



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ӨТКІЗУ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ

Білім беру жүйесіндегі денсаулықты
сақтау әдісі

Астана, 2025 жыл

ҚҰРМЕТТІ ҰСТАЗДАР!

Бүгінгідей оқушыларымыздың ақыл-ой жүктемесі шамадан тыс көп уақытта, олардың тек білім алуы ғана емес, денсаулығын да сақтау аса маңызды болып отыр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (2020 ж.) деректеріне сәйкес, балалар мен жасөспірімдердің 80%-дан астамы жеткілікті дене белсенділігімен айналыспайды. Мұндай жағдайда ғылыми дәйектерге негізделген дене жаттығулары жүйесін енгізу маңызды болып табылады. Бұл – оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың, шаршауын басудың және салауатты өмір салтына бейімделудің қолжетімді әрі үнемді тәсілі.

Ұзақ мерзімді сабақ оқу және қимыл-қозғалыстың болмауы оқушылардың денсаулығына кері әсер етіп, олардың физикалық және психоэмоционалдық шамадан тыс жүктемеге ұшыратып, зейін қою қабілетін төмендетеді. Бұл мәселелерді шешу үшін оқушылардың дене жағдайын қалыпқа келтіріп, қан айналымын жақсартып, шаршағанын басатын тұрақты дене шынықтыру жаттығулары қажет. Бұл өз кезегінде оқу белсенділігі мен жалпы көңіл-күйдің жақсаруына ықпал етеді.

Барлық ұстаздар мен мектеп басшыларына дене жаттығуын мектеп өмірінің міндетті әрі маңызды бөлігі ретінде енгізуді ұсынамын.

Балалармен бірге жаттығуларды жақсы көңіл-күймен, қуанышпен, жақсы әуенмен орындау – қарапайым, қолжетімді әрі өмірлік маңызды дағды қалыптастыруға оң әсерін тигізеді деп сенемін.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫН ЕНГІЗУДІҢ МАҚСАТТАРЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Мақсаты

Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында күнделікті дене жаттығуын тұрақты түрде жүргізу арқылы оқушылардың денсаулығын сақтаудың тиімді тәсілін қалыптастыру, олардың оқу белсенділігін арттыру және салауатты өмір салтын насихаттау мәдениетін дамыту.

Міндеттері

- Мектеп кестесіне динамикалық дене жаттығуын енгізу
- Оқушыларда дене белсенділігіне саналы қажеттілік қалыптастыру
- Педагогтердің дене жаттығуына бірлесіп қатысу мотивациясын арттыру
- Шаршау, стресс және гиподинамияның алдын алу үшін дене жаттығуын қолдану
- Дене жаттығуын ұйымдастыруда шығармашылық тәсілді дамыту
- Барлық жас топтағы оқушыларды қамту
- Ерекше қажеттіліктері бар балаларды қоса, барлық оқушыларға дене жаттығуларына тең қолжетімділікті қамтамасыз ету



Дене жаттығуы — бұл оқу күні басталмас бұрын немесе оның барысында ағзаның өмірлік маңызды жүйелерін белсендіруге бағытталған қарапайым әрі қолжетімді қозғалыс белсенділігінің түрі.

Оның негізгі қызметі — оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту, сондай-ақ ұзаққа созылған ой еңбегінен туындайтын шаршаудың алдын алу.



ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

01 Жас ерекшелігіне бейімдеу:

Жаттығу оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай болуы тиіс



02 Музыкалық сүйемелдеу:

Жаттығу жасау процесін қызықты етеді, қимыл үйлесімділігі мен ырғақтылығын арттырады



03 Ұзақтығы:

3 минут



04 Өткізу уақыты:

Әр сейсенбіде, сабақ басталғанға дейін



05 Қарапайымдылық пен тиімділік:

Жаттығулар қарапайым, бірақ тиімді болуы керек



Өткізу орны: 06

Сыныпта, спорт алаңында, ашық алаңда немесе мектеп дәлізінде. Кеңістік пен таза ауа қолжетімді болуы маңызды



Ұйымдастырушылар: 07

Дене шынықтыру пәні мұғалімдері таңертеңгі жаттығуды ұйымдастырады, сабақ барысында оқушыларды жас ерекшеліктеріне сай жаттығуларға үйретеді, сондай-ақ педагогтерге арналған жаттығулар өткізіп, салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастырады және ұжымдық рухты нығайтады



Қатысушылар: 08

Барлық білім беру деңгейіндегі оқушылар мен педагогтер



Жауаптылар: 09

Мектепке дейінгі және орта білім беру ұйымдарында таңертеңгі дене жаттығуларын ұйымдастыру мен жүйелі түрде өткізу жауапкершілігі білім беру ұйымдарының басшыларына, аудандық білім бөлімдері мен облыстық (қалалық) білім басқармаларына жүктеледі



Педагогтерді дайындау: 10

Физикалық жаттығу кешені барлық педагогтерге үйретілуі тиіс және музыкалық сүйемелдеу арқылы жүргізілуі қажет



КҮТІЛЕТІН НӘТИЖЕЛЕР:

- ✓ Оқушылар жаңа оқу күнін тың серпінмен бастап, оқуға ынта-ықыластары оянады
- ✓ Көңіл-күйлері көтеріліп, стресс деңгейі төмендейді
- ✓ Мектеп ұжымында да ынтымақтастық пен жарқын атмосфера орнайды

ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ ҚАРАЙ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНДЕРІ



1–4 сыныптар

Жаттығудың уақыты қысқа (3–5 минут), ойын түрінде, ырғақты, қауіпсіз және бейімделген түрде болуы керек. Кіріспе бөлім (бұрылулар, қол қимылдары), негізгі жаттығулар (бұрылу, тепе-теңдік сақтау, керілу) және қорытынды бөлім (тыныс алу жаттығулары, тынығу). Музыкалық сүйемелдеу ұлттық элементтерді (100–130 BPM) қамтиды



5–9 сыныптар

Дене жаттығуы динамикалы, қуатты, бірақ шаршатпайтын болуы керек, тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамытатын жаттығулар кіреді. Бәсекелестік формаларын болдырмау маңызды. Орташа жаттығу кешені: айналмалы қозғалыстар, бұрылулар, жеңіл секірулер, «толқын» жаттығуы, аяқ ұшына тұру, ырғақты қол қозғалыстары. Соңы тыныс алу жаттығуларымен аяқталады. Музыка ырғақты (110–130 BPM) болады



10–11 сыныптар

Дене жаттығуы бірлік пен жауапкершілікке бағытталады, тыныс алу жаттығуларын қамтиды. Қатарға тұру, қатардағы немесе командалық гимнастиканың элементтері болуы мүмкін. Музыка: қуатты ырғақты (120–140 BPM), заманауи трендтер, танымал орындаушылардың композициялары

Мұғалімдердің рөлі: Дене шынықтыру мұғалімдері дене жаттығуын жоспарлап, көрсетіп, оның дұрыс орындалуын қадағалайды, жаттығулардың дұрыс және қауіпсіз болуын қамтамасыз етеді.

Пән мұғалімдері бастаманы қолдап, оқушылармен бірге қатысып, жағымды атмосфера қалыптастыруға көмектеседі және дене жаттығуын күнделікті өмірдің маңызды бөлігі ретінде қалыптастыруға қолдау көрсетеді.

ОҚУ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕЛІК ҚОЛДАУ

Дене жаттығуына арналған жүйенің табысты жүзеге асуы үшін кешенді оқыту және әдістемелік қолдау бағдарламасы қарастырылған:



Дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне арналған шеберлік сағаттар

Педагогтерге арналған оқыту семинары;
Өткізілу күні: **2025 жыл 30-31 шілде**
Өткізу орны: **Астана қаласы, №101 орта мектеп;**
Қатысушы: **250 адам**



«Дене шынықтыру: денсаулық, құндылықтар, кәсібилік» республикалық Дене шынықтыру педагогтері секциясы

Педагогтерге арналған тамыз саммиті;
Өткізілу күні: **2025 жыл 1 тамыз**
Өткізу орны: **Астана қаласы, №101 орта мектеп;**
Қатысушы: **450 адам**



Республикалық тамыз саммиті

Заман талаптарына сай — адамгершілігі жоғары, кәсіби құзыретті және әлеуметтік жауапты — тұлғаны қалыптастыруға бағытталған білім беру жүйесінің бүгінгі мен болашағын айқындау;
Өткізілу күні: **2025 жыл 14-15 тамыз**
Өткізу орны: **Президенттік орталық** (Астана қ. А. Бөкейхан көшесі, 1а).
Қатысушы: **1740 адам**



Өңірлік тамыз саммиті

Физикалық дене жаттығуының тұжырымдамасын таныстыру және шеберлік сағаттарын өткізу;
Өткізілу күні: **2025 жыл 18-22 тамыз**
Ұйымдастырушы: **Білім басқармалары;**
Әдістемелік кабинеттер;
Қатысушы: **1500 адам**



Бірінші педагогикалық кеңес

Білім беру ұйымдарында өтетін алғашқы педагогикалық кеңесте таңғы жаттығу тұжырымдамасы таныстырылып, педагогикалық ұжымды оқушылармен бірге жаттығуды бірлесе орындауға дайындау жұмыстары жүргізіледі

Бұл іс-шаралар мұғалімдерді дене жаттығуын тиімді ұйымдастыру мен жүргізуге қажетті білім және дағдылармен қамтамасыз етіп, оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруына ықпал етеді.

ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРДІ ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП, ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫН МУЗЫКАЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУМЕН ӨТКІЗУГЕ ҰСЫНЫЛАТЫН ӘНДЕР ТІЗІМІ:



1-4 сыныптар

Тәтті



5-9 сыныптар

Бірлігіміз
жарасқан



10-11 сыныптар

Өз елім



ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫН ОРЫНДАУҒА ҚОЛАЙЛЫ СХЕМАЛАР

АШЫҚ АЛАҢДА НЕМЕСЕ СПОРТ
ЗАЛДА

СЫНЫПТА

Ту/Баннер
(рухты ұран)



Негіздеме: Қауіпсіздік (аралықты сақтау), ұйымшылдық (синхронды қозғалыс), визуалды бақылау (мұғалім барлығын көреді), мотивация (лозунгі бар ту/баннер).

ТАҚТА



Негіздеме: уақыт үнемдеу, қауіпсіздік (аралықты сақтау), дағды қалыптастыру, ұйымшылдық (синхронды орындау).

СЕРГІТУ СӘТІ



Астана, 2025 жыл