



ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 2 (41)

30 ИЮНЯ 2023 ГОДА

**Жазғы сауықтыру
алаңында өзін-өзі
тәрбиелеу арқылы
қимыл-қозғалыс
ойындарын дамыту**

стр. 4

**Физическое
развитие детей в
условиях
дошкольной
организации**

стр. 11

**Организация и
проведение
туристской работы в
организациях
дополнительного
образования**

стр. 14



ISSN 2310-693X



02

9 772310 693142



Календарь событий РЦФКиДЮТ 01 апреля – 30 июня 2023 год

ОТДЕЛ СПОРТА

03.04. – 05.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
«ШҰҒАР ДОП» (7-8 КЛАССЫ)

07.04. – 09.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА
ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ
(5-11 КЛАССЫ)

10.04. – 12.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ
«ТЕҢБІЛ ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, МАЛЬЧИКИ)

14.04. – 16.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ
«АЛТЫН ДОП» (4-6 КЛАССЫ)

19.04. – 21.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ
«АЛТЫН ДОП» (7-8 КЛАССЫ)

24.04. – 26.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ШАХМАТАМ
«АҚБОЗАТ» (5-11 КЛАССЫ)

04.05. – 06.05.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА
ПО ФУТБОЛУ
«БЫЛҒАРЫ ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ДЕВОЧКИ)

17.05. – 19.05.2023

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА
ШКОЛЬНИКОВ - ШАШКИ

17.05. – 19.05.2023

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

02.06. – 04.06.2023

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ
«ГИРЕВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»

07.06.2023

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР «ДЕНЬ БЕГУНА»

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

28.04.2023

ОБЛАСТНОЙ ЭТАП РЕСПУБЛИКАНСКОГО СЛЕТА ТУРИСТСКИХ
ЭКСПЕДИЦИОННЫХ ОТРЯДОВ «МЕҢІҢ ОТАНЫМ - ҚАЗАҚСТАН»

24.05. – 26.05.2023

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ -
ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

07.06. – 09.06.2023

ОБЛАСТНОЙ СЛЕТ ЮНЫХ ТУРИСТОВ «ТУҒАН ЕЛ, ТУҒАН ӨЛКЕ»

20.06. – 23.06.2023

УТС НА ЧЕМПИОНАТ РК (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

17.04. – 28.04.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФК (4 ПОТОК)

20.04. – 21.04.2023

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР НА ТЕМУ: «НЕСТАНДАРТНЫЕ ФОРМЫ
ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

26.04. – 28.04.2023

ОБЛАСТНОЙ ЭТАП РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА
«ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - 2023»

28.04.2023

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ПО ЛАПТЕ
«РАЗВИТИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ»

11.05.2023

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ НА ТЕМУ «ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ САБАҚТАН ТЫС ЖӘНЕ САБАҚТАН
ТЫС ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ НЫСАНДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ»

15.05. – 26.05.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФК (5 ПОТОК)

29.05. – 09.06.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФК (6 ПОТОК)

02.06.2023

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР
Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Эсова А.С.,
методист Регионального
центра физической
культуры и
детско-юношеского туризма
Управления образования
акимата
Костанайской области

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший
преподаватель кафедры
теории и практики физической
культуры и спорта
Костанайского регионального
университета
им. А. Байтурсынова

Журкабаев М.К., доктор PHD

АДРЕС РЕДАКЦИИ
110000, г. Костанай,
ул. 5 Апреля 75 А
Телефон:
+7(7142) 21-11-60
E-mail: kgu@rcfk.edu.kz
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
в Республике Казахстан
ИЗДАЕТСЯ
с 12 сентября 2012 г.

**Регистрационное
свидетельство**
№13909-Ж, выдано
Министерством культуры и
информации РК 01.10.2013

Собственник:
КГУ «Региональный центр
физической культуры и
детско-юношеского туризма»
Управления образования
акимата Костанайской
области

Журнал отпечатан в
ТОО «Жарқын Ко», г. Астана,
пр. Абая 57/1
Телефон: +7(7172) 21-80-24,
+7(7172) 21-50-86
Общий тираж: 500 экз
Периодичность:
1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

Г.М. Мустафина

Жазғы сауықтыру алаңында өзін-өзі тәрбиелеу арқылы қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту



5

П.А. Бузуляк

Мини-футбол в школе

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



7

Г.Б. Матюсупова

Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды пайдалану арқылы ұлттық ойындарды үйрету



8

А.В. Лаврухина

Внеклассное мероприятие «Веселые старты» для 3-х классов



10

Э.К. Ивышева

Ұлттық ойын элементтерін қолдану арқылы жас ұрпақтың қимыл-қозғалыс белсенділігі дағдысын дамыту



11

Е.Н. Дорошенко

Физическое развитие детей в условиях дошкольной организации

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



14

Д.А. Кондратьев

Организация и проведение туристской работы в организациях дополнительного образования



17

Н.Ж. Дель

Создание коллаборативной среды как один из методов организации рабочей атмосферы на уроках физической культуры



19

Р.К. Каримов

Значение здоровьесберегающих технологий для физического развития младших школьников



21

О.Л. Собченко

Развитие образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физкультуры



ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ АЛАҢЫНДА ӨЗІН-ӨЗІ ТӘРБИЕЛЕУ АРҚЫЛЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ДАМУ

■ **Мустафина Гулсим Мадихановна,**
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Амангелді ауданы білім бөлімінің Б. Қолдасбаев атындағы
жалпы білім беретін мектебі» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі

Оқушылардың қызығушылығын арттыру мұғалімнің күнделікті іс-әрекетімен байланысты. Баланың барлығында ерекше қабілет болады деген ой мені осы ұстаздық жолды таңдап алғаннан бастап толғандырды. Мектептегі жеткіншек оқушылардың дене тәрбиесі кезінде қимыл қозғалыс ойындары жетекші рөлді атқарады. Қимыл-қозғалыс ойындарының негізгі құралдары мен әдістері – білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік береді деп ойлаймын. «Бала ойынмен өседі» - демекші, жас жеткіншектер ойын арқылы дамиды. Ойын жігерлілікке, шыдамдылыққа, ойлау қабілетін дамытуға, ептілікке үйретеді. Қимыл-қозғалыс ойындары топтық, командалық, эстафеталық болып бөлінеді.

Жазғы сауықтыру алаңында өзін-өзі тәрбиелеу арқылы қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту кезінде мұғалімнен күтілетін нәтиже:

- қимыл қозғалыс ойындары туралы өз түсініктерін сұрау;
- жазғы сауықтыру лагерінде тек қимыл қозғалыс ойындарын қолданып қана қоймай, мүмкіндігінше ұлттық ойын элементтерінде үйлесімді қолдану.

Балалардан не күтемін:

- қимыл қозғалыс ойындары арқылы жаттығады;
- түрлі спорттық ойындар арқылы өзін-өзі дамытады, тәрбиелейді;
- физикалық қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады.

Менің озық әдістемелік-зерттеу тақырыбым: «Жазғы сауықтыру алаңында өзін-өзі тәрбиелеу арқылы қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту».

Мұндағы міндет:

- ұлттық ойын элементтерін күнделікті қолдану;
- сабаққа деген белсенділігін арттыру;
- ойын жүргізу арқылы дене бұлшық еттерді жаттықтыру.

Алға қойған мақсаты:

- оқушыларды жазғы сауықтыру кезінде өзін-өзі тәрбиелеу барысында қимыл Б.Қолдасбаев атындағы жалпы білім беретін мектебінің «Күншуақ» жазғы сауықтыру лагерінде «Сауықтыру алаңында өзін-өзі тәрбиелеу арқылы қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту» атты спорттық-сауықтыру жұмысымен таныстырғым келеді. Осы аталған

іс-тәжірибе барысында мен оқушылармен көптеген жетістіктер мен нәтижелерге қол жеткіздім. Оқушылардың жазғы уақытта мектебіміздің жанында болған сауықтыру алаңына деген қызығушылықтары арта бастады. Әсіресе бастауш сыныптың оқушылары таңертеңгілік жаттығулардан қалмай, кезектесіп жаттығу жасауға қалыптасты. Жазғы сауықтыру лагерінде дені бастауыш сынып себебі олар ойын балалары. Қимыл-қозғалыс ойындары және деңгейлік тапсырмалар көбірек пайдалану арқылы қызығушылық, қозғалғыштық, белсенділігін арттыру үстіндемін. Жақсы нәтижеге жету үшін ең бастысы оқушылармен жақсы тіл табыса білу керек. Оқушының қызығушылық қабілетін артқан нәтижені көру үшін, оқушыларға түрлі қимыл-қозғалыстағы ойындарымен жаттықтырып, дамыту қажет.

