

**Кыргыз Республикасынын
Билим берүү жана илим министирлиги
Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университети.
Педагогикалык факультет**

Баяманова Ж.А., Джамбаева А.К

**Дене тарбия сабагынын
окуу-методикалык колдонмосу**

Бишкек-2018

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРИЛИГИ
Ж. БАЛАСАГЫН АТЫНДАГЫ КЫРГЫЗ УЛУТТУК УНИВЕРСИТЕТИ
ПЕДАГОГИКАЛЫК ФАКУЛЬТЕТИ**

Ж.А. Баяматова, А.К. Джамбаева

**Дене тарбия сабагынын
окуу-методикалык колдонмосу**

**Тема: мектепке чейинки жана башталгыч класстардын дене тарбия
сабагын окутуунун теориясынын негиздери**

Бишкек-2018

УДК 372.8
ББК 74.267
Б 34

Мектепке чейинки жана башталгыч класстарга дене тарбия сабагын окутуунун теориялык негиздери: Окуу-методикалык колдонмо, Б., 2018

Түзүүчүлөр: Ж.А. Баяманова, А.К. Джамбаева

Ж. Баласагын атындагы КУУнун окуу-методикалык кеңеши тарабынан басмага сунушталды.

Рецензенттер:

М.С. Кийизбаев, Махмуд Кашкари-Барскани атындагы Чыгыш Университетинин дене тарбия жана спорт борборунун башчысы, п.и.к., профессор

Ш.А. Абдыкеримов, Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин дене тарбия жана спорт кафедрасынын башчысы, доцент

Окуу-методикалык колдонмо учурдун талабына ылайык, башталгыч класстардын мугалимдери, мектепке чейинки билим берүү мекемелеринин тарбиячылары адистигинде окуп жаткан студенттер үчүн даярдалды.

Б 4306011900-18

ISBN № 978-9967-28-418-0

УДК 372.8

ББК 74.267

КИРИШ СӨЗ

1. Дене тарбия теориясынын негизги түшүнүктөрү
2. Дене тарбиянын максаттары жана милдеттери
3. Балдардын жаш өзгөчөлүгү
4. Мектеп окуусунда жана балдардын көнүүсүнө дене тарбиянын ролу
5. Дене тарбиянын каражаттары
6. Дене көнүгүүлөрүн классификациялоо
7. Сабакты окутуунун дидактикалык принциптери жана методдору
8. Окутуу методдору
9. Кыймыл сапатын өнүктүрүүгө көмөктөшүү
10. Физкульт минутканын болжолдуу комплекси
11. Кыймыл оюндары
12. Колдонулган адабияттар

• Баланын ички дүйнөсүн эле чыналтпастан,
анын булчундарын да чындоого көңүл буруу керек.

М. Монтень

Кириш сөз

Эң биринчи байлык — балдар. Ар тараптан өнүккөн, келечекте эмгекке даяр болуусуна, дени сак чымыр чоңойуусуна педагогдор, ата-энелер жана дарыгерлердин тыгыз байланыштагы иш аракетинде ишке ашырылат.

Азыркы учурда балдардын ден соолугунун төмөндөшү жылдан жылга курч абалга алып келүүдө:

- 1) ал эне-атанын дене тарбияга болгон көз карашынын төмөндүгү;
- 2) дене көнүгүүлөрү ден соолукка алдын ала пайда келтирээрин, сыркоо ооруларга туруштук берээрине анча деле баа беришпегендиги;
- 3) билим берүү тармагында дене тарбиянын өтө төмөн түшүп, көңүл бурулбай калгандыгында;
- 4) спорт жана ден соолук тууралуу калкка маалыматтын жай, өз маалында жетпегендиги.
- 5) массалык түрдө спорттун мурункудай өткөрүлбөй калгандыгы;
- 6) дени сак бакыбат жашоо системасынын жоктугунда;
- 7) турмуштагы туура эмес терс жактардын (ичимдиктер, тамеки тартуу ж.б. у.с.) көбөйгөндүгүндө.

Чың ден соолуксуз иште эле эмес, бекем гармониялуу үй-бүлө курууда да, руханий жактан өсүп-өнүгүүдө да ийгиликтерге жетишүү мүмкүн эмес. Ден соолукту калыбына келтирүүдөн көрө, алдына ала ага байма-бай кам көрүп сактоо, туура жол экенин баарыбызга маалым. Андыктан, ден соолук үчүн ооруп калган учурда эле тынчсызданбай, ага өмүр бою кам көрүү зарыл.

Эгерде бул маселеге дагы терең көңүл бурсак, мектепке чейин же башталгыч класстардагы балдардын ден соолугун ар тараптуу өнүгүүсүнө шарт түзүш керек. Мектепке чейинки жана башталгыч класстардын балдар жашы 5-10го чейин эсептелет. Алардын кыймыл аракети өздөрүнүн аң сезимине баш ийбейт, бирок кыймыл-аракеттүү келишип, тынчы жок болушат. Баланын жасаган иши, кыймыл-аракетинин баары өз ыктыяры, жан дили менен болгондуктан, адам баласынын ички дүйнөсүнө төп келишет эмеспи.

5-10 жаштагы балдарга физиологиялык, психикалык жана педагогикалык мүнөздөмө бере турган болсок, бирден бир эң алдыңкы максат кыймыл-аракетти аң сезими менен башкарып, туура пайдалануу.

Программага ылайык дене тарбия сабагы балдардын ден соолугун

чыңдоого жана келечекте дени таза, турмуштун баардык шарттарына туруштук берген жаш муундарды тарбиялоого жардам берүүчү иш аракет.

Бул методикалык колдонмо Б.Н. Миняев, Б.М. Шиян, Л.М. Пензулаева, В.М. Качашкиндин эмгектеринин негизинде которулду. Апробациядан өткөрүлүп, колледждин студенттерине (болочок башталгыч класстардын мугалимдерине жана бала бакча тарбиячыларына) лекция катары колдонулду.

Ошондой эле колдонмодо дене тарбиянын атайын өзүнүн жалпы негиздери, максаттары, методдору, принциптери, мугалимдерге так жана кыскача көрсөтүлдү. Дене тарбияда кандай каражаттарды колодонорун жана көнүгүүлөрдүн классификациясына кыскача көңүл бөлүндү. Мындан тышкары, балдардын жаш өзгөчүлүктөрү көрсөтүлдү, ошондой эле сабактан тышкары өткөрүлүүчү физкультминуткалардын бир канча болжолдуу көнүгүүлөрү жана кыймыл оюндары мисал катары берилди.

1. ДЕНЕ ТАРБИЯ ТЕОРИЯСЫНЫН НЕГИЗГИ ТҮШҮНҮКТӨРҮ

Дене тарбия теориясынын негизги түшүнүктөрүнүн бири дене маданияты болуп эсептелет. Дене маданияты философия илиминде негизги түшүнүк катары адам баласынын ой жүгүртүү формасын белгилешет. Дене маданиятынын негизги түшүнүктөрү болуп төмөндөгүлөр саналат.

- дененин өнүгүүсү;
- дене тарбия билими;
- дене тарбия процесси;
- денени кыймыл-аракет жактан даярдоо;
- дене кыймыл даярдыгы;
- спорт.

Дененин өнүгүүсү (физическое развитие) – организмдеги дене тарбиясынын жардамы менен орун алган морфологиялык жана функционалдык өзгөрүүлөрдүн курамы катары таанылат. Негизинен табигый жана дене тарбия процессинин таасири аркылуу орун алган дененин өнүгүүсүн ажыратып билүү зарыл. Дененин өнүгүүсү 3 фактордон көз каранды. Булар, биологиялык, социалдык жана педагогикалык факторлор болуп саналат.

Биологиялык фактор адам баласынын организми менен жаратылыш дайыма бирдикте, организмдин морфологиялык жана функционалдык өсүп-өнүгүшү, өзгөрүшү тыгыз байланышта болуп турушу менен шартталат.

Социалдык фактор адам баласынын жашоо-турмуш шартынын жакшы болушу, дене тарбия маселелеринин мамлекеттик деңгээлде уюштурулушу жана чечилиши аркылуу аныкталат.

Педагогикалык фактор коомдо иштелип чыккан, калыптанып калган дене маданияты менен машыгуу ыкмаларынын абалы жана ошондой эле машыгуулардын үзгүлтүксүз уюштурулуп турушу менен шартталат.

Дене тарбия билими (физическое образование) – билгичтиктерди (умение), көндүмдөрдү (навык) жана алар менен байланышкан билимдерди (знание) өздөштүрүү процесси катары тааныса болот. Билимди дене тарбия маселелери менен байланышкан социалдык, атайын педагогикалык, медициналык-биологиялык жана уюштуруучулук-методикалык багыттагы такталган, бир системага келтирилген маалыматтын тутуму деп кароо керек. Билгичтикти – кыймыл-аракетти адамдын конкреттүү шарттын талантарына ылайык практикалык жана интеллектуалдык ишмердиктин деңгээлинде аткара билүү жөндөмү деп таануу зарыл. Ал эми көндүм – мыкты аткаруучулук, автоматизм деңгээлине жеткен кыймыл-аракет катары билсе болот.

Дене тарбия процесси (физическое воспитание) – адамдын дене түзүлүшүн жана сапаттарын ар тараптан өнүктүрүүгө багытталган педагогикалык кубулуш. Дене тарбия процесси мазмуну боюнча дененин өнүгүүсүнөн (дене келбетинин белгилеринен, дене сапаттарынан, организмдин функционалдык абалынан), дене тарбия билиминен (билимден, билгичтиктен, көндүмдөн) жана ар тараптуу тарбия берүүдөн (эмгекке, адепке, эстетикага жана акыл эске тарбиялоодон) турат.

Денени кыймыл аракет жактан даярдоо (физическая подготовка) – прикладдык багыттагы дене сапаттарын өнүктүрүү менен байланышкан педагогикалык процесс.

Дене кыймыл даярдыгы (физкультурное движение) – адамдын жана дене кыймыл даярдыгы баалуулуктарын социалдык багытта бирге колдонуу жана аны байытуу процесси катары караса болот.

