

«Саумалкөл №1 орта мектебі» КММ
СҚО, Айыртау ауданы, Саумалкөл селосы

Дайджест

**Дене шынықтыру сабағына арналған QR технологиясын
қолданатын ашық ойындар мен эстафеталар
(Стандартты және стандартты емес спорттық жабдықты
пайдалану)**



Автор: Скворцов Н.Н.

Саумалкөл с.
2024ж.

Авторы: Скворцов Николай Николаевич -дене шынықтыру мұғалімі

«Саумалкөл №1 орта мектебі» КММ

«Дайджест. QR технологиясын қолдана отырып, дене шынықтыру сабағына арналған ашық ойындар мен эстафеталар. Стандартты және стандартты емес спорттық жабдықты пайдалану». Скворцов Н.Н., Саумалкөл с., 2022 ж., беттер - .

Аннотация

Дене шынықтыру сабағына арналған қозғалмалы ойындар мен эстафеталардың дайджесі - бұл дене шынықтыру сабақтарын көңілді және тиімді өткізу үшін арнайы әзірленген ойындардың бірегей жинағы. Алайда, бұл жинақты шынымен де ерекше ететін нәрсе - ондағы барлық ойындар QR-кодтарымен кодталған, бұл оқытуда заманауи технологияларды пайдалануға мүмкіндік береді.

QR- кодтары (Quick Response codes) – бұл камерамен жабдықталған ұялы телефон немесе планшет арқылы санауға болатын арнайы екі өлшемді штрих-кодтар. Олар соңғы жылдары танымал болды және өмірдің әртүрлі салаларында, соның ішінде жарнама, маркетинг және білім беруде қолданылады.

Бұл жинақта әр ойынның өзіндік QR- коды бар. Дене шынықтыру мұғалімі мен оның оқушылары QR- кодын мобильді құрылғы арқылы сканерлегеннен кейін экранда ойынның сипаттамасы, ережелері мен мақсаты пайда болады.

QR- кодтарын пайдаланудың артықшылығы-олар әр ойын туралы қосымша ақпарат береді, оқу үдерісін жандандырады және әрекетті интерактивті етеді. Сонымен қатар, олар оқушыларға ережелерді жақсы түсінуге және материалды меңгеруге көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағына арналған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар жинағы - бұл тек қызықты сабақ қана емес, сонымен қатар дене дағдыларын дамыту, қозғалыстарды үйлестіру, төзімділікті жақсарту және көңілді уақыт өткізу мүмкіндігі. Жинақтағы барлық ойындар әртүрлі, бірегей. Оларды мектептерде дене шынықтыру сабақтарында, балалар лагерьлерінде немесе белсенді демалу кезінде жай ғана аулада пайдалануға болады.

Осылайша, QR-кодтары бар дене шынықтыру сабағына арналған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар жинағы - бұл дәстүрлі ойындар мен заманауи технологияларды үйлестіретін инновациялық құрал, ол дене шынықтыру сабақтарын балалар мен жасөспірімдер үшін бұдан да қызықты және тартымды етуге мүмкіндік береді. Ол дене белсенділігін дамытып қана қоймай, оқушылардың әлеуметтік дағдыларын, командалық рух пен бәсекеге қабілеттілігін дамытуға ықпал етеді.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация	3
2. Түсіндірме	5
3. Кіріспе	6
4. Дене шынықтыру сабағында QR- кодын қолданудың мақсаты мен міндеттері. Қолданудың өзектілігі	8
5. Оқу үрдісі кезінде ұялы байланыс құрылғыларын пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері.	10
6. Дидактикалық материал	11
7. Әдебиет	20

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Жинақты дайындау кезінде қозғалмалы ойындар мен эстафеталардағы қимыл - қозғалыстардың әралуандығы, сондай-ақ ойын сабақтарының өзі мектеп оқушыларының маңызды білік, дағдылары мен шеберліктерін дамыту үшін бірегей құралға ие екендігі, сондай-ақ олардың физикалық, моральдық және психикалық қасиеттерінің жан – жақты, кешенді дамуына ықпал ететіні ескерілді.