Ұстаздық өмір жолында жас жеткіншек ұрпақты тәрбиелеуде, білім беруде мен алдыма мынадай мақсат қойдым. «Мектеп оқушыларын терең білім мен қатар тәрбие беруде олардың денсаулығын сақтай отырып, білімді, қабілетті, дені сау тұлға қалыптастыру» осы мақсатты басшылыққа ала отырып, жас жеткіншек ұрпақты жазғы сауықтыру лагері кезінде ойындарды үйретуге уақытты көбірек қолдандым. Оқушылардың ұжымдық көшбасшылыққа даярлау, өзіндік жеке шеберлігін дамыту, командалық ұжым қалыптастыру мақсатында кезеңдер бойынша жұмыстар атқарып, нәтижесінде жетістіктерге жеттім. Бірінші кезеңде - дайындық, екінші - тәжірибе енгізу, үшінші - қортынды кезең болып жұмыстарымды жүйелеп алдым.

Ұлттың бүгіні де, болашағы да тәрбиелі ұрпаққа байланысты. Жан-жақты жетілген, ақылды, парасаты, өрісі биік оқушыларды тәрбиелеу - әр мұғалімнің алдына қойған мақсаты. Әр маман иесі өз мамандығына сай үнемі ізденіс үстінде, еңбекқор, білімді болуы шарт. Жас жеткіншектердің дене бітімінің қалыптасып бітуіне, денсаулығын шынықтыра алатын, жеке шеберлік қабілетін дамыта алатын, қабілетті, дарынды, дені сау тұлға болып өсуіне құқылы. Ойыншылардың дене даярлықтарын жас ерекшеліктерін ескере отырып



дұрыс ұйымдастыру. Ағзаның қызметін жоғарлату үшін бой өсуіне, сүйек-байланыс аппаратының бекітілуіне және дамуына, тұлғасының дұрыс қалыптасуына көңіл бөлу.

Жазғы сауықтыру лагерінде мен көптеген спорттық іс шаралар өткіздім. Атап айтар болсам, «Спорт – біздің досымыз!» атты іс-шарадағы мақсатым:

1. Оқушыларды салауатты өмір сүре білуге шақыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Эстафеталық ойынға қызығушылығын арттыру;

2. Оқушыларды жаман әдеттен аулақ болуға, достық пен ынтымақшылдыққа, инабаттылыққа, елжандылыққа баулу;

3. Күш, жылдамдық, ептілік қасиеттерін дамыту.

«Дарабоз», «Жігер жеңіске жетелейді», «Жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар» эстафеталық ойындар ұйымдастырылды. Бұл іс-шараларда «Кедергілер арқылы жүгіріп допты алу, апару», «Кім шапшаң?», «Шеңберден итеріп шығару», «Қамшылау», «Бес асық», «Арқан тартыс», «Пионербол», «Кім епті?», «Кім жүйрік», «Кім жылдам?», «Кім күшті», «Мәреге кім бұрын» атты қозғалыс ойындары ойнатылды. Жазғы сауықтыру лагеріндегі спорттық сайысқа 30 шақты оқушы қатынасып отырды. «Пионербол»

спорттық ойынына - 15 астам оқушы қатысып допты меңгеру мәдениетін қалыптастырды. Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін одан әрі жетілдірді.

«Жігер жеңіске жетелейді» (дойбы ойынның).

Мақсаты:

- балалардың логикалық ойлау қабілетін арттыру;

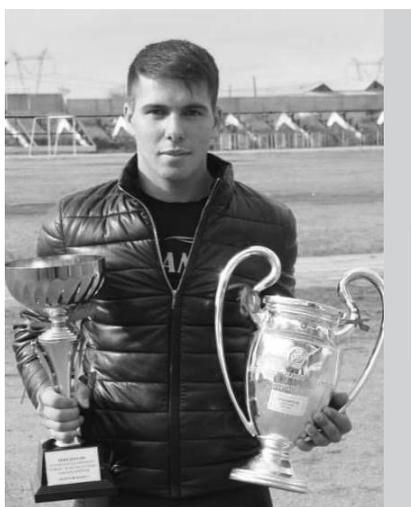
- есептеуге, тапқырлыққа, тез шешім қабылдауға үйрету;

- жинақылыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

Оқушылар бұл ойын барысында логикалық ой өрісін машықтандыру арқылы, жылдам ойлау қабілеттерін тексерді. «Бес тас», «Мерген» ұлттық ойынды дәріптеу арқылы саусақ қол маторикасын, асықты иіріп, көздеп лақтыруын машықтандырдым. Ойын қызықты өту үшін, жұп-жұпқа бөлініп жарыс түрінде өтті.

Бұл жердегі менің үлкен жетістігім, балалардың іс-шараға белсенді қатыстыруым және қызығушылығын арттыруым.

«Дені сау ұрпақ – болашақтың кепілі» демекші осы тәжірибем арқылы алдымыздағы әр жеткіншектің дені сау болып өсуіне, қабілетті тұлға болуына, өзіндік жеке шеберлігін жақсы дамыта отыра қалыптастырдым.



МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

■ **Бузуляк Павел Александрович,**
учитель физической культуры КГУ «Тогузакская общеобразовательная школа отдела образования Карабалыкского района» Управления образования акимата Костанайской области

Уроки футбола в школе всегда предполагают процесс, который даёт все необходимые знания и умения, направленные на интеллектуальное и нравственное развитие и при этом, формирует навыки, привычки и способы действия в воспитании подростков.

Помимо дополнительного урока физической культуры, важнейшей составляющей формирования здорового образа жизни школьника является внеклассная спортивно-массовая работа, основным звеном которой являются секции и кружки. Успех внеклассной работы во многом определяется заинтересованностью в ее результатах всего педагогического коллектива и родителей. Только совместными активными усилиями можно достичь эффективности в подготовке и воспитании учащихся.

Мини-футбол является в настоящее время одним из динамично развивающихся видов спорта в Тогузакской общеобразовательной школе. Кружковая деятельность проводится с целью создания условий для полноценного физического развития и

укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футбола, формирование навыков здорового образа жизни. Его привлекательность для подрастающего поколения обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения игр и, прежде всего, популярностью футбола.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом укомплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Во время занятий футболом осуществляется контроль за воспитанием ловкости, проверяется



способность быстро и оптимально решать двигательные задачи, возникающие неожиданно, правильно и быстро выбирать и выполнять нужные действия, проявлять выносливость. Для оценки координационных способностей ученики должны воспроизвести определенные силовые упражнения, участвовать в подвижных и спортивных играх, выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке и козле, упражнения с мячом, выполнять беговые упражнения с препятствиями, упражнения на равновесие и многое другое. Во время занятий применяются различные методы - соревновательный, метод вариативного упражнения, стандартно-повторный, игровой метод.

Широко используемый, неспецифический и практический метод развития выносливости, баланса и координации это - прыжки со скакалкой. Баланс и координация с точки зрения сочетания нескольких физических задач являются основными элементами, которые позволяют развивать двигательные способности учащихся. Они также способствуют обучению и развитию более сложных движений, которые играют ключевую роль в приобретении специальных двигательных навыков. Эффективность прыжков со скакалкой так же в основном зависит от общей моторной координации, то есть от способности координировать движения рук, ног и туловища, когда все тело находится в движении, такие комбинированные движения призваны поддерживать равновесие на протяжении всего упражнения. В учебно-тренировочном процессе создаю условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы, но при этом учитываю физиологические особенности и функциональные возможности организма обучающихся, психологических реакций на специальные упражнения.

В рамках такой деятельности члены кружка являются участниками и призерами соревнований различного уровня. Работа в команде всегда делает человека более открытым и терпимым по отношению к другим. Обучающиеся - члены кружка за первый год в составе команды заняли первое общекомандное место в открытом районном турнире по мини-футболу среди младших юношей 2010 года, посвященный 150 - летию Мухамеджа-

на Сералина; третье место в открытом районном турнире по мини-футболу среди юношей 2010 - 2011 года рождения; приняли участие в районной школьной лиге юношей по футболу среди 7-8 классов «Теңбіл доп» посвященной 80-летию со дня подвига Героя Советского союза Султана Баймагамбетова. Все участники лиги отмечены грамотами Отдела образования, комитета спорта. В честь 95 - летию Карабалыкского района и памяти П.Ф.Надеждина, юные футболисты заняли второе место в районном соревновании.