Спорт – тарыхый доордо адам дене тарбия тажрыйбасында колдонгон, өз ара мелдешүү формасында уюштурулган жана дене көнүгүүлөрүн аткаруу жолу менен атаандаштыкка негизделген ишмердүүлүктүн өзгөчө бир түрү.

Дене тарбия процессин тейлеген негизги түшүнүктөрдү калыптандыруу оной иш эмес. Алардын түркүмү жана мазмуну практикалык жактан аныкталып, теориялык жактан такталып жана негизделип турат. Буга байланыштуу баардык эле теориялык билимдерге мүнөздүү негизги түшүнүктөргө коюлуучу талаптарды да биле жүрүү зарыл. Алардын катарына төмөндөгүлөр кирет:

- түшүнүктүн кубулушка дал келиши;

- түшүнүктө маанилүү белгилердин аныкталып так көрсөтүлүшү;
- түшүнүктө системалуулуктун болушу;
- кайталоолордун жоктугу;
- бир маанидеги сөздөрдүн кайталанбашы;
- терс маанидеги сөздөрдүн колдонулбашы;
- так мааниге ээ болбогон терминдердин (түшүнүктөрдүн) орун албашы;
- колдонулган терминдердин терминологиялык стандарттарга дал келиши;
- аныктаманын болушунча кыска болушу;
- лингвистикалык тактыктын орун алышы ж.б.

Мына ушундай талаптар эске алынып, негизги түшүнүктөргө аныктама берилсе, анда алардын теориялык жактан негизделиши орундуу болот.

2. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН МАКСАТТАРЫ ЖАНА МИЛДЕТТЕРИ

Дене тарбиянын эң алдыңкы максаты болуп, балада бакча тарбиялануучулардын, окуучулардын ден соолугун чыңдоо, сымбатуулукка тарбиялоо, жана коомдук пайдалуу эмгекке даярдоо болуп эсептелет.

Мектептеги дене тарбия иштери мектепке чейинки мекемелердин, окуучулардын, уюшулган түрдөгү көдүмдү, активдүүлүктү, билгичтикти тарбиялоого көмөк бере турган уюшкандыкты, өз алдынча ишмердүүлүктү, демилгелүүлүктү талап кылуучу формалардын көп түрдүүлүгү менен айырмаланат. Акыл-эс, нравалык, эстетикалык тарбия, жана эмгекке үйрөтүү менен тыгыз байланышта ишке ашырылуучу дене тарбия келечекте коомдун куруучулары болгон мектеп балдарынын ар тараптан өнүгүшүнө көмөк берет.

Бала бакчадагы, мектептеги дене тарбиянын негизги милдеттери:

Бала бакчадагы балдардын, окуучулардын кыймыл-аракети жактан өнүгүшүнө жана чыңалышына көмөк берүү. Бул милдеттер бала бакчадагы мектептеги физкультура жана спорт боюнча бардык иштердин негизгиси болгондуктан, ал ар бир тарбиячынын, мугалимдин, бүт педогогикалык коллективдин, дарыгер менен ата-энелердин, көңүлүнүн чордонунда болууга тийиш. Ал сабактын бардык комплексине кирген физкультуралык көнүгүүлөрүндө, сабака чейинки гимнастиканы, физкультуралык минуткаларды өткөргөн учурда, уюштурулган танапистерде, ошондой эле класстан тышкары өткөрүлүүчү иштерде чечилет. Ден соолукту чыңдоонун максаты бардык имараттарынын тазалыгы менен гигиеналык абалына, жаратылыштын табигый

факторлорун кеңири пайдаланууга такай көз салып турууну талап кылат. Окуучулардын бала бакчанын сымбатынын туура калыптанышы жөнүндөгү камкордуктун да өзгөчө мааниси бар.

Балдардын ден соолугун жакшыртуу максатын аткарууда, физкультуралык көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз түрдө активдүү катышуусуна умтулууга тийиш. Ошондуктан, сабактын көпчүлүгү ачык абада өткөрүлүп, сабак жабык имаратта өткөрүлгөн учурда ылайыктуу гигиеналык шарт түзүлөт.

Басууда, чуркоодо, секирүүдө, ыргытууда, жармашып чыгууда, тең салмакта, лыжа тебүүдө билгичтик менен көндүмдү калыптоо жана өркүндөтүү: кыймылдын бул түрлөрүн туура негизин түзүү; кыймылдын жаңы түрлөрүнө үйрөтүү.

Мектептер үчүн дене тарбия программасы, дене тарбия сабактарында, үйлөрүндө, дене тарбиялык кружоктор менен спорттук секцияларда үзгүлтүксүз болгудай, турмушта зарыл болгон кыймылдарга көнүшүп, аларды күнүмдүк жашоосунда колдоно билгидей түрдө үйрөнүп чыгуусуна ылайыкташтырылып түзүлгөн. Андан тышкары балдарды күнүмдүк турмушта керексиз болгону менен ден соолугунун ар тараптан чыңалуусуна зарыл болгон ар кандай көнүгүүлөрдү аткара билүүгө да үйрөтүү керек. Балдар менен көп ойнош керек, анткени, ар кандай кыймылга болгон байлык оюнда байкалат.

Түз турган жана кыймылдаган абалдагы туура сымбаттын көндүмүн калыптандыруу

Туура сымбатты калыптандыруу — узак жана татаал процесс. Жакшы натыйжага жетиш үчүн отурганда, басканда, туруп турганда баланын денесинин туура абалда болушу жөнүндө камкордук көрүп, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү кеңири колдонуп, дене тарбия сабактарында, сабакка чейинки гимнастикада, физкультминутада, зарядкада милдеттүү түрдө атайын көнүгүүлөрдү киргизип, окуучуларга ошого ылайыктуу үйгө тапшырма берип туруш керек.

Дене тарбия боюнча программага сымбатты калыптандыруу үчүн атайын көнүгүүлөр киргизилген.

Физкультура жана спорт жагынан кабардар болуу

Физкультура жана спорт жагынан окуучулар физкультуралык көнүгүүлөрдүн пайдасы жөнүндө, гигиеналык эрежени сактоо, жаратылыштын табигый күчүн туура пайдалануу, күн тартиби, бардык көнүгүүлөрдү туура аткаруунун мааниси жөнүндө билүүгө тийиш. Бул максаттар сабакта өткөрүлүүчү кыскача аңгемелешүү, ошого тийиштүү макалалар менен китептерди окуу, кино жана диафильмдерди көрсөтүү, врачтын кеңеши жана класстан тышкаркы башка иштерди өткөрүүдө иш жүзүнө ашырылат.

Моралдык-эрктик сапаттарды тарбиялап, адептүү көндүмдөрдү калыптандыруу

Физкультура жана спорт иштери моралдык жана эрктик баалуу сапаттарды тарбиялоого көмөк берет. Физкультуралык көнүгүүлөрдүн көпчүлүгү (бийиктикке секирүү, бийиктен секирүү, тең салмактык), ойноодогу аракеттер (жолдошторуна жардам көрсөтүү, жамаатын ийгилиги үчүн жан аябай киришүү), кайраттуулукту жана достук сезимди тарбиялоого көмөк көрсөтөт. Физкультуралык көнүгүүлөрдү билүүгө үйрөнгөн учурдагы кыйынчылыктарды жеңүү, ошондун эрежесин так аткаруу баланы туруктуулукка, тартиптүүлүккө тарбиялоого жардам берет. Спорттук аянтчаларды курууда, спорттук шаймандарды жасоо жана оңдоодо, сабак өтүүлүчү жайды кармоодо балдардын коллективдүү түрдө катышуусу эмгекке жана коомдук мүлккө сарамжалдуу мамиле кылууну, жамаатык сезимин тарбиялоого мүмкүндүк берет.

Дене тарбиянын бардык процесси окуучулардын моралдык жана эрктик сапатын жаратууга жардам берет.

Физкультура сабагына үзгүлтүксүз катышууга кызыгуусун жана туруктуу көндүмүн тарбиялоо

Мектептин максаты – балдар физкультуралык көнүгүүлөрдүн ар кандай иштерине жеке гана мектепке эмес, үйлөрүндө да үзгүлтүксүз кызыгышып, ал иштер алардын турмушуна терең сиңип жана өмүр бою адат болуп калууга көндүрүү. Бул максатка жетиш үчүн балдар менен өткөрүлүүчү сабактардын бардыгы өз ара достук мамиле келип чыгыш үчүн жакшынакай шартты түзүү менен жетекчи тарабынан зор мээримдүү атмосферада, мазмуну жана формасы боюнча кызык, жандуу, эмоциялуу уюштурулууга жана өткөрүлүүгө тийиш.

Спортко шыктуулугун жана кызыгуусун жаратууга көмөк берүү

Мектеп окуучуларынын спортко кызыгуусу, спорттук мелдештерге катышууга умтулуусу тынымсыз өнүгүп турат. Мектептин максаты балдардын спортко кызыгуусуна түрткү берип, алардын алына жараша спорттук мелдештерге катышууга умтулуусун иш жүзүндө канааттандырууда болот. Дене тарбия сабагында, класстан тышкары иштерди өткөрүүдө кенже мектеп балдарына спорттун элементтерин кадимкидей колдонууга болот. Спорт жөнүндө, спортсмендер, спорттун ар кандай түрлөрү боюнча мектеп окуучуларынын жетишкендиги жөнүндөгү аңгемелер, окуучулардын спортко кызыгуусуна, алардын физкультуралык кружокторго, спорттук секцияларга катышууга умтулуусу таасир берет (гимнастика, сууда сүзү ж.б.).

Мектеп балдарынын дене тарбиясы – педагогиялык татаал процесс,

анын натыйжалуулугу, айтылган максаттарды чечүүгө комплекстүү мамиле кылып, иштин бардык негизги формаларын: дене тарбия сабагын, мектептин окуу күн тартибиндеги дене тарбия боюнча иш-чараларды, дене тарбия жана спорт иштери үчүн балдарды уюштуруунун класстан, мектептен тышкары формаларын толук пайдалануу менен чектелет.

Дене тарбия боюнча мектептин иштеринин ийгилиги педагогикалык бардык жамааттын, ата-энелердин, коомчулуктун киришүүсүнө жараша болот.

