**Дене шынықтыру сабақтарында дәстүрден тыс әдістерді қолдана отырып, бала денсаулығын нығайту және дамыту.**

Дәстүрден тыс әдістерді қолдана отырып, мектепке дейінгі жастағы баланың физикалық дамуындағы міндеттерін шешуге болады. Бала денсаулығын сауықтырудағы дәстүрлі емес әдістерге негізделген. Бала денсаулығын нығайтудың негізгі мақсаты –стандартқа сай емес құрал – жабдықтарды қолдана отырып, ойын сабақтары, жаттығуларының жүйесі арқылы жүзеге асатын баланың физикалық және психологиялық денсаулығын нығайту және дамыту. Осы бағытта жұмыс жүргізу барысында ортаңғы және ересек жастағы топ балаларында кездесетін ауруларды алдын – алу және ағзасын сауықтыруды қамтамасыз етеді. «2030 Қазақстан Республикасының гүлденуі мен ұзақ мерзімді даму және өркендеу бағдарламасын» жүзеге асыру тарапынан жекелікті дамыту проблемасымен мектепке дейінгі денсаулығы мықты баланы қалыптастыру маңызды орын алады.
Мектепке дейінгі білім беру бағдарламасының типтік принципін сақтай отырып, сауықтырудың стандартқа сай емес әдістерін енгізе отырып, негізделген дәстүрден тыс әдістерді сабақтарда қолдану бала денсаулығын нығайту мен сауықтыру мақсатын жүзеге асырудың жеңіл жолдары деп есептеуге болады.Бұл бағытта жұмыс жүргізудің стандартқа сай емес құрал – жабдықтарды қолдана отырып, ойын сабақтары, жаттығуларының жүйесі арқылы жүзеге асатын баланың физикалық және психологиялық денсаулығын нығайту мен дамыту. Сонымен қатар дәстүрден тыс әдістер арқылы жұмыс жүргізу кезінде балаларда көптеген ауруларды алдын – алуға және ағзасын бекітуге себепші болады. Ортаңғы топ балаларының жас ерекшеліктеріне қарай қимыл – қозғалыс пен дағдылардың физикалық сапалықтың даму деңгейінің шарттары дұрыс әрі ықпалды жолдарды қолдануда айқындалады. Физикалық сапалықтың дамуы хатха-йога, тыныс алу жатттығулары, нүктелі массажды, релаксация, тратаканы қолданудың әсерінен іске асады. Осының нәтижесінде балалардың қимыл – қозғалыс мүмкіндіктері молайып байып кеңейеді, олардың күштері артады.
Ересек жастағы топтарда балалардың қимыл – қозғалыс белсенділігі әртүрлі болып келеді. Көптеген спорттық жаттығуларды орындаудың жаңа түрлерін меңгеруден басталады. Хатха-йога жаттығуларының қалпы күрделене түседі, тазарту тынысы, кейбір дана жаттығулары, хуа-то, ушу сияқты түрлеріде қосылады. Ересек топтағы балалардың даму деңгейінің жетістігі олардың мектепте оқуға дайын екендігін және алға қарай жетілдіруді жоспарлауды көрсетеді.Әртүрлі жаттығулар кезінде денесінің қимыл-қозғалыстарына байыппен саналы түрде мән беруге үйрету, дене сымбаттылығын сақтай білуді қалыптастыруға дағдыландырады.
Балаларда төзімділікті, ептілікті және басқа да физикалық қасиеттерді қалыптастыруға мүмкіндік туғызу, олардың алғашқы кезең тәрбиесінен басталады. Өз қатарластарымен жолдастық қарым-қатынастарын қолдап, ұйымшыл бола білулерін дамытады.

**2.2. Дене шынықтыру сабақтарындағы дәстүрден тыс әдістер.**

**Спорттық шаралар мен ойын-сауықтар**

Балалардың өз бетімен қалыптасуын, төзімділігін, ынта-ықыласын, қимыл-қозғалыстағы жылдамдық реакцияларын, күшін. Жүгіру мен секірудегі жетістерін дамыту. Балалардың ойындарда, жарыстарда ынта-ықыласын, тез шешім қабылдауларын, батылдығын мақтай білу. Өз араларында жолдастық қарым-қатынасты, ұйымдастыруды қалыптастыру.

**Стретчинг (Созылу)**

Стретчинг алғаш Швецияда пайда болып, 20 жыл ішінде бүкіл әлемге белсенді түрде таратылды. Стретчинпен айналысқанда сіз денеңіздің жоғары жұмыс істеу қабілеттігіне ие боласыз және жүрек жүйесінің жұмысын жақсартатынына көздеріңізді жеткізе аласыз. Ағылшын тілінен аударғанда **«to stretch»** етістігі «созылу» деген мағынаны білдіреді.

* адамның өз денесімен өздігімен созылмалы жаттығулармен айналысуы.
* адам қозғалмай жатады, ал екінші адам оған жаттығуларды жасап тұрады.
* айналмалы әрекеттер
* статикалық бір жаттығудың ұзақ уақыт бойы жасалуы.