

Қозғалмалы ойындар

Бармаков Хамит Мукашевич
«Рыспай негізгі мектебі» ММ
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Ойын ерте заманнан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келеді, оны өсіп келе жатқан ұрпақты тәрбиелеу және дене тұлғасын дамыту мақсатында қолданды.

Ойын – балалар мен ересектердің қатысты өзіндік іс-әрекеті. Ол адамдардың демалыстағы, көңіл көтерудегі, танымындағы, рухани және дене күштерін дамытудағы қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Қозғалмалы ойындар қозғалыс орны айқын сезілетін ойындық іс-әрекеттердің көрінуіне қатысты. Қозғалмалы ойындар үшін өзіндік сюжетпен мотивацияланған (түрткі болған) белсенді шығармашылық қозғалыс әрекеттері сипатты. Бұл әрекеттер қойылған мақсатқа қол жеткізу жолында әртүрлі қиындықтарды жоюға бағытталған ережелермен (жалпы қолданылған, жетекші немесе ойнаушылар орнытқан) бөлшекті шектелуі мүмкін.

Ұжымдық қозғалмалы ойындар – бір уақытта қатысушылардың үлкен емес тобы секілді, тұтас сынып немесе спорттық секциялар, ал кейбір жағдайда ойыншылардың айтарлықтай көп саны қатыса алатын ойындар.

Қозғалмалы ойындар мазмұны оның сюжеті (тақырыбы, идеясы), ережесі және қозғалыс әрекеттері қарайды. Мазмұны ұрпақтан ұрпаққа берілетін адамзат тәжірибесінен келіп шығады.

Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс әрекеттері алуан түрлі. Олар болуы мүмкін, мысалы, еліктеуші, бейнелі – шығармашылық, ритмикалық (ырғақты); ептілік, шапшаңдық, күш және т.б. дене сапаларының көрінуін талап ететін қозғалыстық тапсырмалар түрінде орындалуы мүмкін. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жігірулер; қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар; кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіл шығу; арнайы дене даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылу білігін талап ететін әрекеттер кездеседі. Осы барлық әрекеттер әртүрлі комбинациялар мен үйлесімдер орындалады.

Мақсаты:

Қазақ халқының ұлттық ойынын дәріптеу арқылы оқушыларды өз ұлтының тарихына, салт-дәстүріне, ұлттық ойынына деген қызығушылығын ояту, арттыру. Қозғалмалы ойындарды сабақта қолдана отырып, оқушылардың дене белсенділігін арттыру. Салауатты өмір салтына бейімдеу.

Міндеттері:

1. Қазақ халқының ұлттық ойындарының қалыптасу тарихымен таныстыру.

2. Қозғалмалы ойындар арқылы оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға шақыру, дене шынықтыру пәніне қызығушылығын арттыру.

«Қозғалмалы ойындар» курсының тақырыптық-күнтізбелік жоспары .

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	мерзімі
1.	Ұлттық ойын Тоғызқұмалақтың ойынын таныстыру	1	
2.	Қимыл-қозғалыс ойындары.	1	
3.	Ұлттық ойындар.	1	
4.	Ұлттық ойын «Арқан тартыс».	1	
5.	«Ұлттық ойындар»	1	
6.	Допты ойынға қосу	1	
7.	Ұлттық ойын «Арқан тартыс».	1	
8.	Тышқан мен Мысық	1	
9.	Көнілді старт	1	
10.	Гимнастика. Жалпы күш дамыту жаттығулары.	1	
11.	Ұлттық ойындар.	1	
12.	Асық ойындары — Қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары.	1	
13.	Жеңіл атлетика. Бір орынан екі аяқпен 90,180,360 гр. бұрылу, секіру.	1	
14.	Жеңіл атлетика. 6 минут баяу жүгіру.	1	
15.	Баскетбол элементтері. Ойыншы тұрысы, бір орында допты	1	

	жүргізу.		
16.	Баскетбол элементтері. Допты ілгері алып жүру.	1	
17.	Баскетбол элементтері. Допты бір екі қолмен кеудеден иықтан төмен, жоғары лақтыру.	1	
18.	Баскетбол элементтері. Орында тұрып допты себетке лақтыру.	1	
19.	Баскетбол элементтері. Қысқартылған ережемен ойын ойынау.	1	
20.	Волейбол элементтері. Ойыншының тұрысы	1	
21.	Волейбол элементтері. Допты астынан қабылдау.	1	
22.	Волейбол элементтері. Допты жоғардан беру.	1	
23.	Волейбол элементтері. Жеңіл ережемен б/б ойын.	1	
24.	Қозғалмалы ойындар”Ақ серек көк серек”	1	
25.	Қозғалмалы ойындар.* Ине жіп түйіншек*	1	
26.	Қозғалмалы ойындар.*Мысық пен тышқан*	1	
27.	Қозғалмалы ойындар.*Қоян мен қасқыр*	1	
28.	Пионербол ойыны _	1	
29.	Қазақтың ұлттық ойындары.	1	
30.	Қазақтың ұлттық ойындары.	1	
31.	Қозғалмалы ойындар _	1	
32.	Эстафета ойыны	1	
33.	Қозғалмалы ойындар.	1	