің халықтың асыл да өлмес қазынасымен сабақтас, содан нәр алған, ұштасқан, терең тамырласқан. Халық өнерінің шын табиғатын, сыр-сипатын дене тәрбиесінде қимыл-қозғалыстарды сабақтарда, жаттығуларда қолдану болашақ дәрігерлерге ұлттық тәрбие беру үшін аса қажет. Өйткені, ұлттық салт-дәстүр мен ұлттық ойындар халық даналығынан туған. Мұндай өнердің шын табиғатын тану оқушылар үшін қажет.

Оқушылардың дене тәрбиесі үдерісінде, олардың әртүрлі қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындаулары арқылы олардың тек қана дене күші ғана емес, сондай-ақ халықтың ұлттық ойындарымен, халық әуендерімен, билерімен, қазақ халқының тарихымен, мәдениетімен, әдет-ғұрпымен, [салтымен](https://melimde.com/jamauova-m-m-el-farabi-atindafi-azu-1-kurs-studenti-filimi-jet.html), халықтың жүздеген жылдар бойы сұрыптап жинаған, мұра етіп қалдырып келе жатқан қасиетті дәстүрлерімен терең танысу мүмкіншілігі туады.

Бүгінгі күн талабына сай дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойын элементтерін пайдалану қазақтың би өнерлері, ең алдымен, денені түзу ұстап үйренуден басталады. Бұл – дене тәрбиесінде біз көздеген мақсатқа жетудегі жолдардың бірі. Осындай ерекшелік тұрғысынан қимыл-қозғалыс жаттығуларын былай жіктеуге болады:

* бас және мойын қимылдары;
* иық бұлшық еттері қимылы;
* қол қимылы;
* аяқ бұлшық еттері қимылы;
* қазақтың қолөнерінен туындайтын жаттығулар;
* тұрмысқа байланысты туындайтын қимылдар;
* аударыспақ қимылдарын жұптасып орындау.

Дене тәрбиесі сабағында ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын өткізгенде, жоғарыдағы жаттығулардағы қимылдардың барлығы қамтылады. Бұлардың бәрі тұрмыс-тіршілікте жасалынатын етене таныс қимыл-қозғалыстар.

Қимыл-қозғалыстар мен ойын жаттығуларды дене тәрбиесі сабағында орындаудың нәтижесінде ұлттық ойын элементтері мен дене динамикасы бірін-бірі үйлесімді түрде сабақтастырып, күшейтіп, әдемі әуезді сазбен дене тәрбиесі сабағының әсерлілігін арттыра түсетін болады.

Бірақ бұл ұлттық қимыл-қозғалыстар мен ойын жаттығуларды дене тәрбиесі барысында қажетті мезгілде ұлттық әуенмен бірге пайдаланса, онда шаршағанын басып, жұмыс қабілетін тұрақтандырып, ұлттық тәлімге деген ынтасын арттырады.

Ұлттық ойындар немесе ұлттық қимыл-қозғалыс жаттығуларын оқушыларға дене тәрбиесі барысында бірнеше рет қайталатса, онда орындау ережелері тұрақталып, оқушы дағдысы, машықтануы, белсенділігі, шығармашылығы, [іскерлігі дамып](https://melimde.com/mazmni-tairibi-informatika-sabafinda-test-programmalarin-oldan.html), қалыптасады.

* Кез келген ұлттық ойындар мен жаттығу ойындарының негізінде нақты мазмұнын және белгілі нәтижеге жету мақсаты бар, олай болса оларда белгілі бір бағыт, педагогикалық құндылық та бар. Педагогтың міндеті – солардың әрқайсысының білімдік, сауықтыру, тәрбиелік мүмкіншілігін дұрыс анықтап, қызметтік іс-әрекеттеріне дұрыс енгізіп, пайдалана білуінде.
* Ұлттық ойындар мен ұлттық спорттық жаттығуларын оқушылардың дене тәрбиесі сабағында қолдану мәселесін тәжірибелі педагог өзі шешеді. Олай болатыны, дене тәрбиесінде халықтың педагогика элементтерін пайдалану, оқушылардың басқа да қимыл-қозғалысын ұштастыруға септігін тигізіп, танымдық және тәрбиелік функцияларды қоса атқарады.

Сондықтан, оқушыларға ұсынылған дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар элементтерін пайдаланудағы дене динамикасы және оны пайдалану технологиясын төмендегідей ұйымдастыру оң нәтижеге жететіндігі дәлелденіп отыр:

* дене тәрбиесі сабағындағы ұлттық ойындар негізіндегі спорттық жаттығулар, ойындар оқушылардың қызығушылығын, ынтасын туғызады;
* бір сарынды өтетін дене тәрбиесі сабағы және үйреншікті жаттығулардан қажып, шалдыққанда және спорт өнерінен нәтиже болмаған кезде оқушыны ширатып, белсендендіреді;
* оқушылардың эмоциялық жағынан әсер ету қажет болғанда, олардың назарын көңілді, шабытты күйді орнықтыратын ұлттық ойындарды пайдалану арқылы тәрбиелік әсер қалыптастырады.

Ұлттық ойындар элементтерін кез келген формада мақсатты пайдалануға болады. Сондықтан, дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар элементтерін пайдаланудың технологиясы оқушылардың ұлттық ынта-ықыласын, ізденіс әрекетін, сана-сезімін оятуға бағытталады. Сонымен қатар педагог әр оқушының деңгейіне сәйкес қабілеті мен икемділігіне, ой өрісіне қарай, жеке-жеке әсер ету жолдарын қарастырады. [Атап айтқанда](https://melimde.com/1-tarmaa-atap-ajtanda.html), дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар элементтерін пайдаланудағы дене динамикасын пайдалану технологиясын төмендегідей бөліп қарауға болады:

* жалпы – ұлттық ойындар элементтерін пайдаланғандағы дене тәрбиесі сабағының негізгі ұстанған бағыты, оның негізгі элементтерін үйрету, оқыту барысында оқушылардың көзқарасы және қарым-қатынасын қалыптастыру;
* салалық – дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар мен ұлттық спорттық қимыл-қозғалыс жаттығулары жөнінде мағлұмат беру, үйрету, тәрбиелеу. Ұлттық ойындар мазмұнын жүзеге асыру арқылы тәрбиелік, рухани дамыту мүмкіндігін арттыру;
* локальдік – оқушының күш, шапшаңдық, ептілік, машықтану деңгейін арттыру, ұжымдық жұмыс жасай білу дағдысын қалыптастыру, ұлттық ойындар элементтерінің мазмұнын меңгерту технологиясы арқылы жеке дара, өз бетінше ізденісті ұйымдастыру, меңгерту, қайталау, машықтандыру, ретке келтіру, есепке алу, тексеру, бақылау, ықпал жасау, бағалау.

Ұлттық ойындар пайдалану технологиясының көмегімен дене шынықтыру сабағында экспроматтардың орнына алдын ала бағдарлама жасау, сабақ барысын хабарлау, ұлттық ойындар мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларын іс тәжірибеде, яғни сабақ барысында пайдалану, ұлттық мұраны қайта жаңғырту арқылы жоғары нәтижеге жетудің жолдарын қарастырады.

Сонымен қатар бұл технология төмендегідей құралады:

* диагностикалық жолмен мақсат қоя білу және оқушылардың ұлттық ойын және ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларын меңгеру сапасын, машықтану дәрежесін, ұлттық тәрбие деңгейін объективті түрде анықтау, [ықпал ету](https://melimde.com/azastan-respublikasini-ltti-banki-v2.html), бақылау;
* мақсатты конструктивті, айқын, нақты түрде қою;
* жеке тұлғаны шынықтыру, сауықтыру және емдеу.

Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды пайдалануда дене динамикасын дамыту және оны пайдалану технологиясы оқушылардың ұлттық ойындарға және дене тәрбиесі сабағына ынта-ықыласын, сонымен қатар осы бағытқа сәйкес, қабілеті мен икемділігіне қарай, жеке-жеке әсер ету жолдарын қарастырады.

**1-кесте. Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік мүмкіндіктерін пайдаланудың технологиясы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ойындар**  **дың аты** | **Ойынның мақсаты** | **Тәрбиенің бағыттары** | **Қалыптасатын тұлғалық қасиеттері** |
|  |  |  |  |
| **«Арқан тартыс»** | Дене шымырлығын шыңдау, қимыл бірлігін қалыптастыру, білек күшін жетілдіру | Дене [тәрбиесі](https://melimde.com/tairibiazirgi-pedagogti-terbielik-is-ereketi.html) | Бұлшық еттерінің жетілуі, ерік қайратының шыңдалуы, төзімділік, шыдамдылық |
| Адамгершілік тәрбиесі | Сыйластық, ұжымшылдық, басқалармен санаса білу, жеңіске қуанабілу, жеңілістің ренішін жою. |
| Ақыл-ой тәрбиесі | Ұстамдылық, батылдық, жасампаздық, байсалдылық |
| Құқықтық тәрбиесі | Сыйластық, сабырлылық, тәртіптілік, адалдық, әділдік |
| **«Алтыбақан»** | Шығармашы  лық қабілетін арттыру, танымдылық | Ақыл-ой тәрбиесі | Тапқырлық, жасампаздық, белсенділік, көңілді ұстай білу, ой-өрісін дамыту, ұстамдылық, байсалдылық, қызығушылық |
| Адамгершілік тәрбиесі | Сабырлылық, басқалармен тіл табысу, ізгілік, сыйластық, [өзін-өзі ұстай білу](https://melimde.com/tlfani-ozin-ozi-damituini-filimi-teoriyali-negizderi-nauchno-t.html) |
| Дене тәрбиесі | Салауаттылық, сезім мүшелерін жетілдіру (көру, есту, сезі, ерік-қайратын шыңдау) |
| Патриоттық тәрбиесі | Салт-дәстүрді құрметтеу, ұлттық дәстүрлі ойынғасүйіспеншілігін арттыру, өз ұлтының өкілі екенін мақтан ету |

* Демек, жоғарыда кестеде ойындардың аты, ойын максаты, оның тәрбиелік бағыттары нәтижесінде қалыптасатын тұлғалық қасиеттері көрсетілді.
* Ұлттық ойын түрлерін оқушылардың дене тәрбиесі сабағында пайдалану оны ұйымдастырушы педагогтан үлкен теориялық әзірлікті, білімділікті, шеберлікті, әрі соның нәтижесін көруге деген құштарлық пен төзімділікті, сабырлылықты қажет етеді. Себебі, ол аз ғана уақыттағы іс-әрекеттің жемісі емес, ұзақ жылдар бойы жиылған іс-әрекеттің жемісі болып табылады.
* Ұлттық ойындар мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларын оқушылардың дене тәрбиесі сабағында пайдалану педагогикалық үдерістің жалпы заңдылықтарына негізделеді. Педагогикалық үдерістердің міндеттері, мазмұны, формалары, әдістері тұтас логикалық тізбек құраса, онда қарастырылып отырған байланыс заңдылығы нәтижені қамтамасыз етеді. Ұлттық ойындар мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығулары, ұлттық спорт түрлері өзінің жан-жақты тәрбиелік қасиетін шыңдай түседі. Сондықтан, ол тәрбие процесінің міндеттері мен формаларын толықтырып қана қоймайды, дене тәрбиесінің мазмұны мен әдіс-тәсілдерін байытуға, оны жетілдіре түсуге де өз үлесін қосады, барынша белсенді әрекет жасайды.

Ойын – іс-әрекеттің бір түрі. Ойындық жағдаяттар, негізінде, қоғамдық тәжірибені қалыптастыруға, әрі меңгертуге бағытталған тәлім-тәрбие арқылы жүреді, әрі соның негізінде тәртіп [шыңдалып өзін-өзі реттеу](https://melimde.com/pen-ataui-psihologiya-negizderi-oitushi-ati-joni-bajbekova-v-a.html), жетілдіру жүзеге асырылады.

Ойын әрекеті адамзат тәрбиесінде төмендегідей қызметтер атқарады:

* Көңіл көтеру, қызығушылығын ояту;
* қарым-қатынастың, қатынас жасау диалектикасын меңгерту;
* өзін көрсету, өз мүмкіндігін жүзеге асыру, адамның тәжірибе жасау алаңы ретінде;
* ойын терапиясы қызметін атқарады, әртүрлі қиындықтарды жеңуге үйретеді;
* диагностикалық қалыпты тәртіппен ауытқушылықты, ойын үстінде өзін-өзі тануына көмектеседі;
* коррекциялық, реттеушілік қызмет атқарады. Жеке тұлғаның өмірлік орнын өзгертуіне, жеке тұлға құрылымының өзгеруіне көмектеседі.

Көптеген ойын түрлеріне негізінен төрт түрлі басты белгілер сипаттары тән:

* еркін дамымалы іс-әрекет баланың өз қалауы бойынша ғана жүзеге асатын процесс. Тек қана нәтижесінде емес, ойын барысында да іс-әрекет үрдісінде алынатын жан рахаты үшін бала ойын ойнауға келеді;
* шығармашылық, көп жағдайда импровизациялық, өте жоғары деңгейде дамыған белсенді іс-әрекет, нағыз «шығармашылық айдыны»;
* іс-әрекет эмоциялық көтеріңкі көңіл күйде жүреді, бәсекелестік эмоциялық күш-жігер жұмсалады.

Ойын әрекетінің себепкерлігі оның еріктілігімен, таңдап алу мүмкіндігімен және жарыс элементімен өзін-өзі бекіту күш-жігерін жұмсау, қажеттігін өтеуге жағдай жасайды.

Білім алу – іскерлік пен дағдыға машықтану, оқу еңбек және ойын үстінде болатын үдеріс. Осы айтылғандардан тәрбие үдерісі шығады.Адамның тәрбиелілігін бағалайтын белгілер (критерий) мыналар:

* басқа адамға (топқа, ұжымға, жалпы алғанда қоғамға) [жақсылық](https://melimde.com/sinip-otkizgen-otkizilu-kni.html), мейірімділік жасау;
* әрекетті, қылықты бағалағанда шындықты басшылыққа алу, ақиқатты қолдау;
* жасампаздықтың барлық көрінісінде әдемілікке жол ашу.

Адамның тәрбиелілігінің өлшемдері мыналар:

* құндылықтың биік шыңына өрлеу, оны мұра тұтынуы;
* қоғамның құндылықтары мен идеяларын, нормаларын, ережелерін игеру дәрежесі, оларды күнделікті іс-әрекетінде, қылығында басшылыққа алу, соларды өз бойына сіңіре білу дәрежесі.