Также индивидуально отличившиеся члены кружка, за активную игру в турнирах удостоены грамот в отдельных номинациях, таких как: «Лучший нападающий», «Ценный игрок», «Лучший защитник».

Такие систематические занятия мини-футболом способствуют развитию у обучающихся силы, быстроты, выносливости, улучшают деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализуют артериальное давление, воздействуют на снижение жировой и увеличение мышечной массы, оказывают положительное влияние на минерализацию костей и повышение функциональных способностей, что плодотворно сказывается на здоровье детей.





ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ҮЙРЕТУ

■ **Матюсупова Гулшара Бекайдаровна,**
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Рудный қаласы
білім бөлімінің № 2 Қашар жалпы білім беретін мектебі» КММ
дене шынықтыру пәні мұғалімі

Бүгінгі таңда ХХІ ғасыр ұрпағын тәрбиелеуде, олардың дене бітімін және жүректе имандылықты қалыптастыруда ұлттық тәрбие мен ұлттық ойындардың орны ерекше. Ұлттық тәрбие мен ұлттық ойындар арқылы өзіміздің ата-бабаларымыз қанымызға сіңірген қайсарлықпен батырлықты жас ұрпақ бойында қалыптастыруда үлкен әсері бар. Ұлттық ойындарды тек сабақ үстінде емес түрлі сайыстарда қолданумен «Көкпар», «Қыз қуу» ойындарын видео көрсетіп әдіс-тәсілдерімен салт-дәстүрін оқушыларға насихаттаймыз.

Атап айтар болсақ:

Ұлттық ойын дегеніміз - адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысын кең алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Қазақтың ұлттық ойыны - халқымыздың мәдени асыл мұрасы. Ұлттық ойындар ата-бабамыздың мәдени мұрасы болып табылады.

Ата-бабамыз ұлттық ойынды жас ұрпақты тәрбиелеуде кеңінен қолданған. Бұл қоғамдық қарым-қатынасқа қоршаған ортаға дұрыс қатынасудың қалыптасуына өз әсерін тигізген. Қазақтардың өнегелік-этникалық сұраныстарына сай бозбала жасында күнделікті қоғам өмірінде қарқынды қатынасу тәрбиеленетін. Қазақтардың салт-дәстүрі бойынша, бозбала тәрбиесіне ерлер айналысатын. Ұлдар ойындарында үлкендерге ұқсатып күнделікті шаруашылық әрекеттеріне қатысты ойын ойнайтын, ал қыз бала ойындарында тұрмыстық және отбасылық қатынастар байқалатын. Соған байланысты боз балалар мен қыз балалардың ойындарында эстетикалық ерекшеліктер көрінетін.

Ұлттық ойындар тәжірибиелік әрекетке қосылу, денелік даму, өнегелік және қоршаған ортаның білімділіктерін тереңдетеді. Бұның бәрі аяқ шенінде жеке басты тәрбиелеуге әсер етеді.

Ұлттық ойындар, мазмұны бойынша көрнекті және қолайлы. Бұлар ойлаудың қарқынды жұмысын атқарады, айнала-білімін кеңейтуге, айнала дүние туралы ойлауларды нақтылауға, бүкіл психикалық үрдістерді жетілдіруге, балалық ағзаны жоғары деңгейде дамуына, ауысуына әсер етеді.

Мектептерде қолданылатын ұлттық ойындар: тоғызқұмалақ, қыз қуу, ақсерек-көксерек, асық ату, аңшылар мен қояндар, ақ сүйек және т.б. Мектептегі дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындарды еңгізген кез-

де балалардың жас ерекшеліктеріне назар аударылады.

Жұмыстың өзектілігі:

Бастауыш буындағы яғни:

1-4 сыныптар аралығындағы оқушыларға «Ақсерек-көксерек», «Ұшты-ұшты», «Тұр сақинам тұр», «Түйілген орамал», «Аңшылар мен қояндар» сияқты ойын түрлерін қолданамын.

Орта буындағы 5-7 сыныптар аралығында:

«Көтермек», «Асық ату», «Арқан тарту», «Бестас», «Тоғызқұмалақ», сияқты ойындар қолданысқа еңгіземіз.

Жоғарғы буында яғни 8-11 сынып оқушыларының аралығында:

«Қыз қуу», «Ақ сүйек», «Арқан тартыс», «Бестас», «Қол күрес», «Жауынгерлі өтештер», «Тоғызқұмалақ», ойындарын мүмкіндігінше сыныптан тыс жұмыстарда және спорттық сайыстарда пайдаланамыз.

Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабақтарына еңгізу үлкен септігін тигізеді, жас балалардың он екі мүшесін қозғалысқа келтіріп жүйріктікті, шапшаңдықты, зерделікті имандылықты нығайтады. Оқушылар мен топтық сайыс өткізгенде, ұлттық ойындар олардың арасында бірбіріне мейірімділік пен адамгершілікті, имандылықты қалыптастырады.

Ұлттық ойындарды оқушыларға түсіндіруде ойынның теориялық жағынан ұлттық ойындардың құрылымын, элементтерін түсіндіруде интерактив тақтаны пайдалану тиімді әдістерден болады. Атап айтар болсақ «Асық атауларын көрсету», «Бестас», «Көкпар алу элементтерін үйрену», «Қыз қуу», «Қол күрес» атты т.б. ұлттық спорт түрлерін пайдалануға болады.





Біз сабақта көрсету қиындығы бар ұлттық ойындарды интерактивтік тақтада видео және презентация түрінде, активодта көрсету арқылы көп жетістіктерге жетумен қатар сыныптар арасында интеллектуалдық ойындарды өткізіп отырамыз. Осында әдістерді пайдалану нәтижесінде оқушыларымыз жақсы жетістіктерге жетуде.

Тәңертеңгілік бой жазу және сергіту жаттығулары мен бірге мектебімізде ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін жаңғырту үстіндеміз, биді сергіту, тәңертеңгі бой жазу жаттығуларының орнына да пайдалануға болатынына көз жеткіздік.

Жоғарыда аталған ұлттық спорттық ойындардың өтілу нәтижесінде оқушының:

- салт-дәстүрді құрметтеуі;
- ұйымшылдығы, ізденімпаздығы;
- намысқойлығы;
- жүйке жүйесінің шынығуы;
- ойлау қабілетінің дамуы;
- білім алуға құштарлығы артады.

Мысалға келтірсек тоғызқұмалақ ойыны адамның ой санасын жаттықтырады және математикалық тез есептеуге үлкен септігін тигізеді. Ал «Қыз қуу», «Ақ сүйек», «Көтермек» сияқты ойындар балалардың дене мүшелерін қозғалысқа келтіріп шынықтырады. «Асық ату» ойындары оқушылардың көздің көрегендігін, жалпы аяқ - қол бұлшық еттеріне, мергендігін арттырады.

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім - қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдала-

нып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әр бір оқытушы өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу, дені сау ұрпақ тәрбиелеу, дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Қорытынды:

Бүгінгі кезде қазақтың ұлттық ойындарының ішінен тоғызқұмалақ және қазақша күрес дүние жүзілік аумаққа шықты. Осы ұлттық ойындардың түрлерінен халықаралық деңгейдегі чемпионаттар өтуде. Бұлардың деңгейіне асық ату ойындарыда жетіп келе жатыр. Ұлттық ойындардың өзіндік ерекшеліктері бар, мысалға айта кетсек «Асық ату» ойынын ойнар алдында жеңіске жету үшін, «Асығым алшасынан түссін», ал қазақша күресте «Жамбасқа түсірсем» деген жеңісті ырымды сөздері бар. Егер ұлттық ойындарды дене тәрбиесінің құралы ретінде кеңінен қолданысқа енсе, онда қазіргі заманда өсіп келе жатқан ұрпақтардың денелік және рухани тәрбиесіне үлкен мән мағына беріп, оларды өзіміздің мәдени мұрамызбен жете таныстырып салт-дәстүрлерімізді өзгеріссіз болашаққа жеткізер едік.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын.



ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ 3-Х КЛАССОВ

■ **Лаврухина Александра Витальевна,**
Учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 19 отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

Место проведения: спортивный зал.

Участники: 5 команд по 10 человек + болельщики и классный руководитель.

Цель:

1. Привлечь детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Воспитывать быстроту, силу, ловкость, внимательность, чувство товарищества и взаимопомощи.

I. Организационный момент

1. Общее построение участников:

- вход болельщиков, размещение - садятся с правой

и с левой стороны зала на скамейки;

- заходят команды по очереди 3 класса и строятся вдоль своих скамеек в колонну по одному.

2. Рапорт капитанов команд главному судье:

- команды: «Равняйся, смирно!», сдача рапорта;
- приветствие команд.

3. Приветствие участников (*Участники заранее подготавливают эмблему и девиз*).

4. Сообщение цели соревнований.

Сегодня ребята мы с вами проводим «Веселые старты», в рамках методической недели начальных классов.



В этой игре будьте честными, мужественными, смелыми. Учитесь трудолюбию, преданности спорту у наших выдающихся спортсменов. Но даже если вы и не станете знаменитыми чемпионами, закалка, полученная вами, поможет лучше учиться, бороться и преодолевать трудности, вырасти крепкими, стойкими.

5. Порядок проведения игр и система подведения итогов.

А теперь, внимание всем участникам! При выполнении всех заданий, передвигаемся только по своему коридору. После выполнения заданий, возвращаемся и садимся на свою скамейку, только по правой стороне, нарушивший правило получает штрафное очко. Из общего строя не выходить, не мешать свободному передвижению по залу своим участникам.

II. Ход соревнований

№ п/п	Содержание эстафет	Инвентарь
1.	<p>Извилистая дорожка По сигналу каждый участник эстафеты поочередно должен пробежать свою дорожку оббегая каждый конус вернуться назад и передать эстафету другому.</p> 	Конусы, волейбольные мячи
2.	<p>Попрыгунчики По сигналу участники поочередно преодолевают свою дистанцию сначала на правой ноге, а возвращаясь назад на левой.</p>	Конусы
3.	<p>Медвежата Участники становятся на четвереньки и поочередно преодолевают свою дистанцию на руках и ногах.</p>	Конусы
4.	<p>Кенгуру У участников между ног зажат мяч, по сигналу первые начинают прыгать до отметки и назад, передают эстафету в таком же порядке следующему участнику и т.д.</p>	Конусы, волейбольные мячи
5.	<p>Каракатица Все участники поочередно преодолевают свою дистанцию, передвигаясь с опорой на руки сзади, мяч лежит на животе, сначала вперед лицом, а назад возвращаются спиной вперед.</p>	Конусы, волейбольные мячи
6.	<p>Сиамские близнецы Участники стартуют парами, прижимая сбоку мяч друг к другу.</p> 	Конусы, волейбольные мячи
7.	<p>Веселый паровозик Участники в командах разбиваются на 2 команды: Первая команда уходит на противоположную сторону от второй команды, команды стоят друг напротив друга. По сигналу первый участник стартует ко второй своей команде и цепляет игрока, вдвоем они бегут за следующим участником противоположной команды. Цепляют игрока и бегут дальше и т.д. И так пока вся команда не соберется на одной стороне.</p>	Конусы
Подведение итогов		

III. Итоги: При определении места, занятого командой класса, применяется следующая система:
1 место - 3 очка,

2 место - 2 очка,
3 место - 1 очко.

IV. Награждение команд.



ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ЖАС ҰРПАҚТЫҢ ҚИМЫЛ – ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ ДАҒДЫСЫН ДАМУ

■ **Ивышева Эльмира Кияковна,**
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Әуликөл ауданы
білім бөлімінің № 1 Құсмұрын жалпы білім беретін мектебі» КММ
дене шынықтыру пәні мұғалімі

Ұстаз болу – өз уақытын аямау, өзгенің бақытын аялау.

Жан-Жак Руссо

Қазіргі әлемде болып жатқан қарқынды өзгерістер әсіресе білім саласы үшін маңызды екені анық. Елімізде білім берудің жаңа жүйесі жасалынып, әлемдік білім берудің алдыңғы қатарлы озық тәжірибелері қолданылуда. Білім беру саласының барлық бағыттарында жаңаша көз қарас, яғни жаңаша базистік оқу жоспарына көшу, білім мазмұнын жаңаша жан-жақты жетілдіру қалыптасуда. Осыған орай әлем қалай өзгерсе, мұғалім де өзінің өзгеруіне мүмкіндік жасауы яғни жаңашыл болуы қажет. «Білімді ұрпақ - ел болашағы» дегендей, өскелең ұрпақтан алған білімін өз өмірінде қолдана алуға, заманына лайықты өзін-өзі басқара алатын жеке тұлға ретінде қалыптастыру бүгінгі заман талабы болып отыр.

Сұрақ: Әдістеме тақырыбы мұғалімге керек пе? Не үшін? Қалай түсінесіздер?

Сіздермен әдістемелік тақырыбым «Ұлттық ойын элементтерін қолдану арқылы жас ұрпақтың қимыл-қозғалыс белсенділігі дағдысын дамыту» бөліскелі отырмын. Бұл тақырыппен жұмыс жасағанымна міне үш жыл болды. Әдістеме тақырыптың бір жақсысы жұмысын жүйеленеді, бір бағытпен жүресін. Алға қойған күтілетін нәтижеңді, мақсатын, міндетін, өзектілігін, біліп жүресін. Әдістемелік бірлестікте, вебинарларда, семинар, конференцияларда даму тақырыбы бойынша баяндама оқу. Осы тақырып аясында ауданға және облысқа жарыстарға барып жүрдім. Осы тақырып аясында баяндамалар оқып, ашық сабақтар өткізіп отырдым. БАҚ құралдарына мақала жариялау.

Өздеріңіз білесіздер әдістемелік тақырыпты үш жылда ауыстырып отыру қажет. Егер осы тақырыпта мақсатқа жеттім деп ойласаңыз және соңында қандайда бір өнім жазып шығарсаңыз тіпті керемет болып кетеді. Үш жылдық жұмысыңыздың жемісі болары анық. 2014 - 2016 -шы жылдары әдістемелік тақырыбым «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» менің жазып шығарған өнімдерім «Волейбол вариативті курс», «Баскетбол вариативті курс». 2017 -2019 -шы жылғы әдістемелік тақырыбым «Қимыл-қозғалыс ойынын дене шынықтыру сабағында қолдану». Үш жылдық өнімім «Дене шынықтыру сабағында қозғалмалы ойындарды даярлық жаттығу орнына қолдану» (5-6 сыныптарға арналған оқу құрал), «Хореография» 4-6 сыныптардың вариативтік курс».

Біздің заманымызда дене тәрбиесі адамның физикалық жағдайын оңтайландыру, салауатты өмір салтын

ұйымдастыру, өмірлік тәжірибеге дайындау үшін маңызды әлеуметтік функцияларды орындайды. Бүгінде ол адамның моторлық құрамдас бөліктерін ғана емес, сонымен қатар интеллектуалдық және әлеуметтік-психологиялық және ұлттық құндылықты дәріптеуге да қалыптастыру керек. Кез келген сала сияқты дене тәрбиесі де адамның рухани дүниесімен - оның көзқарастарымен, білімдерімен және дағдыларымен, эмоционалдық қатынасымен, құндылық бағдарларымен, оның дене ұйымына қатысты дүниетанымымен жұмыс істеуді қамтиды. Біздің қоғам дамуының қазіргі жағдайлары дене мәдениетін қалыптастыру мәселесіне басқаша қарауды талап етеді.

Заманауи мектеп жұмысының басым бағыты - сабақта және мектептен тыс жұмыстарда заманауи білім беру технологияларын қолдану арқылы білім сапасын арттыру. Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялардың өзектілігі жалпы адам дамуының қазіргі кезеңінде және жекелей алғанда мектептің әрбір жеке оқушысында салауатты өмір салтының ерекше рөлімен анықталады.

Сонымен Қазақтың ұлттық ойындарын көбінесе сабақты бастар алдында қызығушылықтарын ояту үшін пайдаланамын. Ұлттық ойынын көшбасшылық және ынтымақтастық қабілетін қалыптастыру үшін асық ату, қыз қуу, арқан тарту, теңге алу, ләңгі, ойыны арқылы шапшандық, ептілік, мергендік, жылдамдық, шеберлік қабілетін арттыру үшін қолданамын.





