

Маңғыстау облысы білім басқармасының “Білім берудің оқу-әдістемелік орталығы коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Әдістемелік құрал  
Балалардың ұлттық ойындар арқылы қимыл- қозғалыс белсенділігін арттыру



Ақтау 2026 жыл.



Рецензент: Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инженеринг университеті, Педагогика факультетінің педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессоры Қалиева Гүлжан Абужарова.  
Рецензент: Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инженеринг университеті, «Жалпы педагогика» педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор Көкшесева З.Т.

**Құрастырушы:**

«№4 арнайы бағабакшасы» дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы, педагог-модератор Өтесін Нұржауған Өтеініқызы.

**Аннотация:** Бұл әдістемелік құрал мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін ұлттық ойындар арқылы арттыру мәселесіне арналған. Еңбекте қазақтың ұлттық ойындарының тарихы, түрлері және олардың балалардың физикалық, психологиялық, әлеуметтік дамуына тиісті әсері жан-жақты қарастырылған.

**«Ұсынылды»**

Сараптау комиссиясының кенесі  
Хаттама № 1  
«20» 09 2026 ж.  
Хатшы М. Байдулда

**Түсіндірме жазба**

Қазіргі таңда балалардың денсаулығы мен физикалық дамуы қоғамдағы ең маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Әсіресе, ақпараттық технологиялардың дамуымен қатар, балалардың қимыл белсенділігі қайтып, дене шынықтыруға деген қызығушылығы төмендеуде. Бұл жағдайдың салдарынан балаларда түрлі денсаулық мәселелері, арттық салмақ, жүрек-қан тамыры аурулары сияқты қиындықтар туындауы мүмкін. Осыған байланысты, балабақша мен мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде балалардың денсаулығын сақтау және нығайту үшін тиімді әдістерді қолдану өте маңызды.

Ұлттық ойындар — қазақ халқының бай мәдени мұрасының бір бөлігі болып табылады. Бұл ойындар балаларға қиындық ері тәрбиелік мәні бар әрекеттерді ұсынады, оларды дене шынықтыруға, ойлау қабілетін арттыруға, әлеуметтік дағдыларды дамытуға пайдалы. Әрбір ұлттық ойынның өзіндік ерекшелігі мен ерекшеліктері бар, олар балалардың шапшаңдық, еттілік, жылдамдық сияқты физикалық қабілеттерін дамытумен қатар, олардың өзара қарым-қатынасын, ұйымшылдығын арттыруға көмектеседі.

Балалардың ұлттық ойындар арқылы қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру — бұл олардың денсаулығын жақсартуға, ақыл-ойын дамытуға, дене қуралымын дұрыс қалыптастыруға ықпал ететін бірдей әдіс. Мысалы, **ТАҚИЯ ТАСТАМАҚ, АСЫҚ АТУ, ХАНТАЛАПАЙ, АРҚАН ТАРТЫС** сияқты ойындар баланың дене шынықтыруы мен психосоциналдық дамуына үлкен әсер етеді. Бұл ойындар баланың назарын, қырағылығын арттырып, оның логикалық ойлау қабілетін дамытумен қатар, әртүрлі дене жаттығуларын орындауға көмектеседі.

Ұлттық ойындар арқылы балалардың физикалық және әлеуметтік дамуын қолдаудың маңыздылығы жоғары. Бұл әдіс балаларға дене шынықтыруды қызықты және тәрбиелік мәні бар түрде үйретудің ең тиімді жолы болып табылады. Осылайша, ұлттық ойындарды балалардың дамуында қолдану олардың денсаулығы мен тұлғалық қасиеттерін қалыптастыруда ерекше орын алады.

**Мақсаты:** Бұл әдістемелік кітаптың мақсаты — балалардың ұлттық ойындар арқылы қимыл-белсенділігін арттыру тәсілдері мен әдіс-тәсілдерін қарастыру. Балабақша мен мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде балалардың денсаулығын жақсарту, әлеуметтік және қимыл дағдыларын дамыту мақсатында ұлттық ойындарды тиімді қолдану жолдарын көрсету.

**Міндеттері:** Ұлттық ойындардың балалардың денсаулығына, физикалық және психосоциналдық дамуына әсерін зерттеу. Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабақтарында тиімді пайдалану әдістерін анықтау. Балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда ұлттық ойындарды қолдану тәжірибелерін қарастыру.

Ұлттық ойындарды балалардың зейінін шоғырландыру, шығармашылық қабілеттерін дамыту үшін қолданудың жолдарын көрсету. Әрбір ұлттық ойынның педагогикалық тұрғыдан тиімділігін негіздеп, оның әдіснамалық негіздерін жасау.

