**Ұйымдастырылған дене шынықтыру оқу қызметінде тыныс алу жаттығуларын қолданудың әдіс-тәсілі мен маңызы**

Дене тәрбиесі бойынша ҰОҚ кезіңде тыныс алу жаттығулары маңызды орын алады.Олар тыныс алу жүйесі қызметін дамытуға, жақсартуға, тонзиллит, бронхит, бронхиалды астма, туберкулез ауруларының алдын алуға бағытталған. Тыныс алу жаттығуы сауықтыру және шынықтыру процедураларымен бірге баланың барлық ағзасына жағымды әсер етеді.

Психологтардың айтуы бойынша, он баланың тоғызы дұрыс тыныс алмайды. Дұрыс тыныс алмайтын баланы бірден байқауға болады. Оның иығы тар, кеудесі әлсіз, ауызы ашық, қимылы күйгелек. Тыныс алу жаттығунының мәні-баланың өкпесін жақсы тазартып, дұрыс дем алуға үйрету. Егер бала ауаны толықтай шығармаса, өкпесінің тереңінде бұзылған ауа көп қалады, соның салдарынан қанға кислород аз түседі. Баланы мұрнымен тыныс алуға үйрету, оның мұрнының бітелуіне, тұмаудан, ангинадан арылуына көмектеседі.

Тыныс алу екі актіден тұрады:

1. Дем алу (бұл кезде кеуде кеңейіп,ауа өкпеге келеді)

2. Дем шығару (кеуде қуысы өз қалпына келеді, өкпе қысылып, бар ауаны сыртқа шығарады)

Баланы толық тыныс алуға үйрету маңызды,ол кеуде қуысын кеңейтіп,ішіндегі бұлшықетті дамытуды үйренгені дұрыс.Тыңыс алу кезінде қалай ішті тартуды көрсету керек.

Демді мұрын арқылы алып,ауыз қуысы арқылы шығару керек. Дем алу кезінде баланың иығы көтерілгенің бақылау керек,денені қалыпты жағдайда ұстау маңызды.Дем шығару кезінде ауаны барынша ұзақ және барынша бірқалыпты шығару керек,баланың ұрты қозалмағаның бақылаған жөн.

Тыныс алу жатығуы кезінде баланың жиі тыныс алып отырғанын немесе бозарып кеткенін байқасаңыз ,жаттығуды тоқтату қажет.Бұл өкпе гипервентиляциясының салдары болуы мүмкін.Үрейленудің қажеті жоқ,баламан мына жаттығуды орындау керек:

Алақандадарымызды сумен жуынатын кездегідей қосып,оған баланың бетін салдыру қажет,бұл кезде терең дем алып,ауаны сыртқа шығарған дұрыс(2-3 рет қайталанады).

Тыныс алу жаттығулары ширату жаттығуларынан кейін орындалады,ал шынықтыру және массаж жаттығулары ұйымдастырылған оқу қызметінің қорытынды бөлімінде жасалады,себебі олар релаксацияға көмектеседі.

**Стрельникова бойынша тыныс алу (парадоксалды) жаттығуы**

Бұл жаттығуды педагог-вокалист А.Н.Стрельникова ойлап тапты. Оның тыныс алу жаттығулары жалпы ағзаға өте жағымды әсер етеді. Мұрынмен тыныс алуды қалыпқа келтіреді, бронхылардың дренаж қызметін жақсартады, қан айналысына, оның ішінде өкпе тініндегі қан айналысына, маңызды рөл атқаратын зат алмасу үдірістеріне жағымды ықпал етеді. Ағзаның жалпы қарсыласуын,оның тонусын арттырады.

**Жаттығудың денсаулыққа тигізетін пайдасы:**

1. Жаттығулар арқылы бұзылған функцияларды қалпына келтіреді.
2. Тыныс алу жаттығулары – аурулардың ең күшті,алдын алу емі болып табылады.
3. Кеуде клеткасы және тыныстау аппаратының бұлшық ет жүйесінің машықтануына жағымды әсерін тигізеді.

**Тыныс алу жаттығуларының схемасы:**

\*Ауаны мұрынмен алу --- ауаны ауызбен шығару

\*Ауаны ауызбен алу --- ауаны мұрынмен шығару

\*Ауаны мұрынмен алу --- ауаны мұрынмен шығару

\*Ауаны ауызбен алу – ауаны ауызбен шығару

**Тыныс алу жаттығуларының ережелері:**

\*Тек мұрын арқылы тыныстауды ойлаңыз,дем алуды ғана машықтаңыз.