Тақырыбым бойынша сабақта және сабақтан тыс іс-шараларда ұлттық ойын элементтерін қолдану болатын. Осы уақыт арасында әсіресе 6-7 сыныптарға сабақтың арасында, басында қолданып отырдым. Оқушылар қазақтың ұлттық ойындарын қызыға ойнайды.

Жоспарлаған жұмыстарым өз деңгейінде мақсатына жетті ме?

Оқу жылының басында оқушылардың ой пікірін білу мақсатында сабақтың басында, ортасында аз уақытқа ұлттық ойындарды қосып отырдым. Ондағы мақсат сабақтарым а қандай жаңалықтар енгізгенім дұрыс, оны іске асыру жолдарын қарастыру болған. Содан оқушыларды сабақтан тыс жаттығуға шақырып отырдым. Оқушыларға «Бес асық», «Бес табан» ойындары ұнағаны сондай, үйірме аштым, кәзіргі таңда он жеті оқушы қатысады, ең кішісі 2 сынып оқиды. Былтыр біздің мектептің қыздары мен ұлдары, осы ойыннан облысқа жарысқа барып 27 мектеп ішінен 4 орынға ие болды. Осы команда ауданда 1-2 орын алды. 6 сыныппен осы тақырыпта үшінші жыл жұмыс істеп келе жатқаным, міне үшінші жылдың жартысын бітірдік. Менің сыныбым ұлттық ойындардың барлық түрін біледі және қай жерлерде қолдану керектігін білді. Ұлттық ойынының адам денсаулығына пайдасында білді және түсінді.

Менің түсінгенім ұлттық ойын адам баласының физикалық қимыл-қозғалыс белсенділігі дағдысын арттырады.

Күтілетін нәтижеден, мақсатым анықталды:

- ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін кеңейту;

- сабақтарда мүмкіндегінше ұлттық ойын элементтерін үйлесімді қолдану;

Балалардан не күтемін:

- ұлттық ойындар түрлерін біледі;

- ұлттық ойындардың элементтерін күнделікті өмірде қолдана алады;

- физикалық қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады.

Құндылықтар: Күнделікті өмірдегі физикалық белсенділіктің жоқтығы бұқараны ауру және түрлі дертке шалдықтыруына әкелуде. Осы ретте дене шынықтыру мұғалімдері қызметін атқара тұра жас ұрпақтың бойына физикалық белсенділік бойынша түсінікті саналы түрде қалыптастырып, күнделікті өмірінде қолдану дағдысын арттыруымыз қажет. Кейінгі сабақтарымда оқушылардың қызығушылықтары артып, білім сапасының жақсаруына мүмкіндік туды.

Қортынды: дене шынықтыру сабағында, сыныпта қолданып жүрген әдістерімді одан әрі қызығырақ етіп, жұмысымды жалғастырамын және өнім шығару.

«Ұлттық ойын элементтерін қолдану арқылы жас ұрпақтың қимыл-қозғалыс белсенділігі дағдысын дамыту» тақырыбына «Оқу-әдістемелік нұсқаулық» жазу.

Жүрегі - Қазақстан деп соғатын, нәтижем - шәкіртім деп түсінетін ұстаздар жаңалықтан қалыс қалмай, өз ісін адал атқаруға талпынайық. Болашақ есігін еркін ашып кіретін, рухани жан дүниесі бай, сыни көзқарастары өскен, белсенді ұрпақ тәрбиелеу - ұстаздар қауымының басты міндеті.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

■ **Дорошенко Елена Николаевна,**

Инструктор по физической культуре КГКП «Ясли-сад «Улыбка»
отдела образования города Лисаковска»
Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация: в статье раскрываются аспекты проведения различных видов физкультурных занятий, способствующих повышению уровня физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

Ключевые слова: двигательная активность дошкольников, виды физкультурных занятий, физическое развитие дошкольников.

В любом современном обществе нет более важной ценности, чем здоровье детей. Здоровье дошкольника напрямую зависит от физического развития. И в настоящее время возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Это связано с тем, что в последние годы в силу объективных причин заметно увеличивается количество физически ослабленных детей. К тому же, очень часто, неверно оценивается роль физического развития ребенка, отдается приоритет интеллектуальному развитию, а физическому не уделяется должного внимания.

С помощью каких же средств осуществляется физи-

ческое развитие детей в дошкольном учреждении?

С целью увеличения двигательной активности дошкольников, повышения уровня физического развития, в детских садах вводятся дополнительные занятия, кружки, секции. Но все же, основная нагрузка ложится на физкультурные занятия, так как они являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей в детском саду. Чаще всего физкультурные занятия в детских садах проходят по традиционной форме и состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной. В каждой части решаются определенные задачи, подбирается комплекс упражне-



ний для развития двигательных качеств, умений и навыков. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения для профилактики нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков. Заключительная часть, как правило, предполагает проведение подвижных игр.

Считая традиционную форму физкультурных занятий основной, творческий педагог всегда работает над проблемой, как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали более развивающими, интересными, увлекательными, познавательными. Это побуждает к поиску новых форм и методов работы по физическому воспитанию в детском саду, использованию нетрадиционных физкультурных занятий. Структура данных занятий отличается от классической структуры тем, что применяются новые способы организации детей, используется нестандартное оборудование, вносятся некоторые изменения в традиционную форму построения занятий. Но неизменным остается главное: на каждом занятии физкультуры должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка.

В своей практике я стараюсь проводить физкультурные занятия в нескольких вариантах.

1. Традиционные физкультурные занятия, на которых решаются задачи по обучению двигательным умениям и навыкам.

2. Тренировочные занятия.

Такие занятия обеспечивают возможность потренироваться в технике выполнения основных движений, элементов спортивных игр. Вариантами тренировочного занятия могут стать занятия, построенные на одном движении и занятия с одним пособием. Например, для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), и дети упражняются в лазании в разных вариациях: в ползании по скамейке, в лазании по гимнастической стенке, в пролезании в обруч и т.д. Или другой пример, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях: мяч. Вводная часть - О.Р.У. - с мячом. Основные движения - броски и ловля мяча в парах, от стены, ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры подбираются также с использованием мяча.



3. Круговая тренировка.

Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей старшего и дошкольного возраста. Суть метода заключается в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплексы по определенной схеме, выполняемых по кругу. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Группа дошкольников делится на равные подгруппы, которые располагаются по станциям. Упражнения каждой станции воздействуют на определенную группу мышц: ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц активно работает, другая - отдыхает. Таким образом достигается тренирующий эффект и комплексное развитие физических качеств.

4. Занятия, построенные на подвижных играх.

Основной задачей подвижных игр является совершенствование движений, развитие двигательной активности. Подвижные игры можно применять в каждой из трех частей занятия. В вводную часть включаются игры с невысокой двигательной активностью детей, позволяющие стимулировать остроту внимания, общую организацию действий коллектива. В основной части занятия используются игровые упражнения для развития и формирования основных видов движений, упражнения с проявлением быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, с преодолением препятствий, с метанием, с проявлением меткости и другими двигательными действиями. Также, на таких занятиях решаются задачи развития социально-эмоциональных навыков путем обучения национальным подвижным играм. Для решения разнообразных задач физического воспитания мною составлена картотека казахских подвижных игр, включающая в себя 26 подвижных игр, картотека подвижных игр для средних, старших, дошкольных групп, состоящая из 111 игр.



5. Занятия в форме эстафет и соревнований.

Чаще всего такие занятия носят тематический характер (например «Азбука здоровья», «Мы - туристы!» и т.д.) и проводятся по типу «Веселых стартов». Эстафетные упражнения вызывают большой эмоциональный подъем у детей. Их увлекает соревновательный характер и разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, запрыгнуть и прыг-



нуть с высоты и т.д. Данная форма занятий помогает совершенствовать у детей основные движения, умения и навыки, а также овладевать некоторыми знаниями, которые можно применить самостоятельно в игровой или жизненной ситуации. Например, в соревнованиях «Мы - туристы!» дошкольники получают знания о лекарственных растениях, которые растут в природе и могут помочь при некоторых проблемах со здоровьем в походе; знают, какие вещи необходимо собрать в рюкзак туриста, правила поведения в лесу и разведения костра.