#### **Зерттеу әдістері:**

Зерттеу барысында балалардың ұлттық ойындар арқылы қимыл-белсенділігін арттыру процесін зерттеу үшін әртүрлі әдіс-тәсілдер қолданылды:

**Әдебиет талдауы** — ұлттық ойындардың педагогикалық және физиологиялық маңызын түсіну мақсатында ғылыми мақалалар мен зерттеулерге талдау жүргізілді.

**Қолданбалы тәжірибе** — балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда ұлттық ойындардың қолданылу тәжірибесін зерттеу.

**Бақылау әдісі** — балалардың ұлттық ойындар арқылы дамуын бақылау, олардың дене шынықтыру деңгейін бағалау.

**Сауалнама** — тәрбиешілер мен педагогтарға сауалнамалар жүргізу арқылы олардың ұлттық ойындар туралы білімін және тәжірибесін жинақтау.

#### **Зерттеу объектісі:**

Зерттеу объектісі ретінде мектепке дейінгі ұйымдардағы балалардың дене тәрбиесі процесі мен ұлттық ойындардың олардың физикалық дамуына әсері қарастырылады. Бұл жұмыста балабақшадағы балалардың қимыл-белсенділігін арттыруға бағытталған ұлттық ойындар мен олардың тиімді қолданылу тәсілдері зерттеледі.

#### **Зерттеу жаңалығы:**

Бұл әдістемелік кітаптың жаңалығы — ұлттық ойындар мен дене шынықтыру сабақтарын үйлестіре отырып, балалардың физикалық дамуын арттырудың нақты әдіс-тәсілдерін ұсыну. Сонымен қатар, ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтарында қолдану тәжірибесін ұсыну арқылы балалардың денсаулығы мен физикалық дамуына оң әсер ету жолдарын анықтау.

#### **Зерттеу құрылымы:**

Кітаптың бірінші бөлімінде ұлттық ойындардың балалардың физикалық дамуына әсері қарастырылады. Ойындардың түрлері мен олардың пайдасы туралы жалпы түсінік беріледі. Екінші бөлімде ұлттық ойындарды балабақшадағы дене шынықтыру сабақтарында қолданудың әдіс-тәсілдері, балаларға арналған ойындарды ұйымдастыру мен жүргізу тәртібі ұсынылады. Үшінші бөлімде балалардың дене белсенділігін арттыру үшін ұлттық ойындарды қолдануға арналған практикалық кеңестер мен әдістемелер қамтылады.

#### **Кітаптың маңыздылығы:**

Бұл әдістемелік кітап педагогтарға, тәрбиешілерге және білім беру мекемелерінің қызметкерлеріне ұлттық ойындар арқылы балалардың қимыл-белсенділігін арттыру, денсаулығын нығайту, әлеуметтік және психологиялық дамуын қолдау мақсатында пайдалы құрал болып табылады. Сонымен қатар, кітап балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда балаларға арналған дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру үшін нақты ұсыныстар береді. Берілген әдістемелік құрал мектепке дейінгі педагогтарға арналған.

## **I. Негізгі бөлім**

### **Ұлттық ойындардың тарихы және маңызы**

#### **1. Ұлттық ойындардың тарихы**

Қазақ халқының ұлттық ойындары – халықтың ғасырлар бойы қалыптасқан мәдени мұрасының бір бөлігі болып табылады. Олар тек ойын-сауық емес, баланың рухани, физикалық, әлеуметтік және психологиялық дамуына әсер ететін маңызды құрал болып табылады. Ұлттық ойындардың тарихы тереңде жатыр. Қазақ халқының тарихы мен тұрмыс-тіршілігі, ұлттық салт-дәстүрлері, еңбек және өмір сүру дағдылары ойындарда көрініс тапқан.

Ұлттық ойындардың бастауында тұрмыс пен күнделікті өмірдің негіздері жатыр. Қазақ халқының негізгі кәсібі – мал шаруашылығы мен көшпелі өмір салты болғандықтан, олардың ойындары да осы өмір сүру салтымен тығыз байланысты. Мысалы, "көкпар" ойыны – бұл жылқыны баптау мен жылдамдықты сынайтын ойын, ол көкпаршылардың мал шаруашылығымен байланысты жұмысын көрсетеді. "Тенге алу" сияқты ойындарда ұлттық дәстүр мен мәдениетке негізделген элементтер көп. Әрбір ойын өзінің шығу тарихында қазақ халқының тұрмысын, ұлттың көшпелі өмірін бейнелейді.