3. БАЛДАРДЫН ЖАШ ӨЗГӨЧӨЛҮГҮ

Бир жылдын ичинде:

4-5 жашта баланын боюнун өсүшү – 5-7 см.

Дененин массасы – 1,5-2 кг. көбөйөт.

4 жаштагы балдардын бою – 100,3 см.

4 жашында 107,5 см өсөт.

Ал эми, кыздар 4 жашта – 99,7 см.

5 жаштагы кыздар – 106 см.

4 жаштагы балдар – кыздар – 15,9 кг, жана 15,4 кг.

5 жаштагы балдар – кыздар – 17,8 кг, 17,5 кг. (Пензулаева.Л.И бала бакчадагы дене тарбия сабагы М.2009)

Боюна, массасына жараша, башы, төш булчуңдары да өскөндүгүн байкаса болот.

Таянган сөөк аппараттары (опорно – двигательный аппарат)

4-5 жаштагы балдардын сөөктөрү толук катый элек болуп ийилчээктик сапаты көбүрөөк болгондуктан күч келүүчү оордук көнүгүүлөрдү бербөөгө же оор нерселерди көтөрүүгө болбойт.

Эң негизи болуп дене түзүлүшүнө көбүрөөк көңүл буруу зарыл.

Балдарды көнүгүү жасатууда кандайдыр бир каражат менен улам аны алмаштырып туруу керек. Узак убакыт балдарга көбүрөөк көнүгүү жасатуу, дененин, тулку бойдун бузулушуна алып келет. Ошондуктан, көнүгүү жасатууда убакытты туура бөлүштүрүп, араларында дем алдыруу керек. Кичинекей баланын бою менен булчуңдарынын өсүшү бир калыпта эмес. Кол булчуңдарына караганда, бутунун сөөк булчуңдары тезирээк өсүп баштайт. Ошол себептен, балдарга жүктү бөлүштүрүүдө көнүгүүлөрдү туура берүү керек.

Мисалы, 15-20 м. басуу берсек, 2-3 м. дем алуу бериш керек.

Ачык күндөрү балдар таза абада көбүрөөк эшикте басып, чуркап, ойносо, арасында 10-15 м. эс алуу керек.

Дене булчуңдары акырындык менен, адегенде чоң булчуңдары кийин кичине булчуңдары өсө баштайт, көнүгүүнүн таасиринен, жүктү туура бөлүштүрүү абзел. Ошондой эле манжалардын булчуңдары, кол

булчундарын өстүрүү үчүн көнүгүүлөрдү ар түрдүү каражаттар менен өтүү керек (топ, желекче, кубиктер, кегли).

Эртең мененки гимнастикада жана дене тарбия сабагында колду, бутту, далыны, моюнду чыңдоочу көнүгүүлөрдүн жүгүн туура бөлүштүрүп, 5-6 жолудан кем эмес кайталоо керек.

Дем алуу органы

Эгерде, 2-3 жаштагы бала көбүрөөк ичинин чоңураак жагы менен айырмаланса, 5 жаштан баштап көкүрөк төш сөөктөрү чоңоюшу менен айырмаланат. Ошону менен бирге өпкө да чоңоп дем алуу көбүрөөк боло баштайт.

Бирок толук өпкөнүн иштеши болбогондуктан, баланын организмде чоң кишиникинен айырмаланып, дем алуу системалары дискомфорт болуп, кислород толугу менен иштей албайт. Балдар көбүрөөк үйдүн ичинде, бөлмөдө болсо – ыйлаак, аппетит жоголуп, эч нерсени жактырбай, уктаса да кежирленишет, бул кислороддун жетишпегендигинен, ошондуктан күндүн жылуу мезгилинде балдарды таза абада ойнотуу, сабакты өтүү абзел.

Баланын организми кислороддун көп колдонгондуктан дем алуу борбору өтө сезгич келгендиктен гимнастикалык көнүгүүлөрдү тандоодо жеңил дем алуу көнүгүүлөрүн көбүрөөк жасатуу керек.

Жүрөк кан-тамыр системасы

4-5 жаштагы баланын 1 минутада жүрөктүн согушунун жыйрылышы 87-112; дем алуусу 19дан 29га чейин. 5-6 жаштагы балдардын жүрөктүн башкаруусу толук кандуу иштей албайт.

Ошондуктан, бул жашта балдардын жүрөгүнүн жыйрылуу бат бузулат, кыймыл жүгү чыдабай тез чарчап калышат. дене тарбия сабагында балдардын чарчаганын тез эле байкап койсо болот, беттеринен, өңү кубарганынан, дем алуусунун тездигинен, координациялык кыймылынын бузулушунан. Эң алдынкысы дене тарбия сабагында балдарды чарчатпоого аракет кылып сабактын түзүлүшүн туура бөлүштүрүү керек. Акырындап акыркы бөлүккө өтүүдө балдардын жүрөгүнүн согушунун ритми ылдыйлап эң биринчи абалга келүүгө тийиш.

Борбордук нерв системасы физиологиялык жана психологиялык алдыңкы механизминин регуляторунун процесси

Баланын нервдик процессинде козголуусу жана токтолуусу чоң адамдардыкындай эле 3 негизги касиеттер менен мүнөздөлөт.

- Күч;
- Тең салмактуулук;
- Кыймыл.

Баланын нерв процессинин күчү 4-5 жаштан баштап өсө баштайт. Кичи балдарга сөз менен оюнду түшүндүрүүдө, гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасатууда, сүрөт тартууда, ошондой эле кийинүүдө кабыл алуусу, эстеп калуу кыйыныраак болот. Сөз менен айтканга караганда, көбүрөөк көрсөтүп туруу зарыл. Кенже балдардын борбордук нерв системасы толук калыптанбагандыктан ызы-чууга өтө сезимтал келишип, бат чарчоого мукташ болушат.

Акырындык менен өз алдынча иштөөгө аракет жасай баштаганын байкаса болот. Бирок бала бир нерсени толук иш жүзүнө ашырууда абдан алыс.

4. МЕКТЕП ОКУУСУНДА ЖАНА БАЛДАРДЫН КӨНҮҮСҮНӨ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН РОЛУ

Мектепке алгачкы келген балдардын мезгилине өтө кылдат маани берүү керек. Себеби, ар бир бала жаны жашоонун шарттарын ар кандай кабыл алат. Биринчи жумаларда, айларда 1-класс окуучуларына анча жагымдуу эмес болуп, нерв системасында, жүрөк кан тамыр системаларында өзгөрүүлөр жүрүшү мүмкүн. Баардык эле балдар мектеп режимине, окууга даяр боло бербейт. Жети жашта, ал эми, алты жашта дагы ого бетер кыйыныраак болот.

Жети жаштагы балдардын функциялык даярдыгы 0 дөн 14,7% түзсө, алты жаштагы балдардын даярдыгы 0 дөн 50% чейин. Бул көрсөткүчтөн улам, кандай функциялык даярдыктары бардыгына байкоо жүргүзсөк болот.

Психологиялык ден соолук кыймыл-аракеттери тууралуу. Азыркы замандагы алты жашар балдардын өзгөчөлүгү, акырыныраак, кээ бир учурларда алсыз.

Сезимталдыгы, байкоосу, кунт коюусу ойдогудай эмес болот да, көпчүлүк учурда, үйдө каалагандай басып туруп жүргүлөрү келет.

Мектепте көбүрөөк отуруп окуганы, балдар үчүн өтө көп чектеп кыймыл-аракетине бөгөт коюлгандай. Балдардын мектепке көнүү мөөнөтүн кыскартыш үчүн окуу процессин кыймыл-аракет менен айкалыштырыш шарттуу түрдө болуусу зарыл.

Жаш организмге кыймыл аракет муктаждыгын камсыздап окутсак, окуучулар мектепке эртерээк көнүшөт. Мындай ыкманы дүйнө жүзүндөгү адистер туура дешет. Алты жашар окуучулар дагы тез көнүшөт. Бирок, академик Ш.А. Амонашвили эскерткендей, жети жашар окуучуларга колдонгон ыкманы автоматтуу түрдө алты жашаар балдарга жүргүзүү болбойт. Ар бир окуу жана оюн ыкмалары жаш өзгөчөлүгүнө карата болот. Акыл-эске байланыштуу маалыматтар, окуу процесси көп болуп, кыймыл аракеттер аз болсо, окуучулар тажап калышып, ар кандай ооруларга чалдыгышы мүмкүн. Ошонун себебинен жигердүү окутуу

үчүн толук кандуу кыймыл аракеттер менен камсыз кылуу зарыл.

Ар бир күнү, окуу процессинин ортосунда дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу керек (2-3 сабактан кийин). Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдү сөз жок түрдө жасатуу абзел.

Ар бир сабакта 1-2 мүнөттүк көнүгүүлөрдү берүү, кыймылдуу оюндарды ойнотуу. Дене тарбия сабактары окуучунун мектепке көнүүсүнө, жакшы окуусуна өбөлгө түзөт.

5. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН КАРАЖАТТАРЫ

Башталгыч класстарда жана бала бакчаларда дене тарбиянын негизиги каражаттарына төмөндөгүлөр эсептелет:

- Дене кыймыл көнүгүүлөрү.
- Күн тартиби (эмгек жана эс алуу, туура тамактануу, күн тартиби, тазалык).
- Жаратылыштын табигый күчү.

Дене кыймыл көнүгүүлөрү

Мектептеги дене тарбиянын негизги каражаты физкультуралык көнүгүүлөр. Алар кыймылдай билүүнү жана ага көнүүнү калыптап, кыймылдоо аппараттарынын өнүгүшүнө көмөк берип, кандын жүрүшү менен тамактын сиңирилишин жакшыртат, дем алууга жакшы таасирин тийгизет. Иш жүзүндө колдонулуучу кыймылдар тездикти, шамдагайлыкты, ийкемдүүлүктү, күчтү, чыдамдуулукту өнүктүрүп, басуу, жүгүрүү, секирүү, тең салмак, ыргытуу, жармашып чыгуу ж.б.у.с. көндүм адаттарды туура аткаруусун өркүндөтөт.