QR -кодын пайдалану сандық білім беру контекстінде дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың ынтасын арттырудың бір жолы болып табылады.

Меңгерілген қозғалыс әрекеттері және олармен ұштасқан дене жаттығулары денсаулықты жақсартудың тиімді құралы болып табылады және оларды мектеп оқушылары дене шынықтыруда және өздігінен спортпен айналысқанда қолдана алады. Ең жоғары тиімді нәтижеге қол жеткізу үшін қозғалмалы ойындарды таза ауада өткізу ұсынылады.

Бұл жинақта дене шынықтыру сабақтарында оқу үдерісінде қолдануға болатын әртүрлі қозғалмалы ойындар мен эстафеталарға шолу берілген. Үздік нәтижеге қол жеткізу және қызықты оқу үдерісі үшін дәстүрлі және дәстүрлі емес спорттық жабдықтарды пайдалану мысалдары көрсетілген.

Әдістемелік нұсқаулар дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған және «Дене шынықтыру» пәнін өз бетінше оқыған кезде студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Кіріспе

Технологияларды дамытудың қазіргі дәуірі дене шынықтыру сабақтарынан да тысқалған жоқ. Бүгін біз сіздерге дене шынықтыру сабақтарын өткізуге арналған инновациялық құралды - QR-кодтармен жабдықталған қозғалмалы ойындар мен эстафеталар жинағының әдістемелік әзірлемесін ұсынамыз. Бұл дәстүрлі ойындар мен заманауи технологиялардың бірегей үйлесімі, ол балалар мен жасөспірімдердің назарын аударады, дене шынықтыру сабақтарын бұдан да қызықты әрі тартымды етеді.

QR-кодтар - бұл әртүрлі ақпаратты сақтауға және оны арнайы мобильді қосымшалардың көмегімен оқуға мүмкіндік беретін екі өлшемді штрих-кодтар. Ұсынылған ойындар мен эстафеталарда QR-кодтар смартфондар немесе планшеттер арқылы қатысушылармен өзара іс-қимыл жасай отырып, тапсырмалар, жаттығулар немесе кеңестер рөлін атқарады. Бұл инновациялық шешім жоғары технологияларды дене шынықтыру сабақтарына біріктіруге және оларды анағұрлым тартымды әрі қызықты етуге мүмкіндік береді.

Бұл жинақтың негізгі мақсаты - дене шынықтыру сабақтарын әрбір бала мен жасөспірім үшін қызықты әрі қолжетімді ету. Балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру жаттығуларына белсенді қатысуына ықпал ету, сонымен қатар оқу іс-әрекетіне жаңалық пен жаңашылдық әкелу үшін оқу үдерісінде заманауи технологияларды пайдалануды ұсынамын.

QR- кодтары бар қозғалмалы ойындар мен эстафеталар жинағы дене шынықтыру мұғалімдеріне және жаттықтырушыларға өз сабақтарын жаңа интерактивті деңгейде өткізе отырып, әртараптандыруға мүмкіндік береді. Бұл құрал классикалық эстафеталар мен ойындарды ұйымдастыруға ғана емес, сонымен қатар қатысушылардың ынтасын арттыру, олардың жарыстық рухын дамыту, сондай-ақ балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын дамытуға ықпал ету мақсатында технологияларды ықпалдастыруға мүмкіндік береді.

Ойын –бұл өмірдің ажырамас бөлігі, әсіресе балалар ойындары туралы айтатын болсақ. Олар кішкентай ойыншыларды біріктіруге, көңіл көтеруге және дамытуға, оларға жаңа көкжиектерді көрсетуге және бәрін қызықты, серпінді және қызықты етіп үйретуге арналған. Баланың мінезі қалыптасқан кезде балалар мен жасөспірімдердегі ойын әрекеті ерекше маңызды. Ойын арқылы балалар қозғалыс әдеттер мен дағдыларды үйренеді, олар батыл, ақылды және зерек болады. Осы кезеңде ойын жетекші орынға ие бола отырып, дене тәрбиесінің әмбебап әдісіне айналады.