Ұлттық ойындар халықтың тарихи дәуірлерінде қалыптасқан. Қазақтардың ата-бабаларымыздан мұра болып қалған ұлттық ойындары – шыдамдылықты, жылдамдықты, ептілікті, күшті талап ететін ойындар. Мұндай ойындардың көбі кең жазық далада, табиғат аясында ұйымдастырылып, әртүрлі дәстүрлер мен рәсімдермен ұштасып отырды.

Олардың ішінде "тақия тастамақ", "қазан доп", "асық ату", "шахмат", т.б. ойындар халық арасында кең тараған. Әр ойынның өзіндік ережелері мен тәсілдері бар. Ойындардың бәрі бір мақсатқа бағытталған: балаларды тәрбиелеу, оларды қимыл белсенділігіне баулу, денсаулықтарын нығайту, рухани байыту.

#### **Ұлттық ойындардың маңызы**

Ұлттық ойындардың маңызы бірнеше қырынан қарастырылады. Олар баланың дене дамуына, ойлау қабілетіне, әлеуметтік дағдыларына әсер етіп қана қоймай, қазақ халқының мәдениетін, салт-дәстүрлерін сақтауға көмектеседі.

#### **Физикалық даму**

Ұлттық ойындардың дене шынықтыруға, баланың физикалық дамуына әсері өте зор. Мысалы, "көкпар", "арқан тарту", "жүгіріс" сияқты ойындар балалардың төзімділігін, күшін, жылдамдығын арттырады. Әсіресе, көшпелі өмір салтына байланысты балалардың физикалық дамуы күнделікті өмірде маңызды орын алған. Ұлттық ойындар арқылы балалар дене қозғалыстарын дамытады, ептілік, шапшаңдық, күштілік сияқты қасиеттерді меңгереді.

#### **Ақыл-ой мен ойлау қабілеті**

Ұлттық ойындар балалардың ойлау қабілетін арттыруға мүмкіндік береді. Көптеген ұлттық ойындар ойлауды талап етеді, мысалы, "асық ату", "қазан доп", "хантаалапай" ойындарында балалар тек дене белсенділігін ғана емес, сонымен қатар логикалық ойлау, мақсатқа жетуге бағытталған әрекеттерді де қолданады. Ойын барысында баланың зейіні шоғырланып, ойлау жүйесі қалыптасады.

### **Әлеуметтік және моральдық даму**

Ұлттық ойындардың балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуда маңызды рөлі бар. Олар топта ойнауды, басқалармен бірге әрекет етуді, командалық жұмыс дағдыларын қалыптастырады. "Шахмат", "арқан тарту", "көкпар" ойындары біріккен күш-жігерді, үйлесімділікті қажет етеді. Осылайша, балалар өзара ынтымақтастықты үйренеді, өз құқықтарын қорғайды және командалағы рөлін біледі. Сонымен қатар, ұлттық ойындар балаларды шыдамдылыққа, әділеттілікке, жауапкершілікке тәрбиелейді.

### **Эмоциялық және психологиялық даму**

Ұлттық ойындар балалардың психологиялық дамуына да үлкен әсер етеді. Балалар ойын барысында эмоциялық күйзелістерді жеңуге, жеңіс пен жеңілісті қабылдауға үйренеді. Мысалы, "такья тастамақ", "шертпек", "ханталалай" ойындарында баланың жылдам әрекет ету қабілеті ғана емес, сонымен қатар эмоциялық тұрақтылығы да қалыптасады. Ойын барысында балалар эмоциялық күйзелістерге ұшырап, оларды жеңуге әрекет етеді, бұл балалардың психологиялық тұрғыдан жетілуіне ықпал етеді.

### **Мәдени және дәстүрлі құндылықтар**

Ұлттық ойындар қазақ халқының мәдениетін, салт-дәстүрлерін, дүниетанымын насихаттайды. Әр ойын арқылы бала өз халқының дәстүрлерімен танысады, ұлттық құндылықтарды түсінеді. Мысалы, "қазан доп", "такья тастамақ" сияқты ойындар тек физикалық дамумен шектелмей, ұлттық ерекшеліктерді де танытуда маңызды орын алады. Бұл ойындар қазақтың бай мәдениетін, тарихын, ұлттық тұрмысын көрсетуге мүмкіндік береді. Балалар ұлттық ойындар арқылы халқымыздың тарихына, мәдениетіне деген сүйіспеншілік сезімін қалыптастырады.

### **2.1. Ұлттық ойындар арқылы қимыл-белсенділігін арттыру бойынша әдістемелік ұсыныстар**

Ұлттық ойындар — бұл тек ойын-сауық қана емес, баланың дене шынықтыруы, психологиялық және әлеуметтік дамуы үшін маңызды құрал. Балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың қимыл белсенділігін арттыру, олардың денсаулығын нығайту үшін ұлттық ойындарды тиімді қолдану қажет. Осы бөлімде ұлттық ойындарды балалардың дене тәрбиесі сабақтарында қолданудың практикалық әдістері мен ұсыныстары қарастырылады.