Көнүгүүлөрдү тандоо менен аларды өткөрүү методикасынын зор мааниси бар. Физкультуралык көнүгүүлөрдү тандоодо кенже жаштагы мектеп балдарынын анатомиялык-физиологиялык жана психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алыш керек. Балдардын организмнин өзгөчөлүгүнө байланыштуу узакка созулган кыймылсыз абалды, бир түрдүү кыймылды, бир жактуу оорчулукту жиберүүгө мүмкүн эмес. Пропорциялуу өнүгүүнү, ар кандай булчуңдарга тийиштүү күч келүүнү кезектештирип турууну камсыз кылыш керек. Чоң амплитудадагы көнүгүүлөр менен катар майда булчуңдарды жетилтүү үчүн так аткарылуучу көнүгүүлөр да зарыл.

Жүрөк – кан-тамыр системасынын өзгөчөлүгү чыңалууга, жүк көтөрүүгө, каршылык көрсөтүүгө байланыштуу көнүгүүлөргө чек коюуну талап кылат.

Организмдин нормалдуу жашоосу, сөөк менен сөөк булчуңдарынын өнүгүшү үчүн маанилүү фактор болуп эсептелген бойдон түзүлүшүнө абдан зор көңүл бурулууга тийиш.

Балдар кыймылга чоң талаптуулугу менен айырмаланат. Ар түркүн

кыймылдарды кыскача дем алуу менен кезектештирип турса, балдар көпкө чарчабайт. Физкультуралык көнүгүүлөрдү дем албастан, көпкө чейин жасашса ден соолугуна зыян келет, баарыдан мурда жүрөк булчуңдары бузулат.

Кенже жаштагы мектеп балдарынын ичинен денесинин өсүшү жана кыймыл-аракет боюнча кыздар менен балдардын бир аз айырмаланып турганы байкалат. 1-2-класстын балдары менен кыздарынын өсүп-өнүгүү жагынан анчалык айырмаланбаган өзгөчөлүгү дене тарбиянын каражаттарын анча тандабайт. 3-класстан тартып кыздардан олбурдуураак келген балдарга жүк көтөртүп ташытууга, таймашууга, көпкө чейин чуркатууга жана лыжа тептирүүгө, бийиктетип секиртүүгө, ошондой эле ыргытуунун бутасын алыстатууга байланыштуу көнүгүүлөрдү берүүгө болот. Сууда сүзүүнү, ритмикалык бий кыймылдарын балдарга караганда кыздарга көбүрөөк берүү керек.

Турмуштук функциянын өсүшү жана өнүгүшү үчүн керектүү фактор катары балдардын кыймылга болгон табигый талабын канааттандырып гана тим болбостон, ден соолугу чың, көңүлү көтөрүңкү, демилгелүү жана ынтымактуу мектеп коллективинин мүчөсүн тарбиялап чыгуу үчүн да билгичтик менен пайдалануу керек.

Күн тартиби (эмгек жана эс алуу, туура тамактануу, күн тартиби, тазалык)

Тазалык факторлору (эмгек жана эс алуу, туура тамактануу, күн тартиби, тазалык) бул факторлор сөз жок түрдө оң таасирин тийгизет, коюлган максаттарды ишке ашыруу, өсүп келе жаткан жаш организмге убагында тамактануу, эс алуу дене көнүгүүлөрү менен кыймыл оюндарын туура бөлүштүрүү, эффективдүү таасир тийгизери абзел. Бул факторлор баланын психологиялык туура калыптанышына чоң жардам берет.

Жаратылыштын табигый күчү

Балдардын дене тарбиясында маанилүү орунду жаратылыштын табигый күчү менен гигиеналык факторлор ээлейт. Күн, аба, суу сыяктуу жаратылыштын табигый кубатын туура пайдалануу, балдардын ден соолугуна жана өнүгүп-өсүшүнө абдан жакшынакай таасирин тийгизип, калыптанып келе жаткан организмдин чыдамдуулугун жогорулатат.

Күн нурунун, абанын жана суунун бир калыпта такай тийгизген таасиринин негизги натыйжасынын бири – организмдин чыйралышы, жыл мезгилдериндеги аба ырайынын түрдүү шарттарындагы температуранын өзгөрүшүнө карай ыңгайланышы болот. Дене тарбия процессинде жаратылыштын табигый күчү атайын процедура түрүндө (күнгө какталуу, абага сергүү, сууга чөмүлүү) же дене тарбия көнүгүүлөрүн көмөкчү түрүндө пайдаланылууга болот.

Күндүн нуру, аба жана суу адамдын организмине катуу таасирин

тийгизет, ошондуктан, бул каражаттарды пайдаланууда атайын эрежени катуу сакташ керек. Алардын эң башкысы – таасирдин алгачкы мөөнөтүнүн кыскалыгы, акырындап киришүүсү, такай жана үзгүлтүксүз кабылдоосу.

Күнгө кактануунун негизги эрежеси

Күнгө кактанууну жылуулук оңой өтүүчү жел жүрүп турган жерге башты калкалап, жатып өткөргөн дурус. Кактануунун ыңгайлуу учуру – эртең мененки саат 8ден 11ге чейин, бул учурда аба анча ысый элек болот, тамактан 1,5 саат мурда же тамактан 1,5, - 2 саат кийин.

Адегенде күнгө кактануу 8-10 минутадан ашпоо керек. Андан кийин күнгө кактанууну күн сайын 5-10 минутадан узартып отуруп, 30-40 минутага чейин жеткирилет. Күнгө кактанган учурда ар бир 5-10 минутада дененин абалын өзгөртүп, оодарылып туруу керек. Күнгө кактангандан кийин жуунуп, колдон келсе сууга чөмүлүш керек.

Күнгө кактануу үчүн врачтын уруксаты болуусу зарыл. Күнгө кактанууну бир калыпта, туура пайдалана билбесе, организмге зыян келип, күнгө күйүп же ысык уруп кетиши ыктымал.

Абада сергүүнүн негизги эрежеси

Абада сергүүнү эрте жаздын жылуу күндөрүндө ($+20^{\circ}$ С жылуу болсун) күндөн жана шамалдан далдаа жерде баштаган дурус. Сергүүнүн мөөнөтү адегенде 10-15 мин, андан кийин 1,5 - 2 саатка чейин созулат. Абада сергүүнүн өтө эле ыңгайлуу учуру – күндүзгү саат 9дан 18ге чейин.

Ачкарын же тамакка чоң тоюп алып абада сергиген болбойт. Чыйрыга баштаганда, абада сергүүнү дароо токтотуу керек. Мүмкүн болсо, абада сергүүнүн алдында бир аз денени кызытып алган жакшы. Абада сергүүнү ар кандай кыймылдар менен айкалыштырса да болот (ойноо же басуу).

Жылуу күндөрү абада сергип көнүп алгандан кийин, акырындап салкын абада да сергүүгө көнүп кетет ($+16^{\circ}$). Бул организмдин чыңалышына көмөк берет.

Сууга чөмүлүүнүн негизги эрежеси

- Сууга чөмүлүүгө сүртүнүү, куюнуу, душ жана чөмүлүү кирет.

Баарынан жеңили – сүртүнүү. Аны сууга чыланган сүлгү же губка менен сүртүнүп, андан кийин кургак сүлгү менен денени кургак кылып сүртөт. Сүртүнүү үчүн адегенде жылуу суу колдонулат: мектепке чейинки балдар үчүн $+28 - 25^{\circ}$, кенже мектеп балдары үчүн $+25 - 20^{\circ}$ болуу керек. Андан кийин суунун температурасы ар бир үч-төрт күндө 1° тан төмөндөп отуруп, мектепке чейинки балдар үчүн $+19^{\circ}$ ка, кенже мектеп балдары үчүн $+16^{\circ}$ ка жеткирилет.

Куёнуу менен душ сууга түшүүнүн өтө эле күчтүү түрү болот да, ага балдар сүртүнүүгө көнгөндөн кийин гана киришүүгө тийиш. Душка адегенде 10-15 секунда түшүп, андан кийин акырындап 30-40 секундага жеткирет.

Сууга чөмүлүүнүн мыкты учуру жайында башталат. Аны эртең мененки зарядкадан кийин өткөргөн жакшы.

Көлмөдө чөмүлүү сууга түшүүнүн мыкты түрү. Эгерде эртең мененки зарядкадан кийин сууга чөмүлсө, анда сууга 2-3 минута түшүү керек. Ал эми күнгө кактангандан кийин кенже мектеп балдары 10-15 минута сууга түшсө болот. Сууга түшкөн убакта тез кыймылдоо керек, антпесе, муздап кетиши мүмкүн.

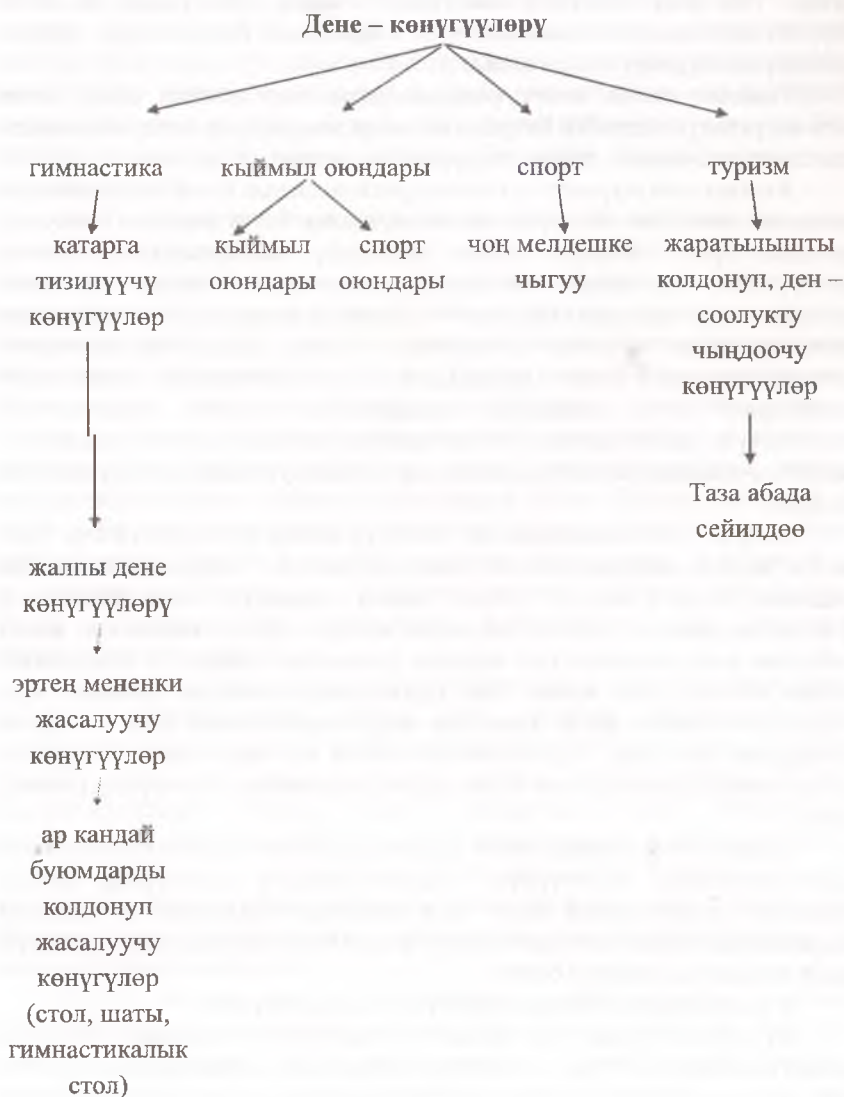
Сууга чөмүлгөндөн кийин денени кургак кылып сүртүп, андан кийин кургак сүлгү же кол менен сүртүү керек.