Ал дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар элементтерін қолданудың мақсаты – тәрбиелеу. Оқушылардың дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойын тәсілдері мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларын үйретуді ұйымдастырған уақытта негізінен мынадай бағыттарда жүреді: ойын міндеттері қойылады; ережесі мен тәртібі жөнінде мағлұмат беру; халықтық педагогика материалдарын оның құралы ретінде қолданылады; сабақ әрекетіне жарыс, байқау элементтері енгендіктен, жақсы мағынасындағы бәсекелестік рух береді, әрі жарыстық рух оқушылардың ойынға деген қызығушылығын арттырады; ұлттық ойын мен ұлт қимыл-қозғалыс жаттығуларының жемісті, жетістікпен орындалуы сабақ нәтижесімен байланыстырылады. Ұлттық ойын әрекетінің психологиялық механизмі өзін-өзі көрсету, [өзін-өзі айқындау](https://melimde.com/tlfani-ozin-ozi-damituini-filimi-teoriyali-negizderi-nauchno-t.html), өзін-өзі реттеу, өзін-өзі жүзеге асыру сияқты және қажеттілігіне ұлттық және өзіндік «мен» тұжырымдамасының іргетасына сүйенеді.

Оқушыларға дене тәрбиесін беруде ойын элементтері халықтық педагогиканың құрамдас бөлігі ретінде пайдаланудың тәрбиелік, білімдік, сауықтыру міндеттерін шешіп қана қоймайды, сонымен қатар жеке тұлғаны қалыптастыруда да маңызды рөл атқарады.

## ****ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУДЫҢ ЖАҢА ӘДІСТЕРІ****

Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ құрал. Әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрін алып, солардың ойнау тәсілін үйретіп отырса, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап отырса, әрбір бала жадында сақтайды да, оны ойнай біледі.

Ұлттық ойындарды мектептегі дене тәрбиесі сабағында қолданудың заманға сай әдістерін ойлап табу әрине қиын. Қазіргі компьютер заманында оқушыларды қызықтырып асық, бес тас ойнаңдар деп айту өте қиын іс. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан жақты тәрбиелік қасиетін шыңдай түседі. Ұлт ойындары өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақтың барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың көңіл-күйіне психологиялық жағынан барлау жасай отырып, білгірлікке әрекет жасауды талап етеді.

Бала ойын арқылы ойлап, ойын арқылы қиялдайды. Көңіл аударарлық ойынның бір түрі – асық ойыны. Бұл ойынды тек асығы бар балалар ғана ойнайды. Асық ойнаушылардың саны 4-8 балаға дейін жетеді. Бұл ойынның түпкі мақсаты – асық ұтып алу.

Асық ойынының түрлері өте көп.Олар:

* алшы,
* омпы,
* хан,
* құмар,
* көтеріспек.

**«Алшы» ойыны**

        Асық ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер, баланың «бұзылып» кетпеуі үшін, оны өзара әркетке жетелейтін қимыл қаншама. Ең бастысы, ол баланы жастайынан салауатты өмір салтына жетелейді. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен мергендікке буаулиды. Асық ойынын мектептегі дене тәрбиесі сабағында үйретіп алып, сыныптар арасында жарыс түрінде өткізуге болады. Асық ойыны білмейтін бала қазір ауыл түгіл, қалада да жоқ. Каникул кезінде аула ішінде асық ойынын балалар көп ойнайды, ішінара қыздар да кездеседі. Ұлттық ойындар арқылы біз баланы көпшілдікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейміз, оларды жеке-дара тұлға ретінде қалыптастырамыз.



Қазақтың ұлттық ойындарының біразы ойлауды қажет ететін ойындарға жатады. Олар негізінен логикалық ойлау мен математикалық, философиялық ойлануды дамытуға негізделген. Мысалы, тоғыз құмалақ ойыны.

**«Тоғыз құмалақ» ойыны**

Тоғыз құмалақ ойынының стратегиялық және тактикалық әдістерін қазіргі заман талабына сай қолданылып отырған компьютер арқылы жүзеге асыру да жаңа әдістердің бірі ретінде қарастырылады. Оқушылар күнделікті жаттығу кезінде пайдаланған әдістерін компьютерге енгізіп, бағдарлама жасап, кейін оны тәжірибе жүзінде пайдаланып отырады.

Тоғыз құмалақ ойыны жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін, дамытуға оқу үлгерімін жақсартуға және саналы тәрбие өзіндік септігін тигізеді.

Бұл ойынды арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (кіші отау), әр қатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау)  болады. Олар ақ және қара түске боялған. Әр оқушыға 81-ден, екі ойыншыға 162 құмалақтан беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі.

**Ойын ережесі:** тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. Ойынды бастаушы өзінің кез келген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан, бір-бірден ұяларға салады. Егер ең соңғы құмалақ түскен бәсекелестің ұзындығы тас саны (2, 4, 6, 8, 10, ...) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты алып, өз қазанына аударады. Ойын барысында біреудің ұясында 2 құмалақ қалса,  серіктесі ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, ол үшін тасты түгел алады, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Әр ойыншы өз қарсыласының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

Қызықтырған есепшіні, ойыны,

Бабалардың бұл – ежелгі ойыны.

Екі адамға тең бөлінген «мал – жайы»,

Ойнауүшінтақтасы бар арнайы.

Бар он сегізұясыоның – кішіотау,

Екіқазанүлкенкелген – ішіотау.

Біржүзалпысекі – барлыққұмалақ,

Сексенбірден – екіойыншытұрқамап.

Әрқайсысыныңсегізұя – «ойы» бал,

Әрұяныңдәлтоғыздан «қойы» бар.

Екіойыншы – екі «қойшы» кезекпенен,

Түсіредіұяға «қой» есеппен.

Бір-бірініңұясынаайдайды,

«Қой – құмалақ», санынжітіаңдайды.

Ұядақайжұпболса «қой» - құмалақ ,

Бәріқарсықазанғакепқұламақ .

Солайталайқойқазанғатүседі,

Есепке оны екіқойшытізеді.

Кімде-кімніңқазаны тез толады,-

Сол ойыншыұтыпшыққанболды.

Қызықтырғанбүгінде  деойлыны,

Міне, осындайбабалардыңойыны.



**Алтын қабақ (жамбы ату) ойыны**

Бұл ойын негізінен нысананы дәл көздеп атпен шауып келе жатып ату. Біз сабақта бұл ойынды басқаша түрде пайдаланып қолданамыз. Бүкіл спортзалдың басынан 50-60м жүгіріп келіп,   5 метр жер қалғанда оқушы нысанада тұрған жамбыға кіші допты дәл тигізуі керек. Немесе (дротик) деген ойынның құралын пайдаланып, нысананы көздеп дәл тигізіп үйретуге болады. Бір дөңгелек картон ілулі тұрады, соны ұшы үшкір құралмен атады. Бұл ойын түрі оқушыларды мергендікке, ептілікке, жылдамдыққа үйретеді.

**«Соқыр теке» ойыны**

Қазақтың көптен келе жатқан ойын түрі. Бұл ойын кез-келген жерде ойнала беретін болғандықтан, көп пайдалануға болады. Оқушылар шеңбер құрып, дөңгелене тұрады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке – сол. Қалғандары оны қолымен түртіп қойып, одан айнала қашады. Соқыр теке түрткен адамды ұстап алуы керек. Ойын солай жалғаса береді, қашан мұғалім тоқтатқанша. Бұл ойын сезімталдыққа, жылдамдыққа баулиды. Ойынға 10-12 адамға шейін қатысуға болады.