#### **Ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында қолданудың әдістемелік тәсілдері**

Ұлттық ойындар балаларды тек қана физикалық тұрғыдан дамытумен қатар, олардың когнитивті, әлеуметтік, эмоционалдық дамуына да әсер етеді. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарды қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайтып, оларды психологиялық тұрғыда дамытамыз. Мұндай сабақтарда ойындар баланың дене шынықтыруын жетілдірумен қатар, ынтымақтастық, өзара көмек және топпен жұмыс жасау сияқты қасиеттерді де қалыптастырады.

#### **Шаңырақ ойыны:**

Бұл ойын балалардың шапшаңдығын, ептілігін дамытады. Оны топтарға бөліп ұйымдастыруға болады. Бір топ "шаңырақты" қорғап, екіншісі оны алу үшін әрекет етеді. Ойынның барысында балалар өзара әрекет етіп, ынтымақтастықтың маңыздылығын түсінеді.

#### **Такья тастамақ:**

Бұл ойын баланың жылдамдығы мен реакциясын, сондай-ақ қолдың икемділігін дамытады. Ойынның ережелері қарапайым: балалар бір-біріне тақияны тастап, оны ұстауға тырысады. Ойын әртүрлі нұсқаларда өткізілуі мүмкін: біреуі қашып кетсе, екіншісі оны қуып жетуге тырысады.

#### **Қазан доп:**

Бұл ойында балалар допты өзара лақтырып, белгілі бір қазанға немесе шеңберге түсіруге тырысады. Ойын барысында балалардың көз мергендігі, жылдамдығы мен ептілігі дамиды. Ойынды командалар арасында өткізу балалардың топтық жұмыс дағдыларын қалыптастырады.

#### **Асық ату:**

Асық ойыны ұлттық ойындардың ішіндегі ең танымалдарының бірі болып табылады. Бұл ойын балалардың көз мергендігі мен дәлдігін дамытады. Ойында балалар асықтарды белгіленген мақсатқа бағыттап атуға тырысады. Сонымен қатар, ойын балалардың қимылдарына үйлесімділік, тепе-теңдік пен бағыт-бағдар жасау дағдыларын да қалыптастырады.

#### **Ұлттық ойындарды балалардың қимыл белсенділігін арттыру үшін ұйымдастыру тәсілдері**

Ұлттық ойындарды ұйымдастыру балабақшадағы тәрбиешінің кәсіби шеберлігі мен шығармашылық қабілетіне байланысты болады. Ойынды дұрыс ұйымдастыру балалардың дене белсенділігін арттыруға, қызығушылықтарын көтеруге және өзара байланыс жасау қабілетін дамытуға ықпал етеді.

#### **Балаларды топқа бөлу әдісі:**

Ойындар топтық немесе жеке түрде ұйымдастырылуы мүмкін. Топтық ойындар балалардың ұжымдық әрекеттерін арттырып, өзара сыйластық пен көмек көрсету дағдыларын дамытады. Әрбір топтың жеке мақсаты болуы тиіс. Мысалы, "Шаңырақ" ойыны кезінде бір топ "шаңырақты" қорғап, екінші топ оны алуға тырысады.

#### **Тапсырмаларды деңгейлеп беру:**

Ойынның қиындық деңгейі балалардың жас ерекшеліктеріне қарай өзгертілуі керек. Мысалы, кіші топтағы балалар үшін жеңілдеу тапсырмалар мен ойындар ұсынылса, үлкен топтағы балалар үшін қиындатылған нұсқалар ұсынылуы мүмкін. Бұл балалардың қызығушылығын арттырып, оларды белсенді етуге көмектеседі.

#### **Ойын шарттарын әртүрлі формада өткізу:**

Балалардың назарын ұзақ уақыт ұстап тұру үшін ойындарды әртүрлі формада ұйымдастыру керек. Мысалы, ойын барысында балалардың белгілі бір қозғалыс жаттығуларын орындауына мүмкіндік беру, әртүрлі доптарды пайдалану, физикалық жаттығуларды ойын элементтерімен біріктіру арқылы қимыл белсенділігін арттыруға болады.

## Ұлттық ойындарды балалардың зейінін шоғырландыру және шығармашылық қабілеттерін дамыту үшін пайдалану

Ұлттық ойындардың балалардың шығармашылық қабілеттерін дамытуда да маңызы зор. Ойындардың ережелері балалардың зейінін шоғырландыруға, көз мергендігін, жылдамдықты және ептілікті дамытуға бағытталған. Сонымен қатар, ойын барысында балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындау арқылы логикалық ойлау дағдыларын жетілдіреді.