6. Сюжетные физкультурные занятия.

За основу берется классическое физкультурное занятие, придумывается сюжет, способствующий реализации задач конкретного занятия. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «В гости к Колобку», «Теремок», «Путешествие в осенний лес», «Как хлеб к нам на стол пришел». Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Дети учатся преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. Ненавязчиво, в игровой форме происходит не только физическое развитие, но и умственное. Так, на занятии «Путешествие в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму, что у нее не одна кладовая, а несколько, что медведь готовится к зимней спячке. Сюжетные занятия, как правило, проходят увлекательно для детей.

7. Занятия с нестандартным оборудованием.

Данная категория занятий решает задачи целенаправленного развития у детей физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений). В нашем детском саду таким оборудованием являются мягкие модули. Изготовлены модули из качественных гипоаллергенных, гигиеничных материалов. Благодаря мягкому наполнителю, эти конструкции абсолютно безопасны для детей, легко поддаются чистке. Каждый элемент изделия выдерживает большие нагрузки, и быстро восстанавливает прежнюю форму. С помощью мягких модулей можно развивать как определенные двигательные умения (например, только умение сохранять равновесие), так ряд умений и качеств комплексно. Например, построение «Полосы препятствий», способствует одновременному совершенствованию нескольких видов умений и навыков: различных видов прыжков, сохранения равновесия, перекатов, лазания и перелазания и т.д. Прохождение полосы препятствий является любимым занятием для всех детей. Также мягкие модули являются незаменимым атрибутом соревнований и спортивных праздников.

Другим нестандартным оборудованием является детский парашют. Это игровое пособие, с помощью которого можно разнообразить физкультурные занятия. Представляет собой круг диаметром от 2,5 до 3,5 метров, состоящий из 8-14 разноцветных секторов. По длине окружности парашюта пришиты петли, за которые держатся игроки. Сшит из качественной, яркой, воздухопроницаемой ткани. Игры с парашютом решают следующие задачи:

1. Формировать коммуникативные навыки (позволяют тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников, а гиперактивным детям на-

учиться соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди и взаимодействовать друг с другом).

2. Совершенствовать физические качества: быстроту, координацию движений.

3. Развивать мышцы верхнего плечевого пояса и спины.

Пестрый купол пробуждает фантазию. В детском воображении он становится: облаком, теремком, грибом, палаткой или сказочным замком. В результате использования игрового пособия «Парашют» у дошкольников развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Они учатся проявлять дружеские отношения в игре, согласовывать свои действия с действиями других играющих.



8. Занятия с элементами самомассажа.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, повышает защитные силы организма, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж провожу чаще всего во время утренней гимнастики (самомассаж ушных раковин, пальцев). В дошкольных группах, начиная примерно с декабря месяца, в конце занятий проводится массаж по биологически активным точкам по методике Уманской А.А.



9. Релаксация под музыку.

Так же, в конце занятий нередко используются приемы релаксации, включающие в себя упражнения на расслабление. Например, дети выполняют медленный вдох через нос сжимая пальцы в кулак, затем следует медленный выдох с расслаблением пальцев и задержкой дыхания на 1-2 секунды. Или другой вариант: предлагается свободно лечь на пол, на постеленные маты,



закрывать глаза и в течение 3-5 минут послушать медленную музыку. Выполняя данное упражнение, не всем детям удастся расслабиться, а значит контролировать свои эмоции и мышечное напряжение. Обучая детей методу релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему в нормальное состояние покоя. Воспитывая умение детей управлять своими чувствами и эмоциями,

педагог помогает ребенку приобрести уверенность в себе.

Все вышеперечисленные виды занятий, на мой взгляд, дают положительный результат, повышают интерес детей к физкультуре, развивают важные физические качества, позволяют дошкольникам овладевать основными видами движений, повышая тем самым уровень физического развития.



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

■ **Кондратьев Дмитрий Анатольевич,**
Педагог дополнительного образования КГУ «Дом детского и юношеского творчества отдела образования Мендыкаринского района» Управления образования акимата Костанайской области

Данная статья раскрывает основные этапы организации туристской работы в секциях дополнительного образования. В статье приводится перечень нормативных документов и их содержание, необходимых для работы туристской секции. Раскрывается сущность обучения воспитанников в данном направлении. Материал может быть использован учителями, педагогами дополнительного образования, тренерами по туризму.

Ключевые слова: *туристская деятельность, воспитание, документация, педагог, программа, учебно-тематический, календарно-тематический, тест, агитационная работа, материально-техническая база.*

Туристская деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности обучающихся. При правильно поставленной организационной работе в ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся – идет интенсивное умственное развитие. Это уникальное общественное движение – самодетельный туризм. Туристская работа очень объемна и многогранна. В ее организацию и проведение входят: разработка и ведение документации, набор групп ребят для обучения туристским навыкам, пропаганда деятельности кружка и туристской работы в целом, подбор качественного кадрового состава, разработка маршрутов походов различных кате-

горий и сложности их прохождения, соревнования по спортивным видам туризма и т.д.

Ведущую роль в организации работы туристских кружков отводится педагогу дополнительного образования и соответственно говоря о кадровом составе необходимо уделить внимание тому, чтобы данные педагоги являлись специалистами высокого уровня, умеющие владеть психолого-педагогическими навыками преподавания в данной области. В зависимости от изучаемой программы, ее содержания, специфики и особенностей, состава кружка, конкретных местных условий, педагог намечает объекты исследования, определяет формы и методы работы, руководит занятиями и работой юных туристов.

Ну, а теперь мы остановимся и поподробнее разберем в чем же заключается организация и проведение туристской работы в организациях дополнительного образования.

И тут же у нас возникают две насущные проблемы: с чего и с кем начать работу? В первую очередь необходимо понять и определить то направления туризма, которым лучше владеет педагог и соответственно ему будет легче увлечь в мир туризма детей, научить их необходимому и создать условия для развития. Далее это подготовка нормативных документов к которым относятся все законы и законодательные акты, приказы МОН РК, нормативные документы, которые регламентируют работу туристской деятельности в организациях дополнительного



образования. Следующим шагом будет являться разработка непосредственно внутренних документов секционной или кружковой работы по туризму – это разработка программы и ее реализация. В программе по разделам перечисляются те знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся.

Содержание программы

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Специальное снаряжение (личное)

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь.

Знать: Название и применение специального личного снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Уметь: Надевать страховочную систему.

2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Уметь: Завязывать узлы и применять их по назначению.

Знать: Группы узлов, их назначение и применение.

2.3 Работа с веревками

Основная и вспомогательная веревки. Бухтовка и маркировка веревки.

Уметь: Бухтовать и маркировать веревки.

Знать: Название и применение основных и вспомогательных веревок. Требования к веревкам.



Составление учебно-тематического плана. В плане определяется количество часов на каждый раздел программы, а также количество часов на теоретические и практические занятия (в помещении и на местности).

Учебно-тематический план занятий (первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Специальная туристская подготовка	7	57	64
3	Ориентирование	10	18	28
4	Подготовка к походу. Туристический быт.	11	39	50
<i>Всего:</i>		30	114	114

При этом большую часть времени нужно отводить на практические занятия в помещении и на местности. Общефизическая подготовка обучающихся в туристском профиле нужна и необходима для развития силы, выносливости, ловкости обучающихся, их умения стоять на лыжах, плавать.

Составление календарно-тематического плана в котором более подробно распределен перечень тем теоретической, практической и общефизической подготовки по количеству часов из программы, ответственных на обучение учащихся, ну и соответственно

Календарное планирование Спортивный туризм 1 год.					
№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Информация о работе кружка, техника безопасности.	2	2		15.09
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	64	7	57	*
	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	*
2.1.1	ЛСС. Самостраховка. Каска. Рукавицы. Обувь.	2	1		19.09
2.1.2	Одевание страховочной системы			1	
2.2	Узлы.	6	2	4	*
2.2.1	Группы узлов, их назначение и применение	2	2		22.09
2.2.2	Завязывание узлов	2		2	26.09
2.2.3	Завязывание узлов	2		2	29.09
2.3	Работа с веревками.	2		2	*
2.3.1	Основная и вспомогательная веревки. Бухтовка и маркировка веревки.	2		2	03.10

тренировочный план или как его называют в современном образовании КСП (краткосрочный план). Неотъемлемой частью внутренней документации является техника безопасности при проведении кружковой работы по туризму.