Сууга чөмүлүү күндөлүк дене тарбия иштеринде да ийгиликтүү колдонулат. Залда же спорттук аянтчада өтүлгөн сабактан кийин душка түшүп, териге жабышкан тер менен чанды жууп кетирүү керек. Андан башка бир аз жылуу душка жуунуу адамды сергитет. Муздак душка демиккенди баспай туруп түшүүгө болбойт.

Организмди чыңоо үчүн күн сайын уктаар алдында бутту жууп жатыш керек. Адегенде, бутту жылуу суу менен жууп, андан кийин суунун температурасын акырындап үйдүн температурасына жеткириш керек. Муну ар бир мектеп балдары адат кылып алууга тийиш.

6. ДЕНЕ КӨНҮГҮҮЛӨРҮН КЛАССИФИКАЦИЯЛОО

Дене тарбиянын теориясында дене көнүгүүлөрүнө көп түрдүү мүнөздөмө берилгендиктен, тартибине жараша дене көнүгүүлөрүн бир канча классификацияга бөлсө болот. Дене тарбиянын тарыхынын системасына таянып кыймыл көнүгүүлөрүн 4 группага бөлөт.



Дене тарбия сабагында эң негизги кыймыл көнүгүүлөрү *гимнастикадан* турат. Бул көнүгүүлөр тулку бойго жана кичине чоң булчуңдарга өтө көп таасир тийгизет.

Сабакка берилүүчү жүктү туура бөлүштүрүү менен бирге түрдүү көнүгүүлөрдү жасатса болот. Мында, катарга тизилүүчү, жалпы денени жылытуучу, ар кандай каражаггарды колдонгон көнүгүүлөр (желекче, кубик, топ, жип) ошондой эле гимнастикалык отургучтар, жөнөкөй отургучтар, гимнастикалык шаты, эң алдынкысы болуп басуу, чуркоо, секирүүнүн түрлөрү болуп саналат.

Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн дагы бир жакшы жагы жаш өзгөчөлүктөрүнө карабай баардык адамдар, көнүгүүлөр менен машыгып, ден соолугун чындап, сергек жүрүүгө чоң жардамын тийгизет.

Кыймыл көнүгүүлөрүнүн классификациясынын бири болуп кыймыл оюндары эсептелет. Күтүүсүз кыймылга даяр болуу кыймыл оюнунун негизин түзөт. Мындай ыкма көндүмдү калыптандырат, эркти, күчтүүлүктү тарбиялайт. Балдар үчүн жөнөкөй оюндар, сюжеттик оюндар, спорт оюндары (бадминтон, шаарча) жана спорт оюндарынын элементтеринен алынган (волейбол, футбол, баскетбол ж-теннис) оюндарын ойнотсо болот. Оюндарды ойнотууда физикалык жактан дене сапаттарын (күч, ылдамдык, шамдагайлык, тездик, ийилчектик), өнүктүрүүдө мааниси чоң. Сабакка койгон максатка жараша балдардын жаш өзгөчөлүктөрүн эске алып оюндарды ойготуп дене кыймыл сапатын өстүрөт.

Спорт – бул кандайдыр бир көнүгүү менен же спорттун бир түрү менен жакшы жетишкендикте машыгып, мелдеш учурунда эң мыкты алдыңкы орунга жетүү. Спорт менен машыгуу адам баласынан физикалык жактан, руханий жактан эң жогорку күчтү талап кылат, ошол себептен жаш өзгөчөлүгүнө жараша физикалык даярдыгы акырындык менен өзүнчө этап менен өтө турган педагогикалык процесс. Бул түшүнүктөн кийин кенже класстын окуучуларына жана бала бакчанын балдарына чоң спорт тартууланбайт. Бирок кээ бир спорттун түрлөрү менен көнүгүүлөрдү берсе болот. Алсак, велосипед, сууга сүзүү, коньки, лыжа.

Туризм – бул жаратылышта, таза абада ден соолукту чыңдоочу жана дене сапаттарын өнүктүрүүдө жардам берүүчү көнүгүүлөр. Кенже класстын окуучуларына жана бала бакчанын балдарына көбүнчөсүн жаратылышта (паркта, тоодо) эс алуу менен бирге кыймыл көнүгүүлөрүн жана оюндарды ойнотсо болот.

1 байланышкан айрым көнүгүүлөр өздөштүрүлөт.

б) *«Белгилүүдөн белгисизге»*. Көнүгүүнүн кийинки бөлүгүн аткарууда мурда, мурунку сабактарда үйрөнүлгөн кыймылдарды бир нече ирет кайталоо керек. Бул эрежени фигуралардын ар түрдүү өзгөрүшүн,

кайра тизилүүлөрүн үйрөнүүдө колдонуу керек. Окутуунун мындай ырааттуулугу мурунку калыптанган кыймыл көндүмдөрүнүн бекемделишине алып келет.

в) «Жеңилден оорго». Окуучулардын чарчоосу жана нервдеринин чыңалышы көнүгүүлөрдүн оордугунан келип чыгат. Ошондуктан, көнүгүүлөрдү эң жеңил кыймылдардан баштоо жана аларды акырындык менен татаалдаштыруу керек. Эң жеңил көнүгүүлөрдү билбей туруп, окуучу оор көнүгүүнү аткара албайт. Акырындык менен жеңил көнүгүүлөрдү оорлотуп жана сабактын убактысын узартуу эң маанилүү. Ырааттуулук принциби акырындык менен татаалданган көнүгүүлөрдү кайра тизилүүлөрдү пландаштырылган темпте үйрөнүүнү көздөйт. Бул принципти колдонуу менен сабакты бат жана жогорку деңгээлде даярдоого болот.

V. Түшүнүктүүлүк принциби. Мында, адегенде окуучулардын жаш жана жеке өзгөчөлүктөрүн билип алуу керек. Ар кандай курактагы, ар башка мүнөздөрү бар окуучуларга бирдей мазмундагы жана көлөмдөгү татаал тапшырмаларды берүүгө болбойт. Өздөштүрүүгө оордук кылган материалдарды берүү, ушул класстын колунан келбеген көнүгүүлөрдү пайдалануу, окуучулардын сабакка болгон кызыгуусун төмөндөтөт. Бирок ушул эле материалдарды ыраттуулук принциби менен байланыштырып, мындайча айтканда жеңилден оорго, жөнөкөйдөн татаалга, белгилүүдөн белгисизге карай ыкмасын сактоо менен акырындатып бөлүп – бөлүп өздөштүрүүгө болот. Ошону менен бирге жалпы өнүгүүдө окуучулардын келечектеги алга жылуусу, алардын жаңы кыймыл менен байый башташы жөнүндө ойлоо керек. Бул максатта көнүгүүлөрдү аткарууга, өз алдынча иштөөгө көбүрөөк мүмкүндүк берүү, өздөштүрүүдөгү белгилүү кыйынчылыктарды жеңүүгө окуучуларды үйрөтүү зарыл.

VI. Өздөштүрүлгөн көндүмдөрдүн бекемдиги принциби негизинен сабактын сапаттуулугуна басым коет. Жакшы өздөштүрүлбөгөн көнүгүүлөр сабакта талапка ылайыктуу аткарылбайт. Аң-сезимдүү түрдө үйрөнүү жана көп жолу кайталоо кыймыл көндүмдөрүнүн бекем өздөштүрүлүшүнө түрткү берет. Массалык түрдө аткарылган көнүгүүлөрдө чечүүчү маанини макулдашып аткарган кыймылдар жана башка иш-аракеттер түзөт. Мунун татаалдыгы окуучулардын бир эле мезгилде ар башка кыймылдарды аткарган учурунан даана көрүнөт. Ар бир окуучунун белгилүү бир кыймылдарды бекем өздөштүрүүсү эң маанилүү болуп эсептелет.

Өзгөчө кенже мектеп окуучуларына сабак өтүүдө, алардын физиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу керек. Балдарды бир эле көнүгүүнү кайра-кайра кайталоо тез тажатат. Көнүгүүлөрдүн темпин, ритмин өзгөртүп туруу керек. Танапис убагында болсо ар түрдүү топ

оюндарын, эстафеталарды жана башка кызыктуу оюндарды өткөрүп туруу талапка ылайыктуу.

Сабак өтүп жаткан мезгилде окутуучу көнүгүүлөрдүн так жана сапаттуу аткарылышын, колонналардын сызыгынын түздүгүн, дистанциялардын жана интервалдардын сакталышын, көнүгүүлөрдүн жана кайра тизилүүлөрдүн бирдиктүү аткарылышын катуу көзөмөлдөөсү керек.