### Зейін мен назарды дамыту:

Ойын барысында балалардың назарын шоғырландыру үшін әртүрлі тапсырмалар мен жаттығулар ұсынылады. Мысалы, "Ханталапай" ойыны арқылы балалардың көз мергендігі мен дәлдігін арттыруға болады. Ойында балалар белгілі бір нысанға назар аударып, оған жақындап, секіріп, оны жинауға тырысады.

### Шығармашылық қабілеттерін дамыту:

Ұлттық ойындарды балалардың шығармашылық ойлауын дамыту мақсатында ұйымдастыру қажет. Мысалы, "Тақия тастамақ" ойынында балалар әртүрлі стратегияларды ойлап табады, бұл олардың шығармашылық қабілеттерін дамытады.

### Ұлттық ойындарды қорытындылау және бағалау әдістері

Ойынның қорытындысын шығару арқылы балалардың ойнау деңгейін бағалауға болады. Бұл олардың жетістіктерін байқап, келешекте қандай дағдыларды жетілдіру қажеттігін анықтауға мүмкіндік береді.

### Бағалау жүйесі:

Ойынның нәтижелері баланың көрсеткен физикалық белсенділігі мен ынтымақтастығына байланысты бағаланады. Бұл үшін әртүрлі бағалау критерийлері ұсынылуы мүмкін, мысалы, қателіктер саны, жылдамдық, стратегияны дұрыс қолдану сияқты.

### Кері байланыс:

Ойын аяқталған соң балаларға кері байланыс беру қажет. Бұл олардың жетістіктерін атап өту және алдағы уақытта не істеу керектігін түсіндіруге мүмкіндік береді. Әр баланың жеке даму деңгейін ескеру маңызды.

## 2.2 Ұлттық ойындардың түрлері және олардың балаларға пайдасы

Қазақтың ұлттық ойындары балалардың денсаулығына оң әсерін тигізіп қана қоймай, олардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға да үлкен ықпал етеді. Әр ойын өзінің мақсатына қарай физикалық, психологиялық және интеллектуалды дамуға бағытталған. Ойындардың ішінде қиын-қозғалыс дағдыларын, логикалық ойлауды және құрамдас жұмысты дамытатын ойындар бар. Төменде қазақ халқының ұлттық ойындарының кең таралған түрлері мен олардың балаларға тигізетін пайдасы туралы сөз қозғаймыз.

### 1. Тоғызқұмалақ

#### Пайдасы:

Бұл ойында балалар тек физикалық тұрғыдан ғана емес, ақыл-ойын да дамытады. Тоғызқұмалақ ойынында стратегиялық ойлау, болжау, логика және

математикалық есептеу қабілеттері жетілдіріледі. Бұл ойын ойнау балалардың танымдық қабілеттерін арттырып, оларды логикалық ойлауға үйретеді.



#### Қолданылуы:

Балабақшада бұл ойын балаларға уақытты тиімді пайдалануды, алға мақсат қоюды үйретеді. Сонымен қатар, балалар өздері таңдаған амалдар арқылы қарсыластарының тактикаларын жеңу жолдарын қарастырады.

### 2. Арқан тарту

#### Пайдасы:

Арқан тарту — бұл екі топтың күшін сынайтын ойын. Бұл ойын балалардың дене күшін, төзімділігін және топтық жұмыс жасау қабілетін арттырады. Арқан тарту ойынын ойнау арқылы балалардың бұлшықет жүйесі дамып, қарым-қатынас дағдылары қалыптасады.

#### Қолданылуы:

Арқан тарту ойынын өткізу барысында балалар әртүрлі күшті қажет ететін жаттығуларды орындайды. Бұл ойын балаларды бір-біріне көмек көрсетуге, ұжыммен жұмыс істеуге үйретеді.

### 3. Теңге алу



#### Пайдасы:

Теңге алу — бұл ойын балалардың жылдамдық, ептілік және назарды шоғырландыру қабілеттерін арттырады. Балалар жерден теңгені ала отырып, денесінің икемділігі мен реакция жылдамдығын жақсартады.

#### Қолданылуы:

Бұл ойын балалардың физикалық дамуында маңызды рөл атқарады, әсіресе

балалар секіру мен жүтіріп өтуді үйренеді. Сонымен қатар, теңістің алу ойының баланың психосоционалдық жағдайын қалыпқа келтіріп, оларды сергітеді.