Ойынның өзі әрқашан адам өмірінің ажырамас бөлігі болды - ол біздің бос уақытымызды толтырады, қарым-қатынасқа, қозғалысқа және жаңа ақпарат алуға қажеттіліктерді қанағаттандырады. Ойын балалардың жан дүниесінің қалыптасуына, дене қабілеттері мен қасиеттерінің дамуына қалай жақсы оң әсер ететінін барлық уақыттағы мұғалімдер байқаған.

Ойын қызметі - бұл жай ғана ойын-сауық емес, бұл адамның табиғатымен негізделген өмірлік қажеттілік. Біз өзіміздің бұлшық еттеріміз бен

ағзаларымызды жаттықтыру, қарым-қатынас жасау және ақпарат алу үшін ойнаймыз. Спорт балалар мен жасөспірімдердің көпшілігін тарта отырып, ойын үшін айтарлықтай бәсекелестік тудырған. Бірақ ойынды толығымен ауыстыру мүмкін емес, өйткені оның және спорттың ортақ негізі – жарыс. Олардың дамуы қатар жүреді, олар бір-бірінен ажырамайды.

Балалар мен жасөспірімдер ойнаған кезде олар дене бітімі жағынан ғана емес, ақыл-ой жағынан да дамиды, ерік-жігерін қалыптастырады және бір-бірін жақынырақ таниды. Өйткені, ойын қол жеткізуге болатын мақсаттың болуын білдіреді. Ойын, біз жақсы көретін жұмыс сияқты, қанағат пен қуаныш сезімін тудырады.

Ойынның мүмкін болуы үшін олонсыз өмір сүреалмайтын ережелер қажет. Балалардың жан-жақты дамуындағы ойынның маңыздылығын А.С.Макаренко атап өтті, ол ойынды дене шынықтыру және қозғалыс қызметінің негізгі түрі ретінде қарастырды. П.Ф. Лесгафт, балалардың дене тәрбиесі саласындағы аса көрнекті маман, сондай-ақ оның өмірге дайындығы деп есептей отырып, ойынға үлкен мән берген.

Ойын-бұл ойдан шығарылған мақсаттарға жетуге бағытталған саналы әрекет. Оның мәні ойын үдерісінің өзінде жатыр. Ол демалу, көңіл көтеру, рухани және дене күштеін тану және дамыту қажеттілігін қанағаттандырады.

Балаларды ойынға не тартады? Ең алдымен, бұл үдеріске, үнемі өзгеріп отыратын ойын жағдайларына деген қызығушылық. Балалар күтпеген жағдайлардан шығудың жолын табуға, мақсаттарды белгілеуге және басқа ойыншылармен қарым-қатынас жасауға, өздерінің ептілігін, шапшаңдығын, төзімділік пен күшін көрсетуге мәжбүр. Алдағы ойын туралы ойдың өзі балаға жағымды көңіл-күй сыйлап, толқулар тудырады. Ойын кезінде балалар қарқынды дене жұмысын орындайды, бірақ эмоционалды көңіл күй мен ойынға деген құштарлықтың арқасында олар үлкен жүктемелерге оңай шыдайды.

QR- кодтарын қолданатын, инновациялық дене шынықтыру сабақтары әлеміне қош келдіңіз! Ұсынылған ойындар мен эстафеталар сіздің дене шынықтыру сабағыңызға тамаша қосымша болады, бұл барлық қатысушыларға уақытты көңілді, қызықты және тиімді өткізуге, жаңа білім алуға, дене шынықтыруға және танымдық қабілеттерін дамытуға көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағында QR- кодын қолданудың мақсаты мен міндеттері. Қолданудың өзектілігі.