8. ОКУТУУ МЕТОДДОРУ

Дене тарбиянын практикасында окуутунун көп түрдүү методдору колдонулат. Методдор менен методикалык ыкмалардын көп сандаган бардык түрлөрү өз ара байланышта болушат. Аларды ар кандай айкалыштырып колдонуу менен мугалим дене тарбиянын толук баалуу процессин камсыз кылат.

Түшүндүрүү. Баардык класстарда окуутунун негизги методдордун бири катары саналат, окуучуларга үйрөтүп жаткан көнүгүү жөнүндө түшүнүк берип, анын негизин ачат.

Түшүндүрүү жеткиликтүү болуу үчүн, окуучулардын өрчүү деңгелине ылайык келиши керек. Образдуу салыштырмаларды пайдалануу көнүгүүлөрдү жакшы аткарууга жардам берет. Маселен, текирең-таскакты түшүндүрүүдө мугалим; "Келгиле, топчосунан секирели" дейт, бутту бир аз бүгүп, табыш чыгарбай аста басканды; "Мышыктай жумшак, аста баскыла" дейт.

Түшүндүрүү учурунда балдар бир топ жаңы сөздөрдү угушат; сапка, катар, отуруп туруу, бир абалда туруу, гимнастикалык дубалча, устун, мат (төшөк) ж.б. Аларды түшүндүрүүгө мугалим жакшылап даярданууга тийиш. Аны түшүнүү үчүн такталган формада, эмоциялуу, интонацияга бай, жактырууга жана сак болууга эптүү, катуу жана жай болушу абзел. Эгер татаал көнүгүү үйрөтүлүп жатса, анда балдардын көңүлүн эң негизгисине буруу керек, ошондо алар ойлонуп аткарышат.

Аңгеме. Көнүгүүнүн бул жаңы түрү менен тааныштырганда; сюжеттүү жана ачык-айрым образдуу жаны оюндарды үйрөнгөндө; бирдиктүү сюжеттик линия менен бириктирилген бир катар, көнүгүүлөрдү өткөрүүдө колдонулат.

Аңгемеге карай талап; кыска жана образдуу айтылышы, уккулуктуулугу, эмоциялуугу. Аңгеме, эреже катары түшүндүрүү менен айкалышып турууга тийиш.

Метод катары аңгеменин баалуулугу жаңы материалдардын кызыктуу, баяндама форма түрүндө берисүүндө, бул болсо, өтүлгөн материалдырды жакшы өздөштүрүүгө жана көнүгүүлөрдү эффективдүү аткарууга көмөк берет. Аңгеме метод катары негизинен мектептин кенже

класстарынын окуучулары менен иштөөдө колдонулат. Бул көп даярдыкты талап кылуучу абдан оор жумуш, бирок анын натыйжасы жумшалган күчүн толук актай алат.

Тематикалык ангемелер ("Пионердик жай", Күн тартиби", "Пионердик лагер күнү", "Токойго экскурсия" ж.б) кызматтуу жана пайдалуу маалыматтардан кабар берет, ангеменин учурунда мугалим балдарды ар кандай көнүгүүлөр менен тааныштыра алат (тизилүү, кайра тизилүү, басуу, чуркоо, секирүү, ыргытуу, жармашып чыгуу, тең салмак, зарядка түрүндөгү көнүгүүлөр, оюндар).

Маектешүү. Мектептин бардык башталгыч класстарында колдонууга болот. Ал суроо-жооп катарында өткөрүлөт. Мугалим суроо менен жетектеп, материалды өздөштүрүү даражасын тактайт (көнүгүүнү кандай аткаруу керек, оюндун эрежеси ж.б.), ошондой эле, окуучуларды айтып берүүгө муктаж кылат.

Буйрук. Окууну өткөрүү процессинде мугалим буйрук жана команданы пайдаланат. Буйрук деп, белгилүү бир формада болбогону менен, окуучулардын көнүгүүлөрдү аткарышы же башка иштерине байланыштуу мугалимдин класста сөз жүзүндө берген көрсөтмөлөрүн түшүнөбүз. Буйрук мектептин бардык класстарында колдонулат. окуунун башталышында 1-класска берилген буйрук, балдарды бара-бара команданы аткарууга даярдай турган этап болуп саналат.

Мугалимдин буйругуна көнүгүүлөрдү аткарууга тартуу, сабак өтүлө турган жайды даярдоо, шаймандары камдоо кирет (топторду, таяктарды, секиргич жиптерди ж. б.). Мугалимдин бардык буйругу так жана айкын-ачык келип, аны авторитеттүү жана жай салмактуу бериш керек.

Буйруктун атайын формасы, анын берүү тартиби жана такталган мазмуну болот. Ар бир берилген команда аракетти аткарууга же токтотууга карай сигнал болуп саналат. Команданы аткаруу учурунда көнүгүүлөрдүн темпи менен ритмин теске салуу үчүн санат менен жүргүзүлөт. Команда менен санатта интонациянын мааниси чоң, ошого жараша көнүгүүлөрдүн аткарылышы өтө келишимдүү, жай же тез, эркин же шашылып өтүшү мүмкүн.

Көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн команда мектептин бардык класстарында берилип, алар милдеттүү түрдө бирдей формада болушу керек, ошондо аны аткаруу да бардык окуучулар үчүн бирдей так болот.

Сабакты өтүп жаткан учурда буйрукту жана команданы көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн да, окуучуларды уюштуруу үчүн да билгичтик менен пайдалануу керек. Жакшы берилген команда жана туура берилген буйрук, окуучуларды уюштурууга жана тартипке салууга иш-аракет болуп эсептелет.

Көнүгүүлөрдү көрсөтүү. Окутуу методдордун ичинен эң эле жетимдүүсү көрсөтүү болот. Көнүгүүлөрдү көрсөтүү окуучулардын

бардыгына жакшы, даана көрүнө турган жерде өткөрүлүүгө тийиш. Мүмкүнчүлүк болсо, мугалимдин секиге чыгын алганы жакшы.

Көрсөтмө мектептин бардык класстарында көнүгүүлөрдү аткарып жатканда иштелет ("Белинди бүкбөй түз карма", "Башынды өөдө көтөр", "Денеңерди эңкейткиле", "Колуңарды көбүрөөк бүккүлө" ж.б). Көрсөтүү окуучулардын бүтүндөй тобу болобу же бир окуучу болобу, жалпы бардыгына тийиштүү.

Учурунда берилген орундуу көрсөтмө көнүгүүнү мыкты аткарууга жардам берет. Көрсөтмө кыска, так, аракетке умтулгандай, талаптуу болууга тийиш.

Аралыгы ачылган колоннанын алдында көнүгүүнү көрсөтүүдө бою кичине балдар алдыңкы катарда турууга тийиш. Эгерде мугалим көнүгүүнү окуучуларга басып баратканда көрсөткүсү келсе, анда ал окуучуларга каршы басышы керек, айлана болсо, балдардын жанында турууга тийиш.

Көнүгүүлөрдү көрсөтүүдө мугалим балдардын алдында ар кандай абалда болот (бет маңдай, артын салып, капталы менен). Маселени, белин түз кармап отуруу, денени алга, артка эңкейтүү, бугту алга, артка көтөрүү жана башкаларын окуучуларга капталдап туруп, ал эми колдорду артка, желкеге алып, оңго, солго артка бурулууларды окуучуларга артын салып көрсөтүш керек.

Мугалим кээде көнүгүүлөрдү көрсөтүп, аны окуучулар менен бирге аткарышат, бул учурда ал окуучуларга бет маңдай туруу, көнүгүүлөрдү күзгүдөн көрүнгөндөй аткарууга тийиш (балдар оңго ийилсе, ал солго ийилет).

Эреже катары, көнүгүүлөрдү мугалим көрсөтөт. Көрсөтүү балдар туурап жасай алгандай көркөмдүү болсун. Кээде көнүгүүнү көрсөтүүгө аны жакшы өздөштүргөн балдар да тартылат, бул башка балдар үчүн үлгү болот. Мындай ыкма балдарга жакшы таасир тийгизет. Балдар көнүгүүнү өзүнүн жолдошу көрсөтүп жатканын көрүшүп, аны аткарууга аракет кылат.

Адатта, көнүгүү бир гана жолу көрсөтүлбөйт. Биринчи көрсөткөндө окуучулар көнүгүү жөнүндө жалпы түшүнүк алышат, андан кийин өздөштүрүүсүнө жараша анын элементи менен майда-бараттары көрсөтүлөт. Эгерде, көнүгүүнү балдар көрсөтүп жатышса, анда мугалим балдардын көнүлүн майда-бараттарына бурат.

Мектептин кенже балдары туураганды жакшы көргөндүктөн, көнүгүүлөрдү көрсөтүүдө отун жаргандын, маятниктин, насостун ж.б кыймылдары менен салыштырууга болот. Мындай ыкма көнүгүүнү өздөштүрүүнү жеңилдетип, аны аткарууну эмоциялуу жана жандуу кылат.

Көрсөтүү түшүндүрүү менен айкалыштырылат. Кенже класстын

балдары менен иштегенде адегенде көрсөтүү колдонулат, андан кийин түшүндүрүлөт. Жогорку класстын балдары жаңы материал менен тааныштырган кезде да мугалим ушундай кылат.

Түшүндүрүү көп учурда көнүгүүлөрдү кайталоодо жана өркүндөтүүдө көрсөтүү менен кошо жүргүзүлөт. Бир нече элементтен турган татаал көнүгүүлөр (алардын ар бирине балдардын көңүлүн буруш керек) бир убакытта көрсөтүлөт жана түшүндүрүлөт.

Кыймыл жөнүндө туура түшүнүк болуш үчүн көп учурда көрсөтмө куралдар колдонулат. Ага картиналар, таблицалар, сүрөттөр жана фотографиялар кирет. Аларды мугалимдин жетекчилиги астында сабактарда же жекече, сабактан тышкары убактарда класстарда, коридордо илинип турган жеринен көрүүгө болот. Андай куралдар көркөмдүү, жөнөкөй жана кызыктуу болууга тийиш.