#### **Қолданылуы:**

Бұл ойынды балабақшада балалардың көңіл-күйін көтеру және қимыл дағдыларын жетілдіру үшін ұйымдастыруға болады. Ойын кезінде балалардың зейіні жоғары болады, себебі олар тақияны дұрыстап тапқан кезде жеңіске жетеді.

#### **6. Қол күрес**

##### **Пайдасы:**

Қол күрес — бұл балалардың қол күшін, төзімділігін дамытуға бағытталған ойын. Бұл ойын арқылы балалардың физикалық күш-қуаты артады, сонымен қатар ептілік пен тұрақтылықты жақсартады.

#### **Қолданылуы:**

Балабақшадағы жаттығу барысында бұл ойын балалардың күшін тексеруге, олардың күшті қалай басқаруға болатынын көрсетуге арналған. Балалар топтастырылп, жеңіске жету үшін күш салады.

#### **7. Қазан доп**

##### **Пайдасы:**

Қазан доп ойыны балалардың шапшаңдығын, жылдамдығын және теңестіңін арттыруға бағытталған. Бұл ойын ерекше ептілік пен тапқырлықты талап етеді, сондай-ақ топпен жұмыс істей білуге үйретеді.

#### **Қолданылуы:**

Қазан допты балабақшада топтық ойын ретінде ұйымдастыруға болады. Балалар допты белгілі бір мақсатқа лақтырып, бір-біріне көмектесіп жеңіске жетуле тырысады.

#### **8. Көкпар**



##### **Пайдасы:**

Көкпар — қазақ халқының атақты ұлттық ойыны, ол күш пен ептілікті, әрі жылдамдықты дамытуға бағытталған. Бұл ойын балалардың физикалық дамуына он әсер етеді, сонымен қатар оларды топтық жұмысқа баулиды.

#### **Қолданылуы:**

Көкпар ойынын балабақшада жеңілдетілген нұсқасы балалар үшін жақсы жаттығу болады. Бұл ойын әсіресе балалардың күш-қуатын, жылдамдығын және ынтымақтастық дағдыларын дамытуға көмектеседі.

#### **Тәрбие аспектілері:**

Шертпек ойыны баланың қиялын, зейінін және психосоционалды жағдайын жақсартады. Ойын барысында балалар бір-біріне көмектесіп, ұжымдық ойнау дағдыларын да үйренеді. Бұл ойында ептілік пен жылдамдық бірінші орында тұрады.

#### **10. Асық ойындары**

Асық ойындары — қазақ халқының дәстүрлі ойындарының ішіндегі ең танымал және балалар үшін аса пайдалы ойындардың бірі. Бұл ойындар баланың қимылын, жылдамдығын және зейінін дамытуға ықпал етеді. Асық ойынының бірнеше түрі бар, олардың әрқайсысы бала үшін әр түрлі дағдыларды қалыптастыруға бағытталған.

##### **1. Асық ату**

Бұл ойын балалар мен жасөспірімдердің арасында өте танымал болған. Асық ойыны тек қызықты уақыт өткізудің құралы ғана емес, ол балалардың көз мергендігін, дәлдігін, ептілігін, төзімділігін арттырып, дене қозғалысын дамытуға септігін тигізеді.

#### **Асықты тіту (алдың ала дайындау)**

Ойыншылар белгілі бір қашықтыққа (мысалы, 3-5 метр) асықтарды тітеді. Асықтар **іріліп** немесе белгілі бір тәртіппен (мысалы, бір қатарға немесе шеңберге) қойылады.

Әр ойыншының өз **сақасы** болады, сонымен кезекпен ату арқылы ойнайды.

#### **Асықтың түсуіне қарай аттары**

Асық түскен кезде оның қалпына қарай атаулар беріледі:

**Алшы** — асық иіліп, ашық жағы жоғары қарап түссе (ен жақсысы).

**Тәйке** — асық тұрмық жағы үстіне қарап түссе.

**Бүк** — асық бүк түссе.

**Шік** — асық шік түссе.

Кейде осы атаулар ойынның шарттарын да өзгертеді, мысалы, алшы түскен бала қосымша ұнай алады.



Бұл ойын балалардың көзмергендігін, жылдамдығын және дәлдігін дамытуға бағытталған. Асық ату ойыны кезінде балалар асықты белгіленген нысанаға немесе басқа да заттарға дәл атуы қажет.

**Қолданылуы:** Ойын жерге қойылған нысанаға немесе белгіленген орынға асықты дәл ату арқылы жеңіске жетуге бағытталған.

**Пайдасы:** Асық ату арқылы балалар көздің нысананы дәл анықтау қабілетін жетілдіреді, сондай-ақ олар шыдамдылық пен өз-өзіне сенімділікті арттырады. Бұл ойында балалар асықтарды жинап, олардың арасынан ең жақсысын немесе ең көп санын алуға тырысады. Бұл ойын физикалық емес, көбінесе тактикалық және стратегиялық ойлауды қажет етеді.

