

ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

ЖЫЛЖЫМАЛЫ ЖӘНЕ
ЭСТАФЕТА ОЙЫНДАР -
САЛАУАТТЫ ӨМІР НЕГІЗІ

Оқу-әдістемелік құралы

Алматы
«Қазақ университеті»
2015

ӘОЖ 796.2(075)
КБЖ 75.5я73
Ж 92

*Баспаға әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
биология және биотехнология факультетінің
Ғылыми кеңесі және Редакциялық-баспа кеңесі шешімімен ұсынылған*

Пікір жазғандар:

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент Д. Ғ. *Оңғарбаева*
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент *М.О. Мырзаева*
педагогика ғылымдарының кандидаты *О.Ю. Фадеева*

Құрастырғандар:

Н.О. Байзақова, Р.П. Зәуірбекова, О.С. Андарбаев

Ж 92 **Жылжымалы** және эстафета ойындар - салауатты өмір негізі: оқу-әдістемелік құралы /құраст.: Н.О. Байзақова, Р.П. Зәуірбекова, О.С. Андарбаев. - Алматы: Қазақ университеті, 2015. - 80 б.

ISBN 978-601-04-1217-0

Бұл оқу-әдістемелік құралы түрлі қимыл-қозғалыс және эстафета ойындарының мазмұнымен таныстырады және оны қалай ұйымдастыру, өткізу жолдары қарастырылған. Дене дайындық қабілеттеріне арналған ойындар сипатталған. Ұсынылып отырған оқу-әдістемелік құралы жоғары оқу орындарының оқытушыларына және мектеп мұғалімдеріне арналған.

ӘОЖ 796.2(075)

КБЖ 75.5я73

© Құраст.: Байзақова Н.О., Зәуірбекова Р.П.,
Андарбаев О.С., 2015

ISBN 978-601-04-1217-0

© Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2015

КІРІСПЕ

Өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесі жалпы тәрбиенің ажырамас бөлігін құрайды. Ол өнегелі, ақыл-ой және эстетикалық тәрбиемен бірлікте жүзеге асады. Ойын - адам баласына тән тарихи қалыптасқан қоғамдық құбылыс. Ойын мәдениеттің бір түрі болып есептеліп, адамзаттың эрқандай талабын қанағаттандырады: демалуына, рухани өсіуіне жағдай туғызады және халықтың мәдениетімен бірге дамиды.

Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесінің негізгі міндеті: денсаулықты нығайту, дұрыс жетілуге жәрдемдесу, білімгерлерді өмірге қажетті қозғалмалы дағдыларға үйрету, дене шынықтыру, қайраттылық және моральдық қасиеттерге тәрбиелеу.

Жасөспірімдердің ойындарының ішіндегі ең кең тарағандары - қимыл-қозғалыс ойындары. Сондықтан ойын түріне тусінік бере кетуді жөн санап отырмыз.

Бұл ойындарға көптеген қозғалыс түрлері тән және олар ойындардың атына сәйкес келуі қажет. Ойындарды ойнау барысында жеңіп шығуға тиісті қиындықтар мен кедергілер болуы керек.

Қарапайым ойындар - алға қойған мақсатқа жету жолында ойыншылардың өз еркімен жасаған қозғалыстары. Қойылған мақсатқа жету жолында ойыншылар тапқырлық танытуға, тез жүгіруге, дәл көздеуге, қашқан мен қуғанда ептілік пен жылдамдық көрсетуге тиіс.

Қимыл-қозғалыс ойындары - жан-жақты дене шынықтыру тәрбиесінің әрекет етуші құралдарының бірі. Барлық ұжымдық қозғалмалы ойындарға жарыстық сипат тән: қандай да бір мақсатқа жету, бір-біріне көмек беру, күтқару, өздерінікін қолдау және т.б. Қозғалмалы ойындар барысында жағдай үнемі өзгеріп тұрады, ойыншылардан батылдық, жылдамдық, ептілік талап етіледі. Сондықтан да ойын кезінде әркім өзіне немесе өз әріптестеріне тиімді болатындай әрекеттер мен әдіс-тәсілдер жасайды.

Қозғалыстан құрылған ойындар қимыл-қозғалыс ойындары деп аталады. Мақсатты орнатылуы мен ойнаушылардың әреке-

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ.....	3
1. ОЙЫНДАРДЫҢ ТАРИХЫ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛІК СИПАТЫ.....	8
2. САБАҚТАҒЫ ОЙЫНДАР.....	19
2.1. Жүгіруге арналған ойындар.....	19
2.2. Секіруге арналған ойындар.....	29
2.3. Лактыру және қағып алуға арналған ойындар.....	34
3. БАСКЕТБОЛ МЕН ВОЛЕЙБОЛҒА ДАЙЫНДАЙТЫН ОЙЫНДАР.....	38
4. КҮШ ҚАБІЛЕТІНЕ АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР.....	43
5. ЭСТАФЕТА ОЙЫНДАРЫ.....	55
ҚОРЫТЫНДЫ.....	76
ӘДЕБИЕТТЕР.....	77

Оқу басылымы

Жылжымалы және эстафета ойындар - салауатты өмір негізі

Оқу-әдістемелік құралы

Құрастырғандар:

*Байзацова Нұржамал Оспанқызы
Зәуірбекова Раушан Пірәліқызы
Андарбаев Олжабек Сәмиғоллаұлы*

Редакторы К. Сәбит

*Компьютерде беттеген Ұ. Әбдіжайымова
Мұқабасын безендірген Қ. Өмірбекова*

*Мұқабаны безендіруде қолданылған сайт
www.htf.npi-tu.ru*

ИБ №8268

Басуға 27.05.2015 жылы қол қойылды. Пішімі 60x84 Ч .
Көлемі 4,93 б.т. Офсетті қағаз. Сандық басылыс. Тапсырыс №11
Таралымы 150 дана. Бағасы келісімді.
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті!» баспа үйі баспаханасында басылды