Қазіргі заманда технологиялар білім беруде барған сайын маңызды рөл атқарады. Осындай технологиялардың бірі дене шынықтыру сабақтарын да тиімді қолдануға болатын QR-код болып табылады. Дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолданудың мақсаты оқытудың интерактивтілігі мен тиімділігін арттыру, сондай-ақ оқушылардың оқу үдерісіне белсенді қатысуын ынталандыру болып табылады. Дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолданудың міндеттері ақпараттың қолжетімділігін жақсартуды, ақпаратты өз бетінше іздеу және талдау дағдыларын дамытуды, сондай-ақ оқушылардың дене шынықтырумен айналысуға ынтасын арттыруды қамтиды. Дене шынықтыру сабағында QR кодын қолданудың өзектілігі бірнеше факторларға байланысты.

Біріншіден, заманауи оқушылар сандық дәуірде өсіп, мобильді құрылғыларды белсенді пайдалануда. QR-кодтар ақпаратқа жылдам және ыңғайлы қол жеткізуге мүмкіндік береді, бұл оларды оқушылар үшін тартымды етеді.

Екіншіден, дене шынықтыру сабағында QR-кодты пайдалану мұғалімге бейне сабақтар, жаттығуларды орындау бойынша нұсқаулықтар немесе пайдалы ресурстарға сілтемелер сияқты қосымша материалдарды ұсынуға мүмкіндік береді. Бұл оқушыларға сабақ тақырыбы туралы толық түсінік алуға және өз білімдерін тереңдетуге мүмкіндік береді.

Үшіншіден, дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолдану ақпаратты өз бетінше іздеу және талдау дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Оқушылар сабақтың тақырыбын өз бетінше зерттей алады, қосымша материалдар таба алады және өз нәтижелерін басқа оқушылармен бөлісе алады. Дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолдану міндеттерінің бірі ақпараттың қолжетімділігін жақсарту болып табылады. Оқушылар QR- кодтарын мобильді құрылғылармен оңай сканерлеп, кез келген уақытта және кез келген жерде қажетті ақпаратты ала алады. Мысалы, мұғалім QR- кодтарын әртүрлі спорттық жабдықтарға немесе жаттығу жабдықтарына орналастыра алады, осылайша оқушылар оны қалай пайдалану керектігі туралы нұсқаулар алады.

Бұл оқушыларға өз бетінше дене жаттығуларын жасуға және өз дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолданудың басқа міндеті ақпаратты дербес іздеу және талдау дағдыларын дамыту болып табылады. Оқушылар ғылыми мақалалар, бейне сабақтар немесе жаттығу бағдарламалары сияқты қосымша материалдарды іздеу үшін QR кодтарын пайдалана алады. Бұл оқушыларға дене шынықтыру саласындағы білімдері мен дағдыларын кеңейтуге, сондай-ақ өз бетінше жұмыс істеу және сыни ойлау дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Сонымен, дене шынықтыру сабағында QR- кодын қолдану оқушылардың ынтасын арттыруға көмектеседі. Оқушылар QR-кодтарын тапсырмаларды орындағаны немесе спорттық іс-шараларға қатысқаны үшін қосымша ұпайлар

немесе марапаттар алу үшін пайдалана алады. Бұл оқушыларды сабаққа белсенді қатысуға және дене шынықтыру дағдыларын дамытуға ынталандырады.

Осылайша, дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолдану оқытудың интерактивтілігі мен тиімділігін арттыруды, сондай-ақ оқушылардың оқу үдерісіне белсенді қатысуын ынталандыруды мақсат етеді. QR-кодты қолдану міндеттері ақпараттың қолжетімділігін жақсартуды, ақпаратты өз бетінше іздеу және талдау дағдыларын дамытуды, сондай-ақ оқушылардың ынтасын арттыруды қамтиды. Дене шынықтыру сабағында QR-кодты қолданудың өзектілігі заманауи технологиялар және оқушылардың ақпаратқа қолжетімділігі мен өз дағдыларын дамытудағы қажеттіліктерімен негізделген.

Оқу үрдісі кезінде ұялы байланыс құрылғыларын пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері

Қазіргі заманда мобильді құрылғылар біздің өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Олар бізге жақындарымызбен байланыста болуға, ақпарат алуға, көңіл көтеруге және тіпті үйренуге, оқуға көмектеседі. Алайда, олардың барлық артықшылықтарына қарамастан, оқу үдерісінде ұтқыр құрылғыларды пайдалану кезінде қауіпсіздік техникасының белгілі бір ережелерін сақтау қажет.

