**Сөж-ге тапсырмалар мен әдістемелік нұсқаулықтар**

Дене шынықтыру пәнінің немесе дене шынықтырудың өмірде алатын орны ерекше. Мақсаты: қимыл-қозғалыс дағдылары мен ептілігінің дамуы, қимыл-қозғалыс мәдениетін меңгеру. Міндеттері: – балалар денсаулығын нығайту, организмді шынықтыру; – балалардың денелік сапа көрсеткіштерін дамыту; – күнделікті қимыл іс-әрекетіне деген қажеттілікті қалыптастыра отырып, дербес қимыл белсенділігін дамыту; – балалардың қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы шығармашылық қабілеттері мен сыни ойлауын дамытуға мүмкіндік беру болып табылады.Дене шынықтыру барысында ең алдымен әрбір жаттығудың қауыпсіздік шараларын,ережелерін түсіну қажет. Сондықтан Сөж ді орындау үшін мына ережелерді естен шығармау керек:

- алдымен тақырыпты әбден түсініп, мазмұнын білу;

- дәптерді қатесіз асықпай толтыру;

- тақырыпқа байланысты қауыпсіздік ережелерін,спорт түріне ,ерекшеліктеріне,түрлеріне,ойын ережелеріне жеке жеке түсініктеме жасау. Осыған қарап, әр оқушының күнделікті сабаққа дайындалғандығын, тақырып мазмұнын меңгергендігін бірден айқындауға болады.Теорияға байланысты практиканы жасағанда толық нәтижеге жетуге,денсаулықты нығайтуға ,денелік сапаны жоғарлатуға болады.