Иште көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн нукура шартты түзө турган буюмдар боюнча багытоого көп көңүл бурушу керек. Белгилүү көрсөткүчтөргө байланыштуу; жетүү, секирип өтүү, алып ыргытуу, кирүү, бутага тийгизүү ж.у.с. көнүгүүлөрдү балдар абдан кызыгып аткараары белгилүү. Маселен, топту белгилүү бир бурчка ыргытуу үчүн керектүү бийиктикке жип тартып коет (ыргыткан кездеги багыт), ал эми топту тийиштүү тегиздикке ыргыткан учурда, кууш келген бийик бута коюп коет; чуркаган учурда арымдын аралыгы бирдей болуп, балдар тез чуркай турган болсо, чуркай турган жолду бөлүкчөлөргө бөлүп сызып коет; узундукка секирүүдө бийик түртүлгүсү келсе, чуңкурчаны туурасына жип тартып ж.у.с. буга окшогон багыт берүүлөр кыймылдын техникасына жетиштүүгө көмөк берип, сабак эмоциялуу, кызыктуу өтөт.

Көнүгүүнү аткаруу. Окуучуларда белгилүү бир көндүмдү өркүндөтүү үчүн, үйрөнгөн кыймылды көп жолу кайталоо керек. Үйрөнүлүп жаткан кыймылдарга балдарды пландуу түрдө көнүктүрүү физкультуралык даярдыктарын бир кыймыл жогорку көрсөткүчтөрүнө жетиштүү үчүн көмөк берип, анын ден соолукту чыңдоодо жана берүүдө да баа жеткис мааниси бар. Көнүгүүнү көп жолу кайталоо, кыймылдын техникасын тез өздөштүрүүгө жана аткаруунун сапатын жакшыртууга жардам берет.

Кыймылды үйрөнүүнү бүт бойдон же бөлүп-бөлүп өткөрсө болот. Маселен, арканга жармашып чыгууну үйрөткөндө, адегенде көнүгүүнү толугу менен көрсөтүп берет. Ал эми мектеп балдары бул көнүгүү жөнүндө түшүнө башташканда, анын элементтерин үйрөтүүгө киришет (арканды буту менен чалуу, колду алмашып кармоо, тартылуу ж.у.с.). Ошентип, окуучулар жалпы жонунан түшүнүгү болот, анын өз алдынча элементтерин өтүшөт да, аларды үйрөнүү көнүгүүнү бүт бойдон туура аткарууга көмөк берет. Мындай ырааттуулук бардык татаал көнүгүүлөрдү үйрөнгөн учурда колдонулат.

Көнүгүүнү толугу менен аткарган учурда окуучуларга дароо эле көп

жолу кайталатууга болбойт, анткени анын керектүү айрым элементарин үйрөнбөй туруп, көнүгүүнү көп кайталоо туура эмес көнүмүшкө алып келет жана аны кайра оңдоо кыйын болот.

Татаал көнүгүүлөрдүн элементтерин тез жана жакшы үйрөтүп алыш үчүн, аларды адегенде жеңилдетилген шартта аткаруу керек. Алсак, бийиктике секирүүдө адегенде анча бийик эмес тартылган жиптен секирүүнү сунуш кылып, тең салмак көнүгүүлөрүн адеп жапыз коюлган кең-кесири таянычта ж.у.с. аткаргат. Балдар жеңилдетилген шартта тапшырманы жакшы аткарып калган учурда гана шартты татаалдантуу керек. Оюндар менен мелдештерде да билгичтикти жана көндүмдү өркүндөтсө болот.

Мелдеш өркүндөтүү методу катары окуучуларда белгилүү бир көндүм пайда болгондо колдонулат. Иш жүзүндө ал окуу материалдарын өткөн кезде окуучулардын мыкты жааттын, топторун же айрым мыкты окуучуну билүүдөн турат. Маселен, экиден-үчтөн топтоп чуркашкан учурда алардын жеңип чыккандары билинет; секирүүнү өткөргөндө мыкты секиргендер билинет; алыска же бутага ыргытканда, мыкты ыргыткычтар, оюндарды уюштуруп өткөргөндө, жеңип чыккан командалар аныкталат.

Мелдештик метод балдардын кызыгуусун туудуруп, көнүгүүлөрдү мыкты аткарууга, көрсөткүчүн жогорулатууга көмөк берип, кыска мөөнөттүн ичинде организмге болгон физиологиялык жүктүн басымдуулугун арбытуу үчүн колдонулат. Андан тышкары, командалык оюндар балдарда коллективдизмдин сезимин тарбиялоого таасирин тийгизет. Ошону менен катар мелдешүү методу, мактануу мүмкүнчүлүгүнө жол бербес үчүн, педагогикалык жаткан туура жетекчилик кылууну талап кылат.

Мелдешүү методун пайдалануу өтө сактыкты талап кылат, анткени мелдеш учурундагы талаш-тартыштардан окуучулардын каны кызып, көнүгүүнү аткаруунун тактыгы төмөндөп кетиши мүмкүн. Каны кызып, ашыкча дүүлүгүү балдардын ден соолугуна начар таасир тийгизип, алардын жүрүш-турушун, өз ара бири-бири менен мамилесин бузуп коюшу ыктымал. Ошондуктан, 1-2 класстын окуучуларынын мелдешүү методун мелдеш мүнөзүндөгү оюндар менен чектеп коюу керек («Өз желекченерге», «Топ берүү», «Ким алыс ыргытат», «Топту ортоңкуга», «Номер чакыруу», ойно эстафетасы ж. б.).

Үчүнчү класста сабак учурунда, мектеп программасындагы бардык көнүгүүлөр боюнча мелдеш өткөрүүгө болот. Бул учурда балдардын көңүлүн жекече жетишүүгө бурбастан, команданын, топтун мыкты натыйжасына буруш керек.

Каталарды оңдоо. Физкультуралык көнүгүүлөрдү аткарып жатып окуучулар жалпы жана жекече каталарды кетирип, эрежени бузуп коюшу

мүмкүн. Бардык каталар өз убагында оңдолушу керек. Эгерде, класс боюнча же окуучулардын көпчүлүгү ката кетирип жатса, көнүгүүнү аткарууну дароо токтотуп, сабактагылардын көңүлүн кетирген катага буруш керек. Мындай учурда түшүндүрүү көрсөтүү менен кошо жүрөт. Көрсөтүүнү көнүгүүнү жакшы аткарган окуучу өткөрөт, мугалим болсо аткаруу техникасын түшүндүрөт. Катаны оңдоонун бул ыгын жакшы окуучулардан башчы шайланган топторго колдонуу ыңгайлуу.

Эгерде, катаны жеке бир окуучу кетирип жатса, анда мугалим башка окуучулардын ишин токтотпостон, анын жанына барып, керектүү кеңешин берет. Мугалимдин көрсөтүүсүнөн кийин ката кетирген окуучу көнүгүүнү аткаруунун алдында аны кайталоодо көңүлдү эмнеге буруш керек экендигин өзүнүн айтып бергени дурус. Эгер бир нече ката кетирген болсо, анда адегенде эң негизгиси, бир кыйла орчундуусу оңдолуп, андан кийин калгандары оңдолот.

9. КЫЙМЫЛ САПАТЫН ӨНҮКТҮРҮҮГӨ КӨМӨКТӨШҮҮ

Тездик, шамдагайлык, күч, чыдамкайлык, ийилчээктик ар бир адамга керек. Бул сапаттардын өнүгүшү, балдардын кыймылдап көнүүсүн, калыптандыруу менен тыгыз байланыштуу. Белгилүү бир убакыттын ичинде физкультуралык көнүгүүлөрдү ар кандай татаалдаштырылган шарттарда, ар кандай тездикте аткарууга алардын өнүгүүсүнө көмөк берет.

Тездик – бул, адамдын кыймылды мүмкүн болгон жогорку тездикте аткаруу жөндөмдүүлүгү. Кыймылдын тездигин (маселен, өзгөчө кыска аралыкта чуркоодо) жана кыймылдоо реакциясынын тездигин (маселен, капысынан болгон сигнал – чуркоодогу стартты кабыл алышы) ажырата билүүгө болот. Дене тарбияда тездиктин сапатын өнүктүрүү үчүн тез темптеги ар кандай көнүгүүлөр, старттар, мүмкүн болгон тездикте кыска аралыкта чуркоо, барган сайын тездеп чуркоо, чуркап барып узундукка секирүү, узун жана секиргич жиптер менен секирүү, реакция менен кыймылдын тездигин талап кылуучу оюндар ж.б. колдонулат.

Шамдагайлык – бул, кыймылды координациялап, жаңыны үйрөнүү, өзгөрүлүп турган абалдын талабына карата бир кыймылдан экинчисине тез өтө билүүнүн жөндөмдүүлүгү. Гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарууда, оюндарда, узундукка жана бийиктикке секирүүдө, ыргытууда, лыжа тээп, тоодон түшкөндө шамдагайлык айкын-ачык байкалат. Шамдагайлыкты өнүктүрүү үчүн ар кандай шайкеш келген шарттарда аткарылуучу, катышуучулар үчүн координациялык кыйынчылыктардын элементтеринс дуушар кылуучу ар кандай физкультуралык көнүгүүлөрдү пайдаланууга болот.

Күч – деген булчуңдардын чыңалышы аркылуу сырткы каршалактарды жеңүү жөндөмдүүлүгү болот деп түшүнөбүз. Күч деген аздыр-көптүр ар кандай аракетте байкалат. Дене тарбияда күчтүн сапаттарын өнүктүрүү үчүн ар кандай салмактагы буюмдар менен өткөрүлүүчү көнүгүүлөр (мисалы, шыкалма топ), сандоо, таянуу, топту ыргытуу (алыстыкка) жана түртүү, секирүү көнүгүүлөрү, тартышуу, арканга жармашып чыгуу ж.б. оюндар колдонулат.

