

**Ж.Б. АБИШЕВ¹, Р.С. ДУВАНБЕКОВ², О.С. ОМАРОВ¹, Ж.А.
СЕЙЛХАНОВА¹, Ж.Т. ЕСЖАНОВ¹, С.К. ЖУНУСПЕКОВ¹, Г.М.
ИСАБАЕВА³**

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ - САУЫҚТЫРУ ШАРАЛАРЫН
ҰЙЫМДАСТЫРУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ**

Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті¹,
ҚР ұлттық музей², Нұрсұлтан
КУ потребсоюза³, Қарағанды

Аннотация: Білім беру мекемелерінде денсаулық сақтау технологиялары мен сауықтыру әдістемелері ендіріліп, балаларды валеологиялық, гигиеналық тәрбиелеуде іс-шаралар жүзеге асырылуда.

Оған себепкер бүгінгі болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың негізгі басым қажеттіліктерін қанағаттандыра алатын біліктілікті меңгермендігі және оқыту әдістемелерінің бастауыш сынып оқушыларының жас және қызметтік мүмкіндіктеріне сәйкес келмеуі, оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың түрлі қағидаларын қарастыратын ғылыми-әдістемелік әдебиеттің жеткіліксіздігі деп тұжырымдауға мүмкіндік береді.

Кілтті сөздер: оқушы, білім, денсаулық, мәдениет, валеология, педагогика, дәстүрлі, белсенді, әдіс, қызмет, құрылымдары.

Болашақ бастауыш сынып мұғалімінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлығын қалыптастыру мәселесі – маңызды әлеуметтік-педагогикалық мәселе. Оның шешімі қоғам мен білім берудің өзекті мәселелерін қозғайды, өйткені қазіргі жағдайда оқушылардың

денсаулығын нығайту мен тәрбиелеу, оқушыларды салауатты өмір салтын жүргізуге бағыттау мәселелері ерекше маңызға ие болады. Бұл мәселені шешудің мүмкін тәсілдерінің бірі болашақ бастауыш сынып мұғалімінің мектеп оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлығын қалыптастыру жүйесін әзірлеу және енгізу болып табылады. [1,2,3].

Оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру болашақ педагогтардан арнайы маңызды дайындықты талап етеді. Әрине, оны ЖОО-да студенттерді оқыту үдерісінде бастау қажет. Бұл ретте кәсіптік педагогикалық білім беру үдерісінде студенттердің, оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруда теориялық білімдермен қаруландыру ғана емес, оның әртүрлі қағидалары бойынша себептері мен жағымды қарым-қатынасын, тәжірибелік іскерліктері мен дағдыларын, осы бағыттағы іс-әрекетіне талдау жасау, түзете алу, реттеу қабілеттерін қалыптастыруды қамтамасыз ету үшін арнайы ұйымдастыру қажет [4,5,6].

Осылайша, жүргізілген талдау нәтижесінде біз зерттейтін мәселенің қарама-қайшылықтары анықталды [1,3,5]:

- әлеуметтік-педагогикалық деңгейде: оқушылардың денсаулық мәдениетінің қалыптасуының бүгінгі жағдайы мен мемлекеттік денсаулық сақтау саясатының талаптары арасында;

- ғылыми-теориялық деңгейде: оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға педагогикалық кадрларды дайындау қажеттілігі мен бастауыш сынып болашақ мұғалімдерін даярлаудың ғылыми-теориялық негізделгендігінің жеткіліксіздігі арасында;

- тәжірибелік - әдістемелік деңгейде: оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру талабы мен оны тиімді іске асыруға педагогтардың даярлық деңгейінің жеткіліксіздігі, жоғары оқу орнында болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындауды ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілмеуі арасындағы қарама-қайшылықтардың бар екені анық байқалып отыр.

Жоғарыда аталған мәселелердің өзектілігі, сондай-ақ, оның дербес зерттеудің пәні ретінде айқындалмағандығы зерттеу тақырыбын: «Болашақ мұғалімдерін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлау» деп алуға негіз болды.

Қазіргі уақыттағы оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру қажеттіліктерін және болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін олардың осы бағыттағы теориялық және тәжірибелік даярлау жүйесінің жаңа талаптарға сәйкессіздігі арасындағы қарама-қайшылықтардың шешімін іздестіру зерттеу мәселе ретінде анықталды [2,4,6].

Біздің «Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруға арналған дене шынықтыру - сауықтыру шараларын ұйымдастыру және өткізу әдістемесі» тақырыбымен өткізілген семинар шын мәнінде болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындау үлгісінің мотивациялық-құндылықтылық және когнитивтік қана емес, әсіресе, іс-әрекеттік, рефлексивтік құрылымдары көрсеткіштерінің жоғарылағандығын айшықты түрде баян етті.