Бірінші және ең маңызды ереже-оқудан алшақтамау. Мобильді құрылғылар нағыз азғыруға айналуы мүмкін, әсіресе жақын жерде достар немесе қызықты қолданбалар, қосымшалар болған кезде. Алайда, оқу кезінде сіз тапсырмаға назар аударып, хабарламаларға, қоңырауларға немесе әлеуметтік желілерге назар аудармай, алаңдамауыңыз керек. Бұл зейінді сақтауға және оқу үдерісінің тиімділігін арттыруға көмектеседі.

Екінші ереже – ұялы байланыс әдебін сақтау. Оқу кезінде құрылғыдағы дыбысты өшіру немесе оны үнсіз режимге қою керек. Сонымен қатар, басқа оқушыларға кедергі келтірмеу үшін сабақ кезінде немесе кітапханада телефонмен сөйлесудің қажеті жоқ.

Үшінші ереже- ұялы құрылғыларымен өткізілетін уақытты теріс пайдаланбау. Ғаламтор мен әлеуметтік желілер өте тартымды болуы мүмкін, бірақ оқу кезінде оларға көп уақыт жұмсаудың қажеті жоқ.

Ақпаратты іздеу, электрондық кітаптарды оқу немесе жазбаларды жазу үшін мобильді құрылғыларды қолданған дұрыс. Бұл оқу үдерісін өнімді, нәтижелі және тиімді етуге көмектеседі.

Төртінші ереже – жеке ақпаратты қорғау. Ұялы құрылғылар кибершабуылдар мен хакерлерге осал болуы мүмкін екенін есте сақтау маңызды. Сондықтан сенімді құпия сөзді пайдалану және жеке ақпаратты бейтаныс адамдармен немесе сенімсіз дереккөздермен бөліспеу қажет. Сондай-ақ зиянды бағдарламалардан қорғау үшін өз құрылғыңызға антивирусқа қарсы бағдарламалық жасақтама орнатқан жөн.

Бесінші ереже - мобильді құрылғыларды қолданудағы қалыпты жағдай. Мобильді құрылғылар оқу үрдісінде пайдалы құрал бола алады, бірақ физикалық белсенділік, достарыңызбен және отбасыңызбен қарым-қатынас жасау, кітаптар мен басқа ақпарат көздерін оқу қажеттілігі туралы ұмытпаңыз. Мобильді құрылғыларды пайдалану мен өмірдің басқа аспектілері арасындағы тепе-теңдікті табу маңызды.

Осы ережелерді сақтау зейінді шоғырландыруға, сақтауға, оқудың тиімділігін арттыруға, жеке ақпаратты қорғауға және мобильді құрылғыларды пайдалану мен өмірдің басқа аспектілері арасындағы тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. Мобильді құрылғылардың жауапты пайдаланушысы болыңыз және оларды ақылмен пайдаланыңыз!

Гимнастикалық таяқшалармен ойындар мен эстафеталар.

Әуе шарымен үйлестіру ойыны.



"Жұлдызша" ойыны



Үйлестіру эстафетасы, жұптық



Шеңбердегі үйлестіру жаттығуы. Еңкейген күйде



"Өткел" эстафетасы .



Курсаумен ойындар мен эстафеталар.