Чыдамкайлык – бул, организмдин ар кандай иште чарчагандыкка каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгү болот. Чыдамдуулукту жалпы жана атайын чыдамдуулук деп бөлүшөт. Жалпы чыдамдуулукка узак убакытка чейин бир калыпта чымырканып, тынымсыз кыймылдоо жөндөмдүүлүгү кирет (маселен, узак жол басуу, чуркоо, лыжа тебүү, ойноо). Атайлап чымырканууга бир өңчөй иштердеги чыдамдуулук кирет. Мисалга алсак, спортто тездик менен чыдамдуулуктун айкалышына байланыштуу тездиктин чыдамдуулугу (маселен, кыска аралыкта чуркоо), күч келүү чыдамдуулугу болсо, күч менен чыдамдуулукка айкалышат (маселен, көпкө чейин отуруп кайра туруу, турникте тартылуу). Чыдамдуулукту өнүктүрүүнүн каражаты болуп, бир калыптагы чымырканууну, бирок көпкө чейин аткарууну талап кылган физкультуралык көнүгүүлөр (басуу, бирде басып, бирде чуркоону кезектештирүү, чуркоо, лыжа тебүү, жип менен секирүү, кыймылдуу оюндар ж.б.) саналат.

Ийилчээктик – бул адамдын организмнин таяндыргыч-кыймылдаткыч аппараттарынын топтолуп кыймылга келүүсүнө мүнөздөмө бере турган өзгөчөлүк. Тездикти, шамдагайлыкты, күчтүн башка сапаттарын көрсөтүүгө таасирин тийгизүүчү кыймылдын амплитудасы ийкемдүүлүктү көрсөткөн көрсөткүчтөрдүн бири болот. Ийилчээктиктин сапатын өнүктүрүү үчүн амплитудасы арбын көнүгүүлөр колдонулат. Баарынан мурда буларга кол, бут, баш, дене үчүн көнүгүүлөр, арымдап басуунун жана чуркоонун ар кандай түрлөрү, басып барагып жана ордунда туруп секирүү, бутту көкүрөккө бүгүү көнүгүүлөрү кирет.

Адамдын күч-кубат сапаты ар дайым кыймылдай билгичтиги жана көндүмү менен тыгыз байланыштуу, ага ошондой эле тездикти, күчтү, шамдагайлыкты көрсөткөн эрктин сапаттары кирип, шартка ылайык туруктуулукту, токтоолукту, көп учурда эрдикти көрсөтүүнү талап кылат. Жаш өспүрүмдөргө сапаттарды өнүктүрүүдө жогорудагы принциптердин, методдордун негизинде акырын кылдаттык менен көнүгүүлөрдү берүү керек.

10. ФИЗКУЛЬТ МИНУТКАНЫН БОЛЖОЛДУУ КОМПЛЕКСИ

Кара жорго бий

- А. а. жөнөкөй.
1-2 эки колду көтөрүп өйдө (керилүү).
3-4 түшүрүү.
- А. а. жөнөкөй
1-2 эки колду эки жакка жайуу.
Оң бутту оң жака жылдыруу.
3-4 а.а
5-6 колду жайып сол бутту жылдыруу.
7-8 а.а
- Калган 3минут кара жорго бийи.

Тамгалар менен жасалуучу көнүгүүлөр.

Б – баштапкы

а – абал

1 Б. а. жөнөкөй

1-2 эки колду эки жак менен өйдө көтөрүп манжаларды тийгизүү (А тамгасы) 3-4 кайра ылдый түшүрүп, кол ылдыйда. (6-7 ж.)

2 Б. а. жөнөкөй

1-2 эки колду өйдө көтөрүп алакаандарды бири бирине тийгизүү

3-4 кол ылдыйда, алакаандарды тийгизүү (О тамгасы) (7-8 ж.)

3 Б. а. Кол бөйрөктө

1 - оңго ийилип эки кол ийилген жакта, бут оң жакта

2 - баштапкы абалга келет,

3 - сол жакка ийилип, бут сол жакта

4 - баштапкы абалга келет. (Э тамгасы) (7-8 ж.)

4 Б. а. жөнөкөй

1-4 Оң кол бөйрөктө

Оордунан буттун учун албай тез-тез басуу.

5-8 сол кол бөйрөктө

Оордунан буттун учун албай тез-тез басуу. (Р тамгасы) (10-12 ж.)

5 Б. а. Кол бөйрөктө

1 - эки колду эки жака сунуу, буттун учуна туруу.

2 - баштапкы абалга келет.

3-4кө кайталайбыз 1-2. (Т тамгасы) (8-10 ж.)

6 Б. а. жөнөкөй

1 - оңго ийилип эки колдун манжаларын бириктирип бут оң жакта

2- баштапкы абалга келет.

3-4 сол жакты көздөй кайталайбыз. (Я тамгасы) (6-7 ж.)

7 Б. а. жөнөкөй

1 – оң колду оң жака көтөрөбүз, бут оң жакта.

2 - баштапкы абалга келет.

3-4 сол жакты көздөй кайталайбыз. (К тамгасы) (8-10 ж.)

8 Б. а. Эки кол өйдөдө

1 - эки кол бөйрөктө.

2 - баштапкы абалга келет.

3 - эки кол бөйрөктө

4 - баштапкы абалга келет. (Ф тамгасы) (8-10 ж.)

9 Б. а. жөнөкөй

1 - алдыга ийилип, эки колдун алаканын полго тийгизет.

2 - баштапкы абалга келет.

3 - 4 кайталайбыз. (П тамгасы) (8-10 ж.)

10 Б. а. жөнөкөй

1 - отуруп, колду чыканакка чейин ийин менен тең кылып өйдө көтөрүү.

2 - баштапкы абалга келет.

3 - 4 кайталайбыз. (Ш тамгасы) (6-7 ж.)

11 Б. а. жөнөкөй-бут ийинде

1 - жарым отуруп, кол чыканактан ийилип өйдө көтөрүү.

2 - баштапкы абалга келет.

3 - 4 кайталайбыз. (Ж тамгасы) (6-7 ж.)

12 Б. а. жөнөкөй-бутту кенен кою.

1 - буттун учуна туруп, колду өйдөдөн бириктирип – тартынуу.

2 - баштапкы абалга келет.

3-4 кайталайбыз. (Л тамгасы) (6-7 ж.)

13 Б. а. жөнөкөй-бутту кенен кою.

1 - буттун учуна туруп, колду бутка айкаш коюп – тартынуу.

2 - баштапкы абалга келет.

3-4 кайталайбыз. (**X** тамгасы) (7-8 ж.)

Максатка ылайыкташтырып көнүгүүлөрдөн кийин бир кыймыл оюнун ойнотуу зарыл.

11. КЫЙМЫЛ ОЮНДАРЫ

Кармап жет

Балдар 2 командага бөлүнүшөт, биринчи команда качышат экинчи команда кармайт ырды айтып бүткөндөн кийин.

Көзүбүздү жумабыз

Ачабыз да карайбыз

Отурабыз турабыз

Чуркап барып кармайбыз (кармоочулар)

Чуркап биз да качабыз (качуучулар)

Тобурчак, данек, жаңгактар

Ойногондор үч-үчтөн болушуп, кол кармашып айлана курушат. Ар бир айлананын тобурчак, данек, жаңгак деген аты болот. Ойногондордун бирөө- баштоочу. Ал айлананын сыртында болот. Мугалим «жаңгактар» (же «данектер», «тобурчактар»)дегенде, жаңгак аттуулардын бардыгы колдорун коё беришип, орундарын алмаштырышат. Ошол учурда баштоочу бош орунду ээлеп калып, орду жок калган оюнчу баштоочу болот.

Варианттаары: атын мугалим атабай, баштоочу атайт; ойногондор тегерете эмес, колоннада, шеренгада турушат.

«Бутуңду жерден ал»

Ойногондордун бардыгы аянтчага эркинче чуркашып, баштоочу аларды кубалайт. Качкан балдар куугандан кутулуш үчүн жерге бутун тийгизбеген абалды ээлешке аракет кылышат. Бутун жерге тийгизген оюнчуларга кол тийгизүүгө болбойт. Кууп жетип колун тийгизген бала жаңы баштоочу болуп, колун көтөрүп «Мен кууымун!» дейт да оюн улантылат.

Үйү жок коен

Ойногондордун экөөнөн башкасы эки-экиден бетме-бет кол кармашып аянтчада турушат. Бош оюнчулардын бирөө коен, бирөө-

карышкыр болот. Карышкыр кууганда коен качып барып, кол кармашкан экөөнүн ортосуна кире калат да, коендун артында турганы үйсүз калат. Эгер кууганы качанга колун тийгизсе, карышкыры коен, коену карышкыр болуп ролдорун алмашышат.

Бердиңби, отур

Ойногондордун бардыгы эки-үч-төрт командага бөлүнүшүп. Бирден колоннага турушат. өз командасын карап, алардын алдында, 2-3 м. аралыкта колуна топ алып алардын капитандары турушат. Мугалимдин сигналы боюнча капитандар биринчи болуп турган оюнчусуна топту ыргытат. Ал алаары менен кайра ыргытып, отуруп калат. Капитандар топту экинчи оюнчусуна ыргытат ж.б. Капитан топту акыркы оюнчуга ыргытып кайра тосуп алгандан кийин, өйдө көтөрөт да, отургандар бүт ордуна турушат. Тапшырманы биринчи аткарган команда утуп чыгат.

Кимиси озот?

Ойногондордун бардыгы төрт-беш командага бөлүнүшүп, команда боюнча кол кармашып, бир сызыкта шеренгага тизилишет

Мугалимдин сигналы боюнча бардык команда кол кармашкан бойдон бир буттап, көрсөтүлгөн сызыкты көздөй секиришет. Чекке биринчи жеткен команда утуп чыгат.

КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАР

- **Головина, В.А. Маслякова, В.А. Коробкова, А.В.**
Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
- **Мамытов А.М. Джанузаков К.Ч.**
Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери. Окуу куралы, - Б.: 2011
- **Шияна. Б.М. Миняев Б.Н.** Основы методики физического воспитания школьников \ Просвещения. -М.: 1988
- **Хухлаева. А.В.** Теория и методика физической культуры в детском саду. - М.: 1971
- **Былеева Л. И.** Подвижные игры. \ФК и спорт. –М.: 1974
- **Фомина А.И** Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. \Просвещение. –М.: 1974
- **ОсокинаТ.И. ТимофееваЕ.А** Физическое упражнение для дошкольников. \Просвещение. –М.: 1966