Болашақ бастауыш сынып мұғалімдері бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда көпшілік жұмыс, топтық, үйірмелік жұмыс, жеке жұмыс сияқты ұйымдастыру түрлерінде сөздік, тәжірибелік көрнекілік әдістерді пайдалану туралы мысалдар келтірді. Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыру үдерісінде сананы қалыптастыру, іс-әрекетті ұйымдастыру және мінез-құлық тәжірибесін қалыптастыру, мінез-құлықты және іс-әрекетті ынталандыру, ойын жағдаяттары, эмоционалдық аймаққа әсер ету, балалардың жобалау іс-әрекеттері әдістерін қолдану жағдаяттары туралы да ізденістерінің нәтижесін нақты мысалдармен жеткізе білді. Ертеңгілік бой жазу гимнастикасы, сабаққа дейінгі гимнастика, жаттығулар кешені, сабақ кезіндегі дене минуттары, дене кідірістері, үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындарды ұйымдастыруға қойылатын талаптардың үлестірмелі тізімін

жасап көрсетті. Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы көру, аудио материалдарын пайдалану, тәжірибелік тапсырмалар, кейс-әдісі; мәселелік жағдаяттарды талдау; арнайы ойындар (бейне баяндарды талдау); кіші топтармен жұмыс; топтық дискуссия; жарыстар, тесттеу, нәтижелерді талдау әдістерін тиімділікпен таңдау жолдары туралы айтарлықтай мағлұматтар жинақтағандығын танытты.

Семинар барысында болашақ бастауыш сынып мұғалімдері «Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда көпшілік жұмыс, топтық, үйірмелік жұмыс, жеке жұмыс сияқты ұйымдастыру түрлері балалардың эмоционалдық игіліктілігіне қалай қол жеткізуге болады?» Тақырыбында эсселер жазды, сондай-ақ, бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда қолданылатын белсенді әдістерді қолдану мысалында дайындаған рефераттары олардың әрбір жеке баланың жеке тұлғасын, шағын топ пен сынып ерекшеліктерін білу мүмкін болатын қиындықтарды болжау және осы ерекшеліктер мен оқыту деңгейін ескере отырып, барабар әдістемені таңдау іскерліктерінің арта түскендігіне сендірді.

Болашақ бастауыш сынып мұғалімдері бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыру бағытындағы іскерліктерінің орныға бастағандығын олардың ертеңгілік бойжазу гимнастикасы, сабаққа дейінгі гимнастика, жаттығулар кешені, сабақ кезіндегі дене минуттары, дене кідірістері, үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар туралы слайдтар презентацияларының, құрастырған жаттығулар кешендерінің мазмұны көз жеткізді.

Сонымен қатар, үлкен үзілістегі қозғалмалы ойындар; дене шынықтыру-сауықтыру мерекелері; іскерлік ойындар, тренингтер, жеке күн тәртібінің жағдаяттық тапсырмаларын өңдемелеу, тағам қабылдау ұтымдылығы, сапалы ұйқы, денсаулық сабақтары, бастауыш сынып оқушыларының қимыл-қозғалыстары көлемі туралы ата-аналар үшін

консультация, ұсыныстар беру туралы дайындаған стенд эскиздері алған білімдерін шығармашылықпен қолдана алатындықтарын байқатты.

«Болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлаудың педагогикалық шарттарының ерекшеліктері» деген 6-шы бойынша болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың педагогикалық шарттарының мән-маңызын ашып көрсету міндеттері жүзеге асырылды. Бірінші шарт - бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға деген ішкі себептерінің даму мәселесін өзектендірілуі; екінші шарт - болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындау үдерісін оқу-әдістемелік қамтамасыз ету және оқу жоспарымен оқылатын пәндердің кезеңдер бойынша күрделенуімен сипатталатын осы дайындау үдерісінің мазмұнына бағдар ұстану; үшінші шарт - болашақ бастауыш сынып мұғалімін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындау бойынша әр түрлі жұмыс түрлері мен әдістерін (оқу және оқудан тыс) қолдану; төртінші шарт – болашақ бастауыш сынып мұғалімін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлығын тәжірибелік дағдыларды меңгеруін қамтамасыз етеуші белсенді педагогикалық іс-әрекетке жұмылдыру; бесінші шарт – болашақ бастауыш сынып мұғалімін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындауда педагогикалық - профессорлық құрамның, қоғамдық ұйымдардың, ата-аналардың іс-әрекетін үйлесімділігі және бағыттылығы. Болашақ бастауыш сынып мұғалімін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру үдерісінде дәстүрлі және белсенді жұмыс түрлері мен әдістері, амал-жолдары.

«Болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлаудың педагогикалық шарттарының ерекшеліктері» тақырыбының материалдарын меңгертудің заңды жалғасы болып табылатын «Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін

қалыптастыруға арналған дене шынықтыру - сауықтыру шараларын ұйымдастыру және өткізу әдістемесі» мәселесіне арналған семинарда бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда көпшілік жұмыс, топтық, үйірмелік жұмыс, жеке жұмыс сияқты ұйымдастыру түрлерінде сөздік, тәжірибелік көрнекілік әдістерді пайдалану туралы нақты мысалдар келтірілген қысқаша баяндамалар тыңдалды. Бұдан әрі «Бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда көпшілік жұмыс, топтық, үйірмелік жұмыс, жеке жұмыс сияқты ұйымдастыру түрлері балалардың эмоционалдық игіліктілігіне қалай қол жеткізуге болады?», - деген тапсырма бойынша бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыру үдерісінде сананы қалыптастыру, іс-әрекетті ұйымдастыру және мінез-құлық тәжірибесін қалыптастыру, мінез-құлықты және іс-әрекетті ынталандыру, ойын жағдаяттары, эмоционалдық сфераға әсер ету, балалардың жобалау іс-әрекеттері әдістерін қолдану жағдаяттардың фрагменттері көрініс берді. Ертеңгілік бой жазу гимнастикасы, сабаққа дейінгі гимнастика, жаттығулар кешені, сабақ кезіндегі дене минуттары, дене кідірістері, үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындарды ұйымдастыруға қойылатын талаптар, бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы көру, аудио материалдарын пайдалану, тәжірибелік тапсырмалар, кейс-әдісі; мәселелік жағдаяттарды талдау; арнайы ойындар (бейне баяндарды талдау); кіші топтармен жұмыс; топтық дискуссия; жарыстар, тесттеу, нәтижелерді талдау әдістерін тиімділікпен таңдап алу жолдарына сипаттамалар берілді.

Болашақ бастауыш сынып мұғалімдері семинар тақырыбына арналған сұрақтар мен тапсырмаларға қарай бастауыш сынып оқушыларының денсаулық мәдениетін қалыптастыруда қолданылатын интербелсенді әдістерді қолдану мысалында реферат дайындады, ертеңгілік бойжазу гимнастикасы, сабаққа дейінгі гимнастика, жаттығулар кешені, сабақ кезіндегі дене минуттары, дене кідірістері, үзіліс кезіндегі қозғалмалы

ойындар туралы слайдтар презентациясын жасап көрсетті, таңертеңгілік бойжазу гигиеналық гимнастикалары дене шынықтыру минуттері және дене шынықтыру кідірістерінің жаттығулар кешенін құрастырды. Үлкен үзілістегі қозғалмалы ойындар; дене шынықтыру-сауықтыру мерекелері; іскерлік ойындар, тренингтер, жеке күн тәртібінің жағдаяттық тапсырмаларын өңдемелеу, тағам қабылдау ұтымдылығы, сапалы ұйқы, денсаулық сабақтары, бастауыш сынып оқушыларының қимыл-қозғалыстары көлемі туралы ата-аналар үшін консультация, ұсыныстар беру туралы стенд эскиздерін жасап дайындады.

«Болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындау әдістемесі» тақырыбында өткізілген дәрісте «Дайындық» ұғымының жіктелеудің бағыттары баяндалды. Болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға дайындау үдерісінде негізге алынатын тұғырлар (аксиологиялық, жүйелі - әрекеттік, мәдениеттанулық, жеке шығармашылық, антропологиялық, кәсіби-технологиялық) туралы толықтай мәліметтер берілді.

Болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлаудың ғылымилық, үздіксіздік, сабақтастық, вариативтілік, кешенділік, білімдердің беріктігі, қолжетімділігі қағидалары мысалдар арқылы сипатталды. Болашақ бастауыш сынып мұғалімін оқушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруға даярлығының себептік, когнитивтік, іс-әрекеттік құрылымдардың мазмұндық сипаттамасы берілді.

Зерттеу мәселесінің ауқымы кең болғандықтан, оның барлық жақтарын бір жұмыста қамтып шығу мүмкін емес. Аталмыш мәселенің түрлі қырлары әлі де зерттеуді қажет етеді. Осыған байланысты біздің ұсынған құрылымдық-мазмұндық модельдің құрамдарын әрқайсысын жеке-жеке дербес қалыптастыру мәселелерінің терең зерттеуге арналған ізденістердің болашағы зор екендігіне сенімдіміз.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2018 жылдың 24 шілдедегі № 460 қаулысымен бекітілген).
2. Мухамеджанов Б.Қ. Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби даярлаудың ғылыми-педагогикалық негіздері: автореф. ... пед. ғыл. канд. - Түркістан, 2019. - 26 б.
3. Абишев Б.Ж., Абильдина С.Қ., Айтжанова Р.М. Оқушыларда денсаулық мәдениетін қалыптастыру мәселелері // Қазақстанның ғылымы мен өмірі халықаралық ғылыми-көпшілік журнал. - Астана, 2018. - №4 (63). - Б. 157-161.
4. Жарбулова С.Т. Үздіксіз көп деңгейлі білім беру жүйесінде болашақ мұғалімдерді даярлауды жетілдірудің педагогикалық шарттары: автореф. ... пед. ғыл. канд. - Түркістан, 2009. – 28 б.
5. Жанбубекова М.З. Жаһандану жағдайында болашақ бастауыш сынып мұғалімін кәсіби іс-әрекетке даярлаудың педагогикалық негіздері: дис. ... пед.ғыл.докт. - Алматы, 2010. - 278 б.