Для того чтобы увидеть качество работы педагога, необязательно ходить к нему на занятия (как правило, занятия при посещении проверяющим проводятся, не так, как обычно). Результат работы педагога – это действия его подопечных. Их действия можно оценить на туристском слете, на общем тренировочном занятии, или при проведении тестов, как теоретических, так и практических, где по результату теста будет видна работа обучающихся по определенным знаниям и соответственно работа педагога.

Отвечая на вторую часть вопроса: «С кем начать работу?». Начинать работу по набору детей в группу необходимо с агитационной работы. Если у вас есть походный опыт можно рассказать и показать фото, видео похода, совершенного вами или группой туристов или провести встречу с опытными туристами, которые расскажут о своих походах. Так как в каждом из детей сидит маленький путешественник его заинтересует данное направление. Если есть возможность, проведите со школьниками мастер-класс по работе с туристским инвентарем. Ну и как отдельный вид провести с ребятами поход выходного дня (ПВД). Все это поможет найти желающих заниматься в туристской секции.



При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Рекомендуемый минимальный состав групп: от 15 человек в первый год обучения до 8 в последующие годы.

При комплектовании групп необходимо провести собрание с родителями, ознакомить их с целями и задачами деятельности кружка, режимом его работы, правами и обязанностями детей и родителей. Тогда же следует поинтересоваться индивидуальными особенностями детей, состоянием их здоровья. В дальнейшем необходимо ознакомить родителей с перспективным планом работы объединения на учебный год с тем, чтобы они могли планировать участие детей в мероприятиях. Собрания с родителями следует проводить не реже двух раз в год. При приеме обучающихся необходимо получить от родителей заявления с просьбой о зачислении их детей и справку медицинского осмотра ребенка с допуском к занятиям туризмом. На данный момент вся документация при зачислении ребенка заносится в электронном формате через базу «Mindal».

Ну и начиная непосредственно работу с детьми в самом начале необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы кружка.

Дальнейшая работа по обучению ведется согласно календарно-тематического плана. С каждого занятия учащийся должен унести с собой частичку чего-то нового, а чтобы эта частичка позже превратилась в большой комочек знаний педагогу необходимо качественно готовиться к каждому занятию, искать новые пути решения поставленных задач для себя, чтобы передать эти знания детям, при этом на протяжении всего своего цикла работы повышать квалификацию, посещать курсы повышения, семинары, чтобы идти в ногу со временем.

Неотъемлемой частью любой организационной работы по туризму является наличие материально-технической базы, другими словами это туристский инвентарь, который необходим для работы кружка. Ну посудите сами, как научить лыжника бегать на лыжах без лыж или как можно научить устанавливать палатку, разбивать бивак на ночлег без палатки. Поэтому оснащенность туристским инвентарем секций и кружков дополнительного образования должна встать во главу угла в сфере развития туристских секций и кружков.



Конец года обучения необходимо свести к участию подопечных в соревнованиях по туристской технике или в походе выходного дня (категорийном походе в зависимости от года обучения и практических навыков) учащихся.

И подводя итог хотелось бы сказать, что организация туристской работы многогранна, сложна и с другой стороны очень интересна. Необходимо только большое желание, энтузиазм и любовь к воспитанникам на протяжении всего обучения. Желание передать накопленный опыт другому поколению, воспитать полноценную личность давая возможность раскрыться всем граням возможностей ребенка.



СОЗДАНИЕ КОЛЛАБОРАТИВНОЙ СРЕДЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ АТМОСФЕРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **Дель Наталья Жоржиковна,**
Учитель физической культуры КГУ «Коржинкольская общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области

Мы вступили на новый этап образовательной системы в которой современный учитель должен построить урок так, чтобы дети общались не только с учителем, но и друг с другом. Чтобы каждая поставленная задача решалась творческим и оригинальным решением, чтобы дети могли применить полученные знания и навыки не только в обучающемся процессе, но и в жизненной ситуации.

Учителем физической культуры я работаю уже 20 лет, после перехода на обновленную систему образования было тяжело составлять урок так, чтобы он соответствовал требованиям, отсутствие оценок также внесло некоторые затруднения.

Для того чтобы мои уроки стали более современными, я стала посещать уроки различных предметников, наблюдая, как новые методы преподавания внедряются у них на уроках. Я решила внедрить в свои уроки один из эффективных методов. Выбранная мною тема самообразования актуальна в нынешней системе преподавания и позволяет находить эффективные методы и способы организации урока физической культуры.





Что же подразумевается под определением коллаборативная среда? Это созданная атмосфера, ситуация, позволяющая учащимся чувствовать себя свободно, комфортно и безопасно в течение урока. Во время применения данного метода лежит основа того, что обучающиеся общаются друг с другом, выражают свои эмоции, мнения, решают поставленные задачи.

Чтобы данный метод принес положительный результат, надо учитывать много нюансов: возраст учащихся, вид деятельности, психологический климат внутри класса, взаимоотношения к учителю и предмету, их предпочтения, уровень обучаемости и многое другое. Поэтому первыми шагами по внедрению данного метода было изучение характеристики классов, налаживание доверительных и уважительных отношений, подборка индивидуальных заданий для каждой ситуации.

Начиная свой урок, мы не можем уделить каждому ребенку время, чтобы узнать об его самочувствии, просто сообщить тему урока - не интересно, поделить по расчёту на пары это банально, помирить ребят в ссоре в разговоре долго, снять утомляемость ходьбой слишком просто. На своих уроках я стала использовать данный метод на различных этапах урока, это зависит от поставленной задачи. В начале урока мы можем определить самочувствие детей, настроить их на урок, выявить тему урока, повторить пройденный материал. В основной части разделить на группы или пары, снять утомляемость, сплотить коллектив, поднять настроение.

В заключительной части - снизить эмоциональное возбуждение, настроить на следующий урок. Например, класс пришел после плохо написанного ССР, они знают, что их ожидает серьезный разговор с классным руководителем и родителями. Проведя небольшой опрос «Тонкий-толстый», я выявила эмоциональный спад у ребят, чтобы его повысить я использовала музыкальную физминутку «Массажер», «Круг дружбы». Для определения темы урока викторина, кроссворды, пазлы, глухой телефон; снять утомляемость гляделки, мостик, пятнашки. Если в течение командной игры ребята стали ссориться, применю стратегию «Ты мне, я тебе», где ребята делятся своими вещами, озвучивая пожелания.

Как же узнать несет ли пользу и положительный результат применяемый метод?

Проводя свои уроки я веду наблюдение и статистику:

- 1) готовности учащихся к уроку;
- 2) количества объяснительных по непосещению урока;
- 3) реагирования детей на отмену урока физической культуры;



4) случаев обид, неприязней, ссор при сотрудничестве;

5) поступления предложений на примененную методику на прошлых уроках;

6) проявления интереса к поиску новых игровых заданий.

Как показывает статистика, применяемый метод на уроках физической культуры помогает раскрыть ребенка, увидеть его проблемы, находить общий язык со сверстниками, воспитывает уважительное отношение к себе и окружающим, формирует личность и характер.

Я провела анкетирование среди своих воспитанников с 5 по 11 класс. На вопрос: «Нравятся ли тебе новые задания на уроках физической культуры, которые не несут тренировочный характер?» - 91% ответили «да». «Испытываете ли вы дискомфорт выполняя задания?» - 87% ответили «нет». «Как ты считаешь, выполняя данные задания, вы стали меньше двигаться на уроке физкультуры?» - 85% «нет».

Создание коллаборативной среды на уроках положительно влияет на умственное и психологическое развитие учащихся. Стало заметно, как ребята стали чаще излагать свое мнение, честно признаваться в ошибках, не стесняются оказать поддержку или помощь одноклассникам, вместе обсуждать тактику и стратегию игры, уменьшились случаи нарушения ТБ и дисциплины.

Во время соревновательной деятельности также видны положительные стороны - это умение ребят самостоятельно сконцентрироваться, оказать поддержку друг другу, не ссориться на площадке, уважительное отношение ко всем участникам, независимо от результата.

Я считаю, что применяемый мною метод - создание коллаборативной среды, как один из методов организации рабочей атмосферы на уроках физической культуры несет положительный результат в преподавании данного предмета и формировании здоровой личности учащегося.



ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

■ **Каримов Ренат Каримович,**
Учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 13 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области

Здоровьесберегающие технологии в современной школе рассматриваются как вынужденная необходимость. Их применение в образовательном процессе направлено на воспитание у обучающихся культуры здорового образа жизни, личностных качеств, способствующих укреплению психологического и физического здоровья, а также на формирование представлений о здоровье как высшей ценности человека.

В большом разнообразии образовательных технологий и методологий, здоровьесберегающие технологии имеют некоторые отличия, определяющие их специфическую особенность. Во-первых, для реализации в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, необходим рационально организованный и достаточный в количественном соотношении двигательный режим. Во-вторых, требуется пропорциональное соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка. В-третьих, предполагается абсолютная ра-

ционализация учебного процесса, учитывающая возрастные, половые, индивидуальные особенности и гигиенические требования. Кроме того, применение здоровьесберегающих технологий осуществляется согласно специально разработанному методическому сопровождению, санитарно-гигиеническим требованиям, нормам и правилам.

Особенная значимость применения здоровьесберегающих технологий отмечается в образовательном процессе младших школьников, когда происходит интенсивное развитие всех физиологических и психических функций организма, осуществляется становление личности во всех ее проявлениях. Безусловным триггером в продвижении и реализации здоровьесберегающих технологий являются уроки физической культуры.

Уроки физкультуры в младшей школе организуются с учетом соблюдения условий, непосредственно влияющих на сбережение здоровья обучающихся:





- создание гигиенического режима - требования к месту проведения учебного занятия, к спортивной обуви и одежде, физическим и психологическим нагрузкам и т.д.;

- использование оздоровительных сил природы - учебные занятия, проводимые на свежем воздухе, при достаточном количестве солнечного света, повышают общую работоспособность, замедляют процессы физического и психического утомления;

- обеспечение оптимального двигательного режима на учебном занятии - позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, а также способствует развитию важнейших для организма ребенка двигательных качеств и поддержанию на высоком уровне дальнейшей работоспособности в учебном процессе, в том числе, осуществляемом и на других занятиях.

Всемирной организацией здравоохранения выявлен перечень патологий наиболее часто встречающихся при обследовании состояния здоровья детей младшего школьного возраста, к ним относятся заболевания, связанные с нарушением остроты зрения, нарушением осанки, нарушением сердечно-сосудистой и пищевых систем и др. В связи с чем, организацию и проведение уроков физической культуры следует осуществлять с учетом особенностей проявления и профилактики отмеченных заболеваний, сюда же можно отнести и предотвращение детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных учебных и бытовых ситуациях.

Для улучшения остроты зрения с младшими школьниками проводятся такие профилактические упражнения как «Муха», «Носик», «Пальминг», «Горизонт», упражнения для укрепления глазодвигательных мышц, для снятия зрительного утомления и т.д. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки является основополагающим структурным элементом для уроков физической

культуры. В него, первую очередь, входят упражнения на формирование правильной осанки: упражнения у стены, упражнения лежа, упражнения с предметами и на равновесие, упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, а также симметричные и ассиметричные упражнения с разгрузкой позвоночника. При разработке комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения, как правило, учитываются уже имеющиеся виды нарушения осанки у обучающихся. Наиболее полезными для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний являются упражнения включающие элементы ходьбы с регулировкой дыхания и глубокими выпадами вперед, упражнения «Лыжник» и «Велосипедист», другие упражнения, предусматривающие дыхательно-двигательные движения. Упражнения для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта также предусматривают дыхательные элементы: «дышим только животиком», «надуйте свой животик», «полностью выдохните воздух», «расслабьте (напрягите) живот» и др. С целью предотвращения детского травматизма на уроках физической культуры, а также в других жизненных ситуациях, систематично проводятся тематические инструктажи, разъясняющие образцы правил поведения младших школьников.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии имеют непосредственное влияние на физическое развитие младших школьников. Их реализация на уроках физической культуры способствует сохранности физического здоровья школьников, направлено на профилактику наиболее распространенных среди детей заболеваний. Кроме того, применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе формируют общую культуру здорового образа жизни и побуждают предусматривать и предотвращать возможные негативные последствия для собственного организма.





РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО, ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

■ **Собченко Ольга Леонидовна,**
Учитель физической культуры КГУ «Основная средняя школа № 1
отдела образования Житикаринского района» Управления
образования акимата Костанайской области

Модернизация школьного обучения и воспитания напрямую связана с изменениями структуры образования, обновлением его содержания, внедрением новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса.

Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни становятся все более актуальными.

Главная проблема, которая стоит передо мной, учителем физической культуры - это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

По данной теме самообразования я работаю с 2020 - 2023 учебного года. Методическая тема школы:

«Использование регионального компонента в условиях обновления содержания образования».

Тема самообразования:

«Развитие образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физической культуры».

Цель: способствовать формированию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся.

Задачи:

- 1) воспитать у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- 2) использовать технологии проектной деятельности с целью формирования образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся;
- 3) внедрять региональный компонент в организации учебно-воспитательного процесса;
- 4) повышать качество проведения учебных занятий по физической культуре.

Выбор был связан с тем, что в системе современного образования данная тема является актуальной. В рамках реализации данной темы я использовала в своей педагогической деятельности

такие технологии как: здоровьесберегающая, проектная, игровая, ИКТ-технология.

Для наилучшего достижения воспитательного потенциала, большое внимание уделяю региональному компоненту - знакомство с спортивной историей нашего района, со знаменитыми спортсменами и тренерами. В 2020 -2021 году ученица нашей школы Янгильдина Алина участвовала в онлайн-конкурсе ДИФКИС с проектом «Город, в котором живут чемпионы», в котором заняла 2 место. Продуктом проекта стала книга о знаменитых тренерах и их воспитанниках.

Для развития образовательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физической культуры я использую:

1. Физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект.
2. Корректирующие, коррекционные упражнения (например, ходьба по лестнице, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия).
3. Упражнения со скакалкой и обручем содей-





ствуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности детей, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребенка. Считаю, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Школьники сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю детям, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, активность и желание работать над собой самостоятельно.

Не только ради интереса, но и для того, чтобы ученик получил определенный багаж знаний, я использую проектную технологию. Метод проектов позволяет создавать для учащихся условия для проведения самостоятельных исследований в области физической культуры, что приводит к осознанному изучению предмета. Метод проектов я применяю как в индивидуальной работе с учащимися, так и групповой. Задаю учащимся самостоятельную работу дома: приготовить презентацию по определенной теме урока, ознакомиться с видами спорта.

Использую прием «Учитель». Суть этого приема заключается в том, что на разных этапах урока

тот или иной ученик проводит либо разминку, либо валеологическую беседу (заранее дается задание), либо выступает в роли судьи при игре и т.д., при этом он следит за правильным выполнением упражнений других учащихся в классе. Данный прием развивает коммуникативную компетентность у обучающихся, учит наблюдать, контролировать и оценивать.

Использую систему самооценивания и взаимнооценивания обучающихся, на основе разработанных мною критерий оценки. Дети самостоятельно работают с оценочными листами.

Практикуются персональные домашние задания. Учащиеся самостоятельно находят определенный материал по теме и преподносят своим одноклассникам. Форму выбирают сами, это может быть: презентации, беседа, упражнения и т.д.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Таким образом, урок физической культуры должен соответствовать стандартам образования, учитывать индивидуальные особенности физического развития детей, учитывать интересы ребенка и его родителей в плане формирования представлений о ведении здорового образа жизни, должен носить деятельностный характер для развития ключевых компетенций у обучающихся, способствовать развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся.

В целях обмена опытом работы по здоровьесбережению школьников принимаю активное участие в научно-педагогических конференциях, семинарах.

В рамках повышения профессиональной компетенции педагогов, заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья школьников провожу открытые занятия.

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

Внедрение и использование данных технологий способствует повышению эффективности системы физкультурного образования в школе, обеспечению комфортных, бесконфликтных и безопасных условий в школе, развитию основных физических качеств и способностей у обучающихся. Благодаря их применению, воспитываем устойчивый интерес и добиваемся результативности в районных соревнованиях.





«Спорт становится средством
воспитания тогда, когда он -
любимое занятие каждого.»

Василий Сухомлинский