Дем алу-шулы,күрт және қысқа (алақанды шапалақтағандай).

\*Дем шығару-ауыз арқылы әрбір дем алудан кейін өздігінен шығуы тиіс.

Дем шығаруды тоқтатып, ілгері бастырмаңыз.Дем алу-басым белсенді (мұрын арқылы), ал дем шығару – мүлде пассивті (Ауыз арқылы)

\*Дем-алу қозғалыс арқылы біркелкі жасалынады.Стрельникованың тыныстау жаттығуларында қозғалыссыз дем алу болмайды.

\*Стрельникованың тыныстау жаттығуларында есеп мөлшері 8 дейін, дауыстамай, ойша санау керек.

\*Жаттығуды тұрып,отырып,жатып жасауға болады.

Сармурзиа Даркен Аскаровна

Денешынықтыру нұсқаушысы

«Тілек» бөбекжайы

Қарағанды қаласы

Пайдаланылған әдебиет тізімі:

1. Щетинин М.И. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.» АСС-Центр, 2009г.

2. ОсокинаТ.И. «Балабақшаға арналған денешынықтыру», Москва «Просвещение» 1986г.

**Мектепке дейінгі балабақшада денешынықтыру бойынша ұйымдастырылған оқу қызметінің құрылымы**

Сармурзина Даркен Аскаровна

Денешынықтыру нұсқаушысы

Қарағанды қаласы

«Тілек» бөбекжай

Ұйымдастырылған оқу қызметінің құрылымы физология және гигена талаптарына сай белгіленеді.Онда бала ағзасына дене жүктемесі кезінде жұмыс істеу қабілеті мен шаршау деңгейі ескеріледі. Денешынықтыруды өткізуде ҰОҚ-нің сызбалық жоспарында: кіріспе,негізгі және қорытынды деген үш бөлім қарастырылады. Бұл шартты түрде жасалады. ҰОҚ –ті бәрі біртұтас және бала ағзасының физиологиялық функцияларына әсер ету, ағзаның дене сапасын дамытып,қимыл-қозғалысын қалыптастыру сынды ортақ мақсатқа бағынған. Осы ортақ мақсатқа бір-бірімен тұтасып жатқан әр бөлімдегі нақты міндеттерді біртіндеп орындау арқылы қол жеткіземіз.

**Бірінші (кіріспе) бөлімінің мақсаты –** ағзаны негізгі бөлімге дайындау.ҰОҚ-нің бірінші бөлімінде жүру, жүгіру, сапқа тұру жаттығулары, ойын түріндегі қарапайым тапсырмалар ұсынылады. Педагог жүру мен жүгіру жаттығуларын бір-бірімен кезектестіргені жөн.Әйтпесе,бір-біріне ұқсайтын мұндай жаттығулар баланы тез жалықтырады,жаттығудың орындалу сапасын төмендетеді. Сондай-ақ оның жағымсыз салдары да пайда болуы мүмкін (баланың омыртқасы қисаяды,табаны жалпаяды т.б) **Екінші бөлім (негізгі)** уақыт жағынан көпке созылады және жалпы дамытуға арналған жаттығулардан, қозғалыстың негізгі түрлері мен қимыл-қозғалыс ойындарынан тұрады. Жалпы дамыту жаттығулары бала ағзасына және жекелеген бұлшық ет тобына, буындарына да әсер етеді.Жүрек- қан тамыры жүйесі мен ағзаның тыныс алу қызметіне жағымды ықпал етеді. Ағзаның жалпы дамытуға арналған жаттығуларды дұрыс орындауда бастапқы қалыптың атқаратын рөлі зор. Жаттығу барысында: тік тұру, тізерлеп отыру, шалқасынан және етпетімен жату сынды түрлі қалыптар пайдаланылады.Бастапқы қалыпты өзгерту арқылы педагог тапсырманы жеңілдетеді немесе күрделендіре алады. Педагог пайдаланылатын құрал-жабдықтың түріне қарай балаларды сапқа тұрғызу, орналастыру мәселесін жоспарлайды және ойластырады. Мысалы:таяқшалармен, жалаушалармен орындалатын жаттығулар жасағанда балаларды тізбекке ,бір-бірінен қашық етіп тұрғызған жөн.Өйткені, сапқа тұрғызғанда балалар бір-біріне кедергі келтіріп, жарақаттап алуы мүмкін және қозғалыс амплитудасын қамтамасыз ету мүмкін болмайды.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысында оқу материалын дұрыс орналастырудың да маңызы өте жоғары. Ерекше ден қоюды және дәл орындауды талап ететін жаңа материалллл мен жаттығулар негізгі бөлімнің басына жоспарланады. Ағзаға едәуір салмақ түсіретін жаттығулар әдетте жүктемесі төмен жаттығулардан кейін жасалады.Осылайша жүктемені біртіндеп өсіруге болады. Қашықтыққа лақтыру жаттығуларын жүгіру,секіру ойындарына дейін өткізіледі.Негізгі бөлімде көбірек қимылдауды талап ететін ойындар пайдаланылады. Оларды мүмкіндігінше барлық бала бірге жасағаны жақсы(жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.б).