## 2. Асық жинау (Қалма)



**Қолданылуы:** Асық жинау ойынын топ болып өткізуге болады, балалар өзара жарысып, ең көп асықты жинаған топ жеңіске жетеді.

**Пайдасы:** Бұл ойын балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытады, өзара түсіністікпен әрекет етуге үйретеді. Сонымен қатар, ойнау барысында олар өзара көмек көрсетуді, жеңіліс пен жеңісті қабылдауды үйренеді.

## 3. Шыр ойыны

Бұл ойын балалардың ептілігі мен тактикалық ойлауын дамытады. Асықтар белгілі бір жолмен немесе арнамен сырғытылып, әр бала кезекпен асықты дәл тағайындалған орынға орналастыруы тиіс



**Қолданылуы:** Балалар асықтарды үстел үстінде белгілі бір жерге орналастырып, оларды бір-біріне көмек көрсетіп, немесе өзі жеке орнынан атуды мақсат етеді.

**Пайдасы:** Бұл ойын балалардың аналитикалық ойлауын дамытуға көмектеседі. Олар ұтып шығу үшін алдымен қадам жасаудың жолдарын болжап, қадамдық стратегияларды құрады.

## 11. Шаңырақ ойыны

**Пайдасы:**

Шаңырақ ойыны балалардың дене шынықтыруын жақсартумен қатар, әлеуметтік дағдыларын, жауапкершілікті, әрі топтық жұмысқа деген қабілетін дамытады. Бұл ойын балалардың физикалық дамуын, жылдамдығын, ептілігін, тыныс алу жүйесін жақсартады. Сонымен қатар, ұл ойын балалардың ой-өрісін дамытып, олардың стратегиялық ойлауын арттырады.



## Ойынның ерекшелігі:

Шаңырақ ойынының ерекшелігі – оны ойнау барысында балаларға ғана емес, олардың қимылдарына қарай арнайы командалық жұмыс жасау дағдылары да қалыптасады. Бұл ойында әрбір баланың ойынға қатысуы, оның жеңісі мен жеңілісі маңызды. Ойынның нақты мақсаттары мен ережелері арқылы балалар топтық жұмыс жасау мен өзара қарым-қатынас дағдыларын меңгереді.



### Шаңырақ ойынының балабақшадағы қолданылуы

Бұл ойында балабақшадағы балаларға дене шынықтыру сабағында немесе серуен кезінде қолдануға болады. Балабақшадағы балалар топта жұмыс істеу арқылы ұйымшылдықты, ұжымдық әрекеттерді және өзара құрметті мәнереді.



**Топтық жұмыс:** Ойынның негізгі әрежелерін түсіндіру кезінде балаларды екі топқа бөлу арқылы оларды бір-бірімен әрекет етуге шақыру керек.

**Қимыл жаттығулары:** Шаңырақ ойынына қосымша ретінде балаларға жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасауға болады.

**Көңілді атмосфера:** Бұл ойын баланың көңіл-күйін көтеріп, оны сергітеді, оларды ойын барысында жана достар табуға шақырады.

### 12. Хангалапай ойыны



### Құрал-жабдықтар:

Ойынға қатысушылар саны – кемінде 4 адам (одан көп болса да болады).

Әдетте ойында қолданылатын заттар: кішкентай тастар, монеталар, таяқшалар немесе арнайы ойын заттары.

### Ойынның барысы:

**Алдын ала дайындау:** Балалар жерге дөңгелек немесе шаршы тәрізді алаң белгілейді, осыжердеойынөтесі.

**Ойыншыларды екі топқа бөлу:** Балалар екі топқа бөлінеді. Бір топта ойнайтындар «қорғаушылар», ал екінші топта ойнайтындар «құтқарушылар» деп аталады.

### Ойынның мақсаты:

Қорғаушылардың міндеті – ойын заттарын немесе белгілерді қорғап қалу.Құтқарушылардың міндеті – қорғаушылардың белгілерін немесе ойын заттарын ұрлап, өз жақтарына алып кету.