**«Жамбы ату» ойыны**

Қазан – ойыны. Ойынға 5-10 адам қатысады. Ойынға қажетті заттар, адам санына қарай ағаш таяқ, ағаштан ойылған шар, ия болмаса шағын доп. Қазіргі кезде крокет заттарын да пайдаланады. Ойыншылар дөңгелене ара қашықтығын бірдей қылып, бір-бір ағаштан ұстап тұрады, ағаштары ұяда тұруы керек. Дәл сондай ұя ортада да болады. Ойынды бастаушы дөңгелене тұрған адамдардың арасынан, ортада тұрған ұяға өзінің ағаштан жасалған шарын, ия болмаса шағын допты салуы керек. Өзге ойыншылар ол шарды ағаштарымен қағып, жолатпаулары керек. Егер бастаушы ойыншыға кедергі жасай алмай, ол шағын ортаға салып үлгерсе, екеуі орын ауыстырады. Шарды ортадағы ұяға салған уақытта, дөңгелене тұрғандары орындарын ауыстырады. Бұл ойын баланы жылдамдыққа, ойлауға, ептілікке баулиды.



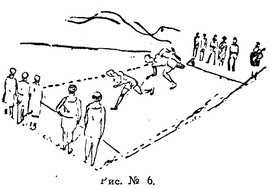
**«Жүзік тастау» ойыны**

Бұл ойында кез келген жерде ойнала береді. Ойыншылар дөңгелене отырады да бір жүргізуші алақандарына өзінің қолын жүгіртіп өтеді, біреуіне жүзікті тастап кетеді. Ойын жүргізуші жүзігімді бер»деп дауыстаған кезде, алақанында жүзік бар бала, екі жағындағы көршілеріне ұстатпай, тұрып кетуі керек. Ұсталып қалса, айыбын өтейді, ия болмаса ән салады, би билейді. Бұл ойын баланы сабырлыққа, жылдамдыққа, ептілікке баулиды. Осындай ойындарды ойнату арқылы біз баланың бойына әр түрлі қасиеттерді баулимыз. Осы ойынды дене тәрбиесі сабағының қорытынды бөлімінде тынысты қалпына келтіруге пайдалануға болады.



**«Күміс алу» ойыны**

Бүл ойын әсіресе Қазақстан, Азия халықтарының арасында көп кездесетін ұлттық спорттың бір түрі. Ойын шабандоздардың ат құлағында ойнай білетін үлкен шеберлікті, асқан жылдамдықты, ерекше ептілікті қажет етеді. Ойынның мәні-атпен шауып келе жатқан жігіт айтулы мәреге дейін белгілі межелерге көміліп қойылған күміс теңгені іліп алуға тиіс. Бұл ойынды біздер жарыс түрінде ойнауға болатынын дәлелдейміз. Оқушылар қатты жүгіріп келіп әр жерде жатқан, ия болмаса арнайы қойылған тиындарды іліп ала жүгірулері керек. Ойынды эстафеталық жарыста командамен ойнауға пайдалануға болады. Бұл ойын баланы ептілікке, жылдамдыққа баулиды. Ойлауқабілетінарттырады.



**«Білектесу» ойыны**

Ойынға қатысушылар тек оң қолдарымен білектеседі. Білектесу 3 рет орындалады,ойыншының біреуі 2 рет жеңіске жеткенше. Білектесу кезінде шынтақты орнынан қозғауға болмайды. Орнынан ойыншыға көтерілуге, тұтқаны босатуға болмайды.



**«Батпан көтеру» ойыны**

Бұл ойынды көбінесе 9, 10, 11 сынып оқушыларымен өткізеді. Оны жарыс түрінде де, сабақ барысында тест ретінде де пайдалануға болады. Неше адам қатысамын десе де бола береді. Жеке-дара да, команда болып та өткізуге болады. Бұл ойын баланы күштілікке баулиды.

**«Арқан тартыс» ойыны**

Ұзындығы 8-10 метрдей жуан кендір арқан керек. Арқанның тең ортасынан орамал немесе шүберек байланып белгі жасалынады. Осы орталық белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағыда  жоғарыдығы тәртіппен белгі жасалынады. Ойнаушылар (ойынға 10-15 адамнан) екі топқа бөлініп қатысады, екіге бөлінудің тәртібі: ойнаушылар бойларының биіктігіне қарай бір қатарға тізіліп тұрады. Ойын жүргізушінің берген командасы бойынша тізбекте тұрған ойнаушылар оң жақ шетінен қатар санды: бір, екі, үш... деп бастап, сол жақ шетіне дейін санап шығады. Сөйтіп, бұл топ тақ, жұп болып екіге бөлінеді. Қатысушылардың саны он адамнан кем болмауы керек.



**«Бес тас» ойыны**

Ойнаушылардың саны екіден бес-алтыға дейін барады. Ойын тақыр жерде өтеді. Бауырсақтай доп-домалақ бес тас керек. Өйткені сүйірленген тастар ойнағанда, иірген кезде өз еріктерімен домалап түспей біріне бірі бөгет жасайды және қолға ұстауға да ыңғайсыз. Ойын ережесі. Балалар ең алдымен кім кімнен кейін ойнайтындығын бес тасты жоғары лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, содан қаршып қағу арқылы кезек алысады. Ең көп қаршығаны бірінші, одан азы екінші, тағысын тағы солай кете береді. Бірінші кезек алған ойыншы бес тасты ойынның шартын бұзғанға дейін қаға береді, одан кейін екінші кезектегі ойыншы ойнайды, одан үшінші кезектегі ойнайды, тағысы тағы, кезектесіп ойын жалғаса береді.

Ойын бірліктен басталады. Бес тасты иіргеннен соң біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты жеке-жеке бір-бірлеп қағып алады. Екінші рет иіріп екілікті ойнайды, онда жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады. Үшінші рет иіріп үш тасты бірге, бір тасты бөлек қағып алады. Төрттікте қақпа тасты лақтырып төрт тасты жерге қойып, тағы лақтырып төртеуін жерден қайта алуы керек.