**Үшінші,қорытынды бөлім: б**ұл бөлім көлеміжағынан аса үлкен емес ; онда қозғалыс белсенділігін біртіндеп төмендетуге арналған, қарқыны төмен шағын ойындар өтізіледі.Бұл бөлімде жүру жаттығулары, күрделі емес ойындық тапсырмаларды пайдалануға болады.Ол баланы біртіндеп қалыпқа түсіп, басқа қызметке ауысуына мүмкіндік береді.

Жүктемені жүйелі түрде, біртіндеп көтеру баланың жалпы дамуына он ықпал етеді және оның қимыл-қозғалыс дайындығын жақсартуға көмектеседі. Әдетте, бастапқыда балалар қозғалыстың жаңа түрлерін дұрыс орындай алмайды, шектен тыс қиналады. Сондықтан оларға қойылатын талаптың мейлінше төмен болғаны абзал.

Жаттығулар мен қозғалыстың негізгі түрлерінің бала санасына мықтап сіңірілуі өткенді қайталауға тікелей байланысты.Бірақ қайталау бір сарынды болмауы тиіс. Балалардың қимыл-қозғалыс қызметіне деген қызығушылығы жоғалып кетеді.Сондықтан балаларды оқытудың бірінші сатысында материалды қайталай отырып, түрлі оқу құралдарын жағдаяттарды өзгерте отырып пайдалану қажет.

Педагог ұйымдастырылған оқу қызметін ұйымдастыру барысында мынадай факторларды ескеруі тиіс:

* жаттығулардың балалардың жасы мен функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес болуы керектігін естен шығармау.
* иық белдеуіндегі ірі бұлшық еттер тобына, арқа, іш, аяққа арналған, кезектесіп жасалатын жаттығуларды қарастыру.
* алдында ұйымдастырылған оқу қызметіндегі жаттығуларды толық ауыстырмай,балаларға таныс, бірақ олар дұрыс игеріп үлгермеген,қайталауды қажет ететін 2-3 жаттығуды қалдыру(мүмкіндігінше балалар қуана жасайтын жаттығуларды қайталаған жөн).
* баланың ағзасына түсетін жүктемені біртіндеп арттырып,оны соңына қарай төмендету жағын қарастыру.
* қозғалыссыз тұрып,күтіп тұратын жағыдайларды болдырмау.
* балаларды ұйымдастыру әдістері мен тәсілдерін балалардың жас мүмкіндіктеріне қарай дайындау.
* қимыл-қозғалыс жаттығуларын барлық жаттығулардан кейін беру және оны ақырын жүріспен аяқтау.
* баланың бойында жағымды эмоциялар қалыптастыра білу.
* қозғалысты орынауға берілген уақытты тиімді әрі шебер пайдалану.

Педагог бала жетістіктерін атап өтуі маңызды. Сәтсіз орындалған қимылдарды талдауда абай болған жөн. Сыни ескертулер баланың өзіне деген сенімсіздігін туғызады және бала қимылды орындаудан бас тартуы мүмкін.

Балаларды өз әрекеттерін талдауға, сипаттауға, сұрақтарға жауап беруге, жіберген қатесін байқауға және түзетуге үйрету қажет.

Дене шынықтыру жұмысы түрлерінің маңызды міндеті - бұлшық етті нығайту және дұрыс дене бітімін қалыптастыру.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1.Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары. Қазақстан 2016ж

2.Осокина Т.И «Балабақшадағы дене шынықтыру»,Москва, «Просвещение»,1986ж

3. «Денешынықтыру» журналы. Астана 2018ж