Балабақшада қолдану мақсаты:

Қимыл-қозғалыс координациясын дамыту

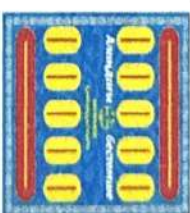
Музыка мен ырғақты сезінуге үйрету

Бірлесіп әрекет етуге, ұйымшылдыққа баулу

Зейінділік пен ептілікті қалыптастыру

Халықтық салт-дәстүрмен таныстыру

### 13.«Бестемше» ойыны



«Бестемше» ойыны — бұл қазақтың дәстүрлі, әсіресе балабақша жасындағы балаларға арналған қимылды әрі көңілді музыкалық ойындарының бірі. Ойын балалардың есту, көру, қозғалысқа білетін дамытып, шапшаңдыққа, ұйымшылдыққа және әрекені сақтауға үйретеді.



### 2.3. Ұлттық ойындарды балабақша сабақтарында қолдану әдістері

Ұлттық ойындарды балабақша сабақтарында қолдану — балалардың қимыл белсенділігін арттырудың маңызды жолы. Ойындар балалардың сабаққа деген қызығушылығын арттырып, дене тәрбиесін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Балабақша сабақтарында ұлттық ойындарды қолдану — балалардың дене, танымдық, тілдік және рухани дамуына тиімді әдістердің бірі.

Қазақтың халық ойындары тек қана көңіл көтеру құралы емес, сонымен бірге тәрбиелік, дамытушылық маңызы зор құрал болып табылады.

Мақсаты:

Балаларды қазақ халқының мәдениетімен, салт-дәстүрімен таныстыру;

Тіл байлығын, есте сақтау қабілетін дамыту;

Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру;

Ұжыммен жұмыс істеуге, ұйымшылдыққа баулу;

Еңбекке, адалдыққа, достыққа тәрбиелеу.

**Баланың жас ерекшелігіне сай бейімдеу :**

**3-4 жас:** Қарапайым, қысқа ережелі, көп қозғалысты ойындар («Санамақ», «Орамал тастау», «Кім тез табады?»)

**4-5 жас:** Ережелі, логикалық, еліктеу мен есте сақтау қабілетін талап ететін ойындар («Тақия тастамақ», «Ақсүйек»)

**5-6 жас:** Топпен ойнауға арналған, жарыс түріндегі ойындар («Арқан тарту», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» қарапайым нұсқасы)



Балалар үшін арнайы жаттығулар кешені

1. Жаттығулар кешенінің мақсаты:

Балалардың дене шынықтыруын жақсарту.

Қозғалыс үйлесімділігін дамыту.

Бұлшықеттерді нығайту және икемділікті арттыру.

Әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру.

Эмоциялық және психологиялық жағдайды жақсарту.

2. Жаттығулар кешенін өткізу кезінде ескеретін негізгі ережелер:

Жаттығулар баланың жас ерекшелігіне сәйкес таңдалып, қауіпсіз жүргізілуі тиіс.

Жаттығуларды қызықты әрі ойын элементтерімен үйлестіріп өткізу керек.

Жаттығу барысында дұрыс тыныс алу мен дене күйінің дұрыс болуын қадағалау.

Әр жаттығу алдында балаларды жақсылап жылыту (разминка) маңызды.

3. Жаттығулар кешенінің құрылымы:

Жаттығулар кешені бірнеше бөліктен тұрады:

Жалпы дене қыздыру (разминка)

Негізгі жаттығулар

Салқындату (демалдыру)

1. Жалпы дене қыздыру (разминка)

Баяу жүгіру (3-4 минут)

Балалар бос алаңда немесе бөлмеде баяу жүгіреді. Жүгіру кезінде колдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дене қалпын әртүрлі қылып өзгертуге болады.

Бұл жүрек қан тамыр жүйесін жаттықтырады.

Денені оңға және солға бұру (1-2 минут)

Қолды белге қойып, аяқтар кең қойылып, денені оңға және солға бұрамыз. Бұл жаттығу белдің икемділігін арттырады.

Аяқ-қолды айналдыру (1-2 минут)

Балалар алдымен колдарын айналдырып, бір бағытта, сосын кері айналдырады. Келесі кезекте, аяқтарын да айналдыру керек. Бұл жаттығулар балалардың буындары мен бұлшықеттерінің серпімділігін арттырады.

Басты айналдыру (1 минут)

Басты оңға және солға бұру арқылы шейка бұлшықеттерін жаттықтырамыз.

Сондай-ақ, бас айналдыруды да бір бағытта, содан кейін кері жасап қоюға болады.

2. Негізгі жаттығулар

«Құлақтан тізеге дейін жету» жаттығуы

Балалар аяқтарын кең қойып, қолдарын жоғары көтеріп, денені бір-біріне жақындатып құлақтан тізеге дейін жеткізуге тырысады. Бұл жаттығу дененің икемділігін арттырады, әсіресе жамбаспен арқа бұлшықеттерін жаттықтырады.

«