* Бесінші ойын – **«жалақ»**. Жалақты үш жалау, немесе бес жалау болады. Қақпа тасты лақтырып жіберіп сұқ қолымен жерді үш ре жалауы керек, немесе ойынның шарты бойынша бес рет жалауы керек. Ұш жалау немесе бес жалау ойыншылардың өзара келісімдері бойынша тағайындалады.
* Алтыншы ойын – **«алақан»**. Мұнда қақпа тасты лақтыра отырып қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың алақанына жинаулары керек.
* Жетінші ойын – **«төртбұрыш»**. Төртбұрышты төрт тасты төрт жерге қойып, яғни төртбұрыш шығарып, қақапа тасты биіктете лақтырып төртеуін де жинап алып қағулары керек. Төртбұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісімдері бойынша қойылады.
* Сегізінші ойын – **«арттан тастау»**. Бұл ойында жерден бірінші тасты қағып алып, енді екінші тасты алғанда бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек, одан үшінші тасты алғанда екінші тасты арттан тастау керек. Содан кейін жерден тастардың бәрін жинап қағып алу керек.
* Тоғызыншы ойын – **«үндемес»**. Бұл ойында қақпашы тасты қағып алғанда қолдағы жерден алған тасқа соғыстырмау керек. Ойынның шарты бойынша үндеместі ойнаған кезде тастардың даусы тұрмақ, ойыншының өзі де үндемей отырғаны абзал. Басқа балалар ойынның осындай сәтін пайдаланып қалғысы кеп үндеместі, яғни ойнап отырған баланы күлдіруге тырысады. Бұған ойыншының берілмеуі керек, себебі дыбысы шығып қалса, ондаойын шарты бұзылды деп есептелінеді де, бес тасты келесі кезектегі ойыншы алады.
* Оныншы ойын – **«сарт-сұрт»**. Бұл ойын да бірлік сияқты, әр тас жеке-жеке қағылып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың сартылдаған дауысы естілуі керек.
* Он бірінші ойын – **«қаршу»**. Ойыншы бес тасты иіріп жерге тастайды. Содан кейін қақпа тасын алады. Оны алып болғаннан соң қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып алуға тиіс.
* Он екінші ойын – **«нәби»**. Бұл ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ қолын жерге тұрып, оң қолымен сол қолдың сыртынан тастарды алдыға иіріп тастайды. Ал қақпа тасты алғаннан кейін нәби сайланады. Нәбиді басқа ойыншылар сайлайды. Нәби ойыншылардың келісімі бойынша не алдыдан, не артынан, не бір тастың екіншісіне тиіп тұрғаны, әйтеуір қиын жердегісі сайланады. Ойыншы нәбиді басқа тастарды өткізіп болғаннан кейін ең артында өткізеді. Ең ақырында бәрін ойнап біткеннен кейін ойыншылар біріне бірі ұпай салады. Ұпай салудың бірнеше түрлері бар. Біріншіден, бес тасты қолын айналдырып лақтырып қағып алу керек. Екіншіден, бес тасты түгел лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, одан қайта лақтырып қаршып алуы керек. Содан қанша тас қағыпалса, сонша ұпай салады. Әр тас – он ұпай. Егер бес тасты түгел қақса, онда 50 ұпай алады. Осылай ойын жалғаса береді. Ұпай салушылар ұпайды тек өзінен кейінгі кезектегі ойыншыға ғана салады. Ойынның шарты бойынша тастарды қаққан кезде басқа тастарды қозғалтпаулары керек.



**«Қазақша күрес»**

Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан спорт ойындарының бірі – қазақша күрес. Қазақша күрес көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан спорт түрлерінің бірі. Қазақша күрестің басқа халықтардың ұлттық куресімен салыстырғанда өзіндік ерекшелігі бар. Қазақша күрестің аталары болып табылатын – Қажымұқан, Балуан Шолақ секілді алыптардың жолын жалғайтын талай-талай саңлақтарымыз өсіп келеді. Тек соларға дұрыс жөн сілтей білуіміз керек. Ұлттық өнердің шынайы қамқоршылары болса онда ол міндетті түрде өмірден өз орнын табар еді. Әлемдік аренаға шықпайтын спорт түрінің бәрін іске жарамайды деп, ешкім біле бермейді деп жылы жауып қоюға болмайды. Қазақша күреске мектептегі дене тәрбиесі сабағында көп көңіл бөлу керек. Ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулыған жөн. Өзіндік аса бір ерекшелігі бар, қашанда көпшіліктің көңілінен шығатын ұлттық өнердің бірі-қазақша күресте халықтың бойындағы қасиетін көрсететін үлгісі бар десек, онда неге осының белгілі бір жүйеге келтірілген киімін жасамаймыз. Үстіне киетін киманоға ұлттық оюларымызды, аяқтарына мәсіні пайдалануға әбден болады. Қазақша күрестің кейбір ерекшеліктерін айта кетсек, балуанның аяқтары ғана еркімен қозғалып жұмыс істейді. Аяқтарына қандай айла-тәсіл қолданса да еркі өзінде. Тебуге болмайды, жеңіске жету үшін астыңғы балуанның жауырыны жерге тигізіптұрғанда, үстінен аттап кету міндеттелген. Қазақшакүрестеқолданатынайла-тәсілдердіңнегізгітүрлері:

* Иықтан асыра лақтыру әдісі. Лақтырған палуан құламай орнында қалады;
* Әдіс қолданған палуан өзі құлап барып қарсыласын астына түсіру;
* Қарсыласын жамбасқа  салып жығу;
* Іштен шалып жығу;
* Сырттан шалып жығу;

Күресте қолдануға болмайтын  айла-тәсілдер қолды белбеуден босатып жіберуге болмайды, қарсыласын ұрып не болмаса итеруге, тамақтан, саусақтан, құлақтан ұстауға болмайды. Белбеуден басқа киімнен ұстауға, уақыт белгіленбейді. Белдесу барысында тең түсу, ия болмаса ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдесудің уақыты шектелмегендіктен міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жетеді.



Қазақтың ұлттық ойындарының кез-келгенін қазіргі заманға сай етіп, жаңаша үйретуге болады. Қазақтың ұлттық ойындарын балаға жеткізудің бірі – сабақта қолданылатын көрнекі құралдар. Әдемі көркемделген, ұлттық нақышта өрнектелген, ұлттық ою-өрнектерді пайдаланып салынған плакаттар балаға тез жетеді. Қазақтың ұлттық ойындары пайдаланылған ашық сабақтарды бейнетаспа арқылы көрсету, балалар қызыға қарап танысады. Әрбір мектеп өздерінің сабақ жоспарларына ұлттық ойынды кіргізіп, 3-4 ойын түрін әр сабақта үйрету қажет.

Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие жұмыстарына пайдалану педагогикалық жүйенің жалпы заңдылықтарына бағынады. Ұлттық ойындарды мектептегі оқу-тәрбие жұмысында пайдалану – мұғалімнен шеберлікті, сабырлылықты, білімділікті, нәтижесін көруге деген құштарлықты қажет етеді.

        Қазақтыңұлттық ойындарын көптеген спорттың түріне  байланыстырып қолдануға болады.

         Мысалы, мектеп бағдарламасында жеңіл атлетика, спорттық ойындар,гимнастика түрлері ғана ғой.

         Соның бәріне қатысты жүгіруге, секіруге, дәлдікке, ұйымшылдыққа арнап ойындар табуға болады. Бастауыш сыныптарда көптеген ойындар күнделікті  сабақта қолданылып жүр. Мысалы, «қуып жет», «Айгөлек», «қуаласпақ», «бірізді эстафета» деген  ойындар жүгіруге  қабілетін  арттырады. Күштілікті арттыратын ойын түрлері «арқан тарту», «батпан көтеру» сияқты ойындарды күнделікті  сабақ  барысында қолдануға болатын ойындар.

         Жаңа техникалар, интернет, интерактивті тақтаны пайдаланып та көптеген ойындарға баланы қызықтыруға болады.

         Қазақтың ұлттық ойындарын  көптеп насихаттау керек.

         Мысалы, компьютерде шахмат, дойбы ойнап отыратын адамдар көп кездеседі, сол сияқты қазақтың ұлттық ойындарын да, мысалы тоғызқұмалақты да дәл солай ойнап отыруға  болады.

**САБАҚ ЖОСПАРЛАРЫ**

**ҮЛГІ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бөлім ұзақ мерзімді жоспары: «Қазақтың ұлттық ойындары» | | | |  | | | | |
| мерзімі: | | | | Мұғалімніңаты: | | | | |
| сынып: 5 | | | | Қатысқаны: Қатыспағаны | | | |  |
| **Сабақ тақырыбы** | | **«Қазақ ұлттық**  **ойындары»** | | | | | |  |
| Оқытумақсаты, осы сабақтақолжеткізетін (оқубағдарламасынасілтеме) | | 5.2.3.3 Қолайлыоқуортасынқалыптастырубойынша, біріккенәрітиімдіжұмысдағдыларынтүсінужәнеанықтау | | | | | | |
| Сабақмақсаты | | Әр-түрліфизикалықәрекеттердіпайдаланып, қазақтыңұлттықойындардыойнайалады | | | | | | |
| Бағалауөлшемдері | | 1. Қазақтыңұлттықойындарыережесінбіледі 2. Біріккенәрітиімдіжұмыскөрсетеді 3. Ойынкезіндеәр-түрліфизикалықәрекеттердедағдылардытүсініпқолданады | | | | | | |
| Тілдікмақсаттар | | Мыналардықамтиды:   * стратегия, тактика, жүріс * рөлдер: ойыншы, төреші * команда, қарсылас, шабуылдау, қорғаныс * ережелер, бағалау, адалойын * «Көкпар» * «Ақсүйек» | | | | | | |
| Тәрбиелеуқұндылықтар | | * құрмет, * жауапкершілік, * коллаборативтімәдениет, * өмірбойыоқу | | | | | | |
| Пәнаралықбайланыс | | Математика, Қазақстантарихы | | | | | | |
| АКТ қолдану | | Ғаламторданмәліметтералу | | | | | | |
| Бастапқыбілім | | Оқушыларалдыңғысыныпбойыншабілімінсұрау не білетінінсұрақарқылыанықтау. | | | | | | |
| Сабақбарысы | | | | | | | | |
| Жоспарланғанкезеңдері | Сыныптажоспарланғаніс-шаралар | | | | | Ресурстар | | |
| Ұйымдастырукезеңі 10-12 мин. | Оқушыларменсәлемдесу,бүгінгісабақтыңтақырыбыменжәнебағалаукритериіментаныстыру.Сабақ барысындағы немесе дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда, активити **«сокыртеке»**  **«сақина салу»**ойынынойнату.  Жүгіріпорындалатынжаттығуларжиынтығы.  бірінші топ құралжабдықсызорындалатынқарапайымжаттығуларкешенінқұрады, сыныпболыпорындайды. (қол мен иықбуындарына, мойынғажәнеденеге, аяққажәнежалпыденегеарналған);•  екінші топ құралжабдықпенорындалатынжаттығуларкешенінқұрады, сыныпқаұсынады (нығыздалғандоппен, гантелмен, секіргішпен,гимнастикалықорындықта, гимнастикалыққабырғада, акробатикалықжаттығулар).•  **Оқушылардансұрау** - Әртүрлібұлшықеттертоптарынжаттықтыратынжаттығулардынеліктенорындауқажет? (оқушылардыңжауаптарынтыңдау, жауаптарынақарайбағалау) | | | | | Әрбіртапсырмаүшінүлкен бос кеңістік. Мұғалімгеарналғанысқырық. Аумақтыбелгілеуүшінфишкалар/конустар. | | |
| Негізгібөлім  28-30 мин | **1-тапсырма**  **(Т, Тәж, Ф)** Оқушыларғатеориялықмәліметтер беру. Мынадайойынтүрібойынша: Жаяукөкпар, ақсүйек, аңшы мен үйрек, жетітас, бес тас, арқантартыс, қазақшакүрес, тоғызқұмалақ, асық ату, ләңгі осы ойындардытүсінгенінбасмармақәдісіарқылыбағалау.  **«Көкпар»**  **2-тапсырма**  **(Ж, Т, Ф)**Ойынныңалғашқыбаламанұсқасы: ойынға - екі команда қатысады. Ойыналаңортасынанбасталады. Қарамақарсыжақтақазандықорналасқан. (қаз т. аудармасы. «котел»). Ысқырықбойынша «көкпар» ие болу жарысыбасталады.Жеңіскежеткен капитан, ойындыбіріншіболыпбастайды. Олөзініңкомандасындағымүшелерге «көкпарды» беріп, «қазандыққа» жүгіріпбарып, оны «қазандыққа» лақтырукерек.  Команда бірұпайалады. Қарсылас команда қарсыластардыңжолынжауып, қарсыласкомандаға «қазандыққа» өтугемүмкіндікбермейкедергілерқұрастыруықажет. Адалойындағыадамгершілікқұндылықтарытуралышағынтоптардаталқылау.  Ойыншылардықошеметтеу, сырттайбақылау  **3-тапсырма**  **«Ақсүйек»**  Бастаушыақсүйектібасқаларғакөрсетпейжасырады. Ойыншыларқайжаққажасырғанынкөрмейтұрады. Жасырыпболғаннансоң, бастаушы: «Ал, іздеңдер»  депбұйырады. Бәрііздейді. Ақсүйектітапқаны: «Мен таптым!» депайқайлайды да, ақсүйектіжоғарыкөтеріпкөрсеткенненкейінсөрегеқарайжүгережөнеледі. Қарсыластары оны қуыпжетіпұстапалуғатиіс. Ұсталыпқалса, олақсүйектіөзінұстағанойыншығабереді. Оләріқарайжүгіреді. Сөйтіпақсүйектіқайтоптыңойыншысысөрегежеткізсе, қарсытоптағыларжеңілген  есебіндеәнсалыпбереді. Ойыносылайшажалғасабереді.  **Сұрақ-жауап**  Қандайқиындықтарболды?  Шешужолдары?  Оқушылардыорындағанжаттығуларынақарайталдаужәнебағалау. Өзін-өзібағалаупарағы, | | | | | Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік.  Фишкаларконустар,мұғалімгеысқырық, бор, секундомер  Әрбіртапсырмаүшінүлкен бос кеңістік. Мұғалімгеарналғанысқырық. Аумақтыбелгілеуүшінфишкалар/конустар.  «Көршіңізгеайтыңызстратегиясы» | | |
| Қорытынды  5 мин | Бүгінгісабақтықорытындылаумақсатында ПОПС – формуласынқолдануарқылыоқушыларданкерібайланысалу, ол ПОПС – формуласындағыбелгіленгентөртжағдаятбойыншаоқушыларданбүгінгісабақбойыншаөзойларынжазусұралады  Қосымша | | | | | ПОПС – формуласы   |  |  |  | | --- | --- | --- | | П | позиция |  | | О | негіздеме |  | | П | мысал |  | | С | Ой тастау |  | | | |
| Саралау – оқушыларғақалайкөбірекқолдаукөрсетудіжоспарлайсыз? Қабілетіжоғарыоқушыларғақандайміндетқоюдыжоспарлапотырсыз?  *нәтижесінесепкеалуарқылы* | | | Бағалау – оқушылардыңматериалдымеңгерудеңгейінқалайтексерудіжоспарлайсыз?  *Бақылаупарағы, сұрақжауап ,бақылау,керібайланыс* | | Денсаулықжәнеқауіпсіздіктехникасыныңсақталуы *ұлттықойындарсабағындағықауіпсіздікережелері* | | | |
| **Сабақбойынша рефлексия**  **Жалпыбаға**  Сабақтыңжақсыөткенекіаспектісі (оқытутуралы да, оқутуралы да ойланыңыз)?  **1:**  **2:**  Сабақтыжақсартуға не ықпалетеалады (оқытутуралы да, оқутуралы да ойланыңыз)?  **1:**  **2:**  Сабақбарысындасыныптуралынемесежекелегеноқушылардыңжетістік/қиындықтарытуралыненібілдім, келесісабақтарда неге көңілбөлуқажет? | | | | | | | | |
| Бөлім ұзақ мерзімді жоспары: «Қазақтың ұлттық ойындары» | | | |  | | | | |
| мерзімі: | | | | Мұғалімніңаты: | | | | |
| сынып: 2 | | | | Қатысқаны:  Қатыспағаны | | | |  |
| **Сабақтақырыбы** | | **«Қазақұлттықойындары»** | | | | | |  |
| Оқытумақсаты, осы сабақтақолжеткізетін (оқубағдарламасынасілтеме) | | 2.2.7.7. Патриоттықсезімнің не екенінбіледі, бірбіріменәрекетету, адалбәсекелестіктіңмағынасынтүсінеді. | | | | | | |
| Сабақмақсаты | | Барлық оқушылар орындай алады:   * жаңабілімдітүсінді   Оқушыларкөпшілігіорындайалады:   * оқушыларойынкезіндеөздерініңқызығушылыққаблеттерінарттырды .   Кейбіроқушыларорындайалады:   * ойынғақатысуарқылы | | | | | | |
| Бағалауөлшемдері | | 1. Қазақтыңұлттықойындарыережесінбіледі 2. Біріккенәрітиімдіжұмыскөрсетеді 3. Ойынкезіндеәр-түрліфизикалықәрекеттердедағдылардытүсініпқолданады | | | | | | |
| Тілдікмақсаттар | | Оқушыларорындайалады:   * ойынбарысындаберілгентапсырмалардыорындайалады   Пәнгеқатыстысөздік мен терминдер:   * өзара әрекеттестік, үйлестіру, секіру, жүгіру, асық, арқан, тоғызқұмалақ, жарысу, бастапқы қалып, бастапқы позиция | | | | | | |
| Тәрбиелеуқұндылықтар | | * құрмет, * жауапкершілік, * коллаборативтімәдениет, * өмірбойыоқу | | | | | | |
| Пәнаралықбайланыс | | Өнер ,анатілісабағы | | | | | | |
| АКТ қолдану | | Ғаламторданмәліметтералу | | | | | | |
| Бастапқыбілім | | Оқушыларалдыңғысыныпбойыншабілімінсұрау не білетінінсұрақарқылыанықтау. | | | | | | |
| Сабақбарысы | | | | | | | | |
| Жоспарланғанкезеңдері | Сыныптажоспарланғаніс-шаралар | | | | | | Ресурстар | |
| Ұйымдастырукезеңі 10-12 мин. | \*Спорттықкиімдеріненазараудару \*Жаңасабақтытүсіндіру, өтілубарысыментаныстыру \*Баяужігірістенқалыптыжүгіріскекөшу \*Арақашықтықтысақтау \*Мұрынментынысалу \*Жүгірістегіжаттығулар \*Дем басу, дем алужаттығулары \*Жалпыдамытужаттығуларынорындау.  Жаңа сабақты түсіндіру Оқушыларды сапқа тұрғызып, ойын барысын түсіндіру ойынды бастау . Қауіпсіздік ережені қатал түрде сақтау Сұрақ-жауап. | | | | | | Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. гимнастикалық төсеніш, орамал | |
| Негізгібөлім  28-30 мин | **Ұлттық ойын. «Көтермек»** Ортаға екі ойыншы бала шығады. Бір-біріне арқаларын беріп тұрады.Белгі бойынша кім бірінші бірін-бірі арқада көтеріп алса,сол бала жеңіске жетеді. Жеңіске жеткен бала ойынды қала береді де басқа балалармен бірге күш сынасады.  **«Орамал тастамақ»** Балалар шеңбер жасап тұрады . Бастауыш -жаттықтырушы балаларды айнала жүріп бір баланың артына орамал тастап кетеді. Артына орамалды сезген бала менің артымда деп жауап береді. Артына орамалдың тасталғанын сезбесе ол өлең , тақпақ айтып немесе билеп беруі керек . Балалар шеңбер бойында көздерін жұмып тұруы керек. Ойын осылай жалғаса береді.  **«Арқан тарту».** Бұл екі топқа бөлінген балалармен немесе екі баламен ойналады.Арқанның екі жағынан екі бала немесе екі топқа бөлінген балалар тартысады қай топ арқанды өз жағына тартып,алып, кесе сол топ жеңіске жетеді. Екі бала тартысқанда қай бала өзіне қарай арқанды тартып екінші баланы құлатса,құламаған бала жеңіске жетеді.  **Сергіту сәті. "Кім күшті?"**  **Кері байланыс:** Мұғаліммен оқушынын кері байланысы : Бүгін 2а сынып оқушылары 2-ші сыныптар арасында ұлттық ойынды жақсы үйреніп алған және өте керемет ойын көрсетті. Келесі де мен сіздерден бұданда өте жақсы ойынды көретін боламын және көргім келеді.   * Оқушы уәжін тындау. * Өсіретін факторын қолдану   - білім алушы;  - ойын кезінде дене мүшелерін біріктіріп ұстайды;  -дене мүшелерінің байланысын сипаттайды - шапшаңдықты арттырады | | | | | |  | |
| Қорытынды  5 мин | **Сабақбойынша рефлексия**  Рефлексия Бүгінгі сабақта болған көңіл – күйді бас бармақ салынған суреттер арқылы бағалау. БарлығынтүсіндімЫнталандыруәдісі. марапаттау, мадақтауауызшаайту | | | | | | | |
| Қорытындыбағалау:  ❶Ұлттықойындарыкезіндегіқауіпсіздікережелерінсақтаудыісжүзіндекөрсету  арқылыжүзегеасыру  ❷Әдістәсілдердітүрлендіруарқылысабақтақолдану  Осы сабақтыңбарысындабарлықсыныпнемесежекелегеноқушыларжөніндекелесі  сабағымақажетболуымүмкінқандайақпаратбілдім?  ❸ұлттықойындыдәріптепкелесісабақтабұдандажоғарыдәрежедеберудіжоспарлау | | | | | | | | |

**Пәні:** Дене тәрбиесі

**Сынып:**2

**Сабақтың тақырыбы:**«Ұлттық ойындар»

**Сабақтың мақсаты:**

* теориялық ойын түрлерін, мазмұны, ережелерін, ерекшелігін меңгерту;
* жетілдіру өз алдына шұғылдануға қажеттілігі мен қабілеттілігін жетілдіру;
* тәрбиелік.

Ойындардың тәрбиелік мәніне назар аудару.

**Сабақтың типі:** жаңа білімді қалыптастыру.

**Сабақтың әдісі:** жеке және жалпы жұмыс жасау, жан – жақты түсіндіру.  
**Құрал – жабдықтар:** Ысқырық, доптар, сақина, арқан т. б.

**Сабақтың мазмұны:**

**Дайындық кезең:**

1. Оқушыларды сапқа тұрғызу (10 минут). Спорттық киімдеріне назар аудару
2. Сынып санын түгендеу. Себепсіз оқушыларды анықтау

3. Рапорт қабылдау. Рапортты дұрыс тапсыруын қадағалау.

4. Оңға, солға, кері бұрылу жаттығуларын орындау. Бұрылыстарды дұрыс орындауын қадағалау.

5. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары:

* қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру;
* екі қол белде өкшемен жүру;
* екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;
* бір қалыпты деңіл жүгіру;
* тіркеме адыммен оң және сол бүйірімен жүгіру;
* арқаны алға қарата оң иықпен қарап жүгіру;
* алға қарай созылған қол алақанына екі тізені тигізу жүгіру;
* қол алақанына аяқтың ішкі, сыртқы қырын тигізе жүгіру;
* өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру;
* екі қол тізеде, толық отырып жүру;
* отырып секіре жүру;
* дем алу, дем шығару;
* аяқ ұшымен өкшесімен, сыртқы ішкі қырымен жүруін ескерту. Оң және сол бүйірімен жүгіруін ескерту. Алақанға аяқтың ішкі сыртқы қырының, өкшенің тиюін ескерту. Отырып жүру, жүгіруін ескерту.

Саптағы бой жазу жаттығулары:

* саппен келіп бірнеше қатарға тұру;
* қолды белге ұстап, басты оңға және солға айналдыру;
* қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру;
* қолды алға түзу созып, кезек – кезек айқастыру;
* бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу;
* екі қолды екі жаққа созып, оң қолды сол аяққа, сол қолды оң аяққа кезекпен тигізу;
* тік тұрып, бір аяқпен алға қарай бір қадам жасап, тізені бүгіп, екі қолды тізенің үстіне қойып, төмен басылып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу;
* қолды алға созып ұстап тұрған бастапқы қалыпта екі аяқты кезекпен жоғары көтеру;
* қолды белге ұстап тұрған бастапқы қалыпта отырып, тұру;
* екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру;
* дем алу, дем шығару(10 минут).

**Негізгі кезең**

Көңілді старттар ойыны мен ұлттық ойындар. «Тұтқынға алу» - ойыны. Ойынның ережесі: екі топқа бөлінеміз де бір бірімізге қарап сызылған сызықтың екі жағында тұрамыз. Тұрдық па? Енді қарама - қарсы тұрғандар бір - бірінің қолынан ұстап әр бақталас топ өз жағына қарай тартады. Кімнің тобы мықтырақ, қай топ өз жағына көп тартып алады, сол топ жеңіске жетеді.

«Арқан тарту». Ойынның ережесі: алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға екі ұшы тұзақтап байланған ұзын жіп немесе арқан керек. Ойынға қатысушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды белге салып өз жағына қарай тартады. Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді.

Тартыс — ұлттық ойын. Ойынның ережесі: ойыншылар тепе - тең екі топқа бөлінеді, екі - екіден жұптасып тұрысады. Ортаға екі жұп шығады. Бірі екіншісін арқалап алады. Белгі бойынша олар бір - біріне жақындаса бастайды. Мақсаттары бірін - бірі аударып кету. Тартыс басталады. Егер арқадағы ойыншының бір жері жерге тиіп кетсе, жеңілген болып есептеледі. Ойынға келесі екі жұп шығады. Олар да осылай тартысады. Ойын жалғаса береді. Қай топ көп аударса, сол топ жеңген болып есептеледі. Артынан ойыншылар бір - бірімен орын ауыстырады.Асық ойыны«Тас қала». Ойынның ережесі: ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Олар тегіс жерді таңдап алып шеңбер сызады да, дәл ортасына асықтарды бірінің үстіне бірін пирамида етіп жияды. Сонан соң асық тігілген жерден ойынға қатынасушылардың жас ерекшелігіне орай көн белгіленеді. Оның қашықтығы 7 — 8 метрден кем болмайды. Ойынды бірінші болып бастайтын ойыншыны анықтау үшін сақаларын иіреді. Кімнің сақасы бұрын алшы түссе ойынды сол бастап, қалғандары да осы тәртіппен өз кезектерін алады. Алшы бірінші, тәйке екінші, бүге үшінші, шіге төртінші.Егер ойыншының асығы омпа түссе, онда ол алшыдан жоғары болып есептеледі де, бірінші орынды сол алады. Егер де екі не үш адамның асығы бірдей не алшы не бүк, не шік, не тәйке түссе, онда саңалар қайта иіріледі.Атушы «Тас қалаға» сақасын дәл тигізіп, бір асықты шеңберден шығарса, ойынды жалғастырып, сақасы түскен жерден қайта атады. Шеңберден атып шығарған асықтарын ала береді. Егер бірінші атушы тигізе алмаса, онда екінші ойыншы атады. Егер атқан ойыншы «Тас қаланы» бұзып, бірақ асықты шеңберден шығара алмаса, онда айыбын қосып «Тас қаланы» қайта түрғызады. Егер атушы тас қаланы бұзып бір асықты шеңберден шығарса, онда қалған асықтарды шеңберден шығара алмаганға дейін ата береді. Қалған ойыншыларды бүзылған «Тас қаланың» бытырап жатқан қалдықтарын атып алады. Көнде жатқан асықтар түгелдей біткен соң, ойын қайта басталады. Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерін қатаң түрде сақталуын ескерту.Ойын ережесін түсіндіру.Ойын ережелерін қатаң түрде сақталуын ескерту.«Хан талапай»ойынның ережесі: асықпен ойналатын ойынның тағы бір түрі — «Хан талапай». Ойынға қатынасушы балалардың санына шек қойылмайды. Олар ойын жүргізушінің айналасына жарты шеңбер құрып отырысады. Ойын жүргізуші қолындағы асықты «хан талапай» деп ортаға қарай шашып жібереді. Отырғандар тез - тез жиып алулары керек. Кім аз жиып алса, сол жеңілген болып есептеледі.  
**Қорытынды кезең**

1. Оқушыларды бір сапқа тұрғызу, тыныс жолдарын қалпына келтіру.
2. Толық сапқа тұруларын қадағалау.
3. Үйге тапсырма беру Үй тапсырмасын тыңдауын қадағалау.
4. Оқушыларды бағалау. Сабаққа қатысуларына байланысты бағалау.
5. Қоштасу. Түгел қоштасуын қадағалау.
6. Бір саппен спорт алаңынан залдан шығару Бір саппен шығуын қадағалау.

**ҚОРЫТЫНДЫ**

Қорыта айтқанда, қазақтың ұлттық ойындарын тек қана қазақ зерттеушілері емес, соның ішінде басқа ұлт зерттеушілеріде зерттеп өз еңбектерінде мұра етіп қалдырған.

Қазақтың ұлттық ойындарын дене шынықтыру сабағында қолдану қазақтың патриоттық сезімін қалыптастыру ғана емес, ол өз орнына міндетті болып табылады. Қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтіні. Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді.

Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі.

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. 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 жас бүлдіршіндер ойнай да, күле де, ойлай да білсін!

Ұлттық ойындар бала тәрбиесінде негізгі екі жауапты рөл атқарады: біріншіден, жаттығулар жасап, ұлт ойындарын ойнаған кезде дене дамуы жақсарса, екіншіден, ұлт ойындарының мазмұнын, ойлау тәртібін түсіндірген кезде ұлттық әдет – ғұрпымыздан, өткен өмірімізден хабар алады. Егер балабақшада жұмыс стилі ұлттық дәстүр, салт – санаға бағытталған болса, мысалы, барлық топ бөлмелері, залдар қабырғаларындағы тұскиіз,ою, сырмақ, домбыра, қамшы, ер сияқты заттардың өзі күнделікті баланың көз алдында болғандықтан осы бұйымдарға көздері қанық болып өседі.

Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарын қолдану, тарихынан мағлұмат беру, оқушылар бойында патриоттық сезім қалдырары сөзсіз.

**ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Тойлыбаев Б.А. Бастауыш мектеп оқушыларының дене тәрбиесін беруде халықтың педагогика элементтерін пайдалану: пед.ғыл.канд..дис.: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 124 б.

2. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 1991. – 77 б.

3. Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. –Алматы, 1985. – 83 б.

4. Бекбатчаев Т.М. Применение традиционных казахских игр и упражнений в системе физического воспитания в школе: Дис. ... к.п.н: 13.00.01. – Алматы, 1982. – 131 с.

5. <http://moodle.nci.kz/mod/resource/view.php?id=2214>

6. «Ұстаздар сайты u-s.kz» «Уроки. Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында қолданудың жаңа әдістері»

ЕСКЕРТУЛЕР ҮШІН