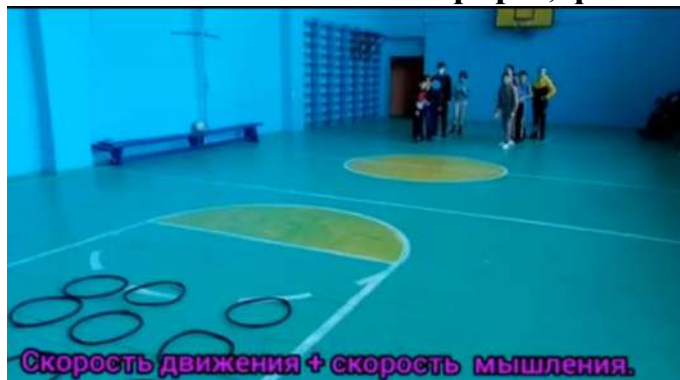
"Лабиринт" қозғалмалы ойы



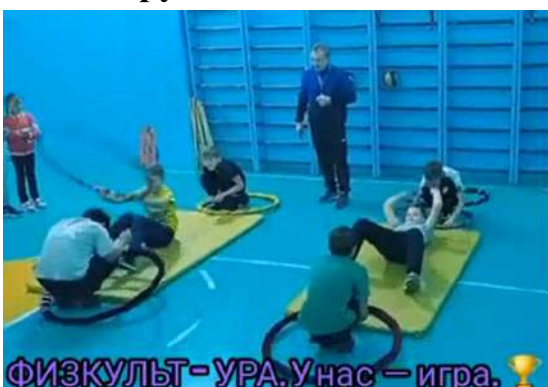
Жылдамдық пен үйлестіру ойыны.



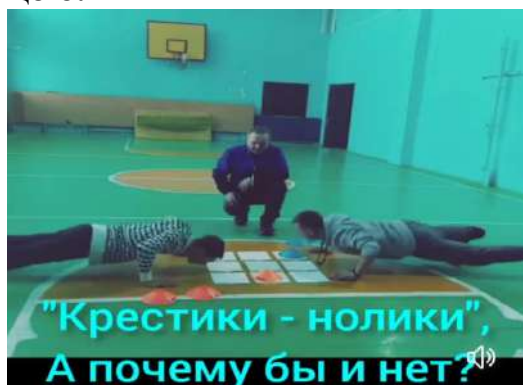
"Тіс – Тас" ойыны №1. Жүгіріп, фишкасын қою.



Үйлестіру ойыны.



"Тіс–Тас" ойыны. No2 Қолмен көтерілу. жасап, ойын алаңына фишка қою.



№ 3 «Крестики-нолики» ойыны. Команда бойынша балалар - «крестики» мен «нолики» өздері ойын алаңына шығады.



«Аспалы жол» эстафетасы.



«Шеңбер арқылы өту» қозғалмалы ойыны.



«Қозғалмалы шеңберге секіру» қозғалмалы ойыны.



Үштікте «Төбешіктерден өту» эстафетасы.



Гимнастикалық таяқшалармен «Төбешіктерден өту» эстафетасы.



Целлофан пакеті бар ойындар мен эстафеталар.

Жылдамдық пен үйлестіруге арналған жұптық ойын.



Доптармен және теннис шарларымен ойындар мен эстафеталар

Назар аударуға «Пішін – доп» ойыны



«Аңшылар» қозғалмалы ойын



«Соқыр волейбол» ойыны



**Команда құраушы «Жаңа жолмен
волейбол - кенеп + доп» ойыны**

Үйлестіру эстафетасы.



Үйлестіру эстафетасы.



«Қармақ» жылжымалы ойыны.



«True goal» Кёрлинг мұз үстіндегі ойын



«Су - Ле - Фа» жылжымалы ойыны.



«Жылан» жылжымалы ойыны



Вестибулярлық аппаратты дамытуға арналған ойын.



«Аватар» ойыны.



Қозғалмалы ойын «Фишка – доп - бес секіру».



Назар аударатын ойын «ИӘ---ЖОҚ».



Рекомендуемая литература

1. Багиев Г.Л. Подвижные игры. СПб., –2008 - 204 с.
2. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребенка// Вопросы психологии. № 6. 1966
3. Данилевский Ю.А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств. Волгоград., 2007 - 11 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М.,2000. - 160 с.
5. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий- М.: ВЛАДОС, 2002. 176 с. - (Б-ка учителя физической культуры).
6. Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009 - 105 с.
- 7.□ <https://www.evkoval.org/referaty/harakter...>
- 8.□ <https://www.maam.ru/detskijasad/igra-s-da...>
- 9.□ <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultac...>
- 10.□ <https://otherreferats.allbest.ru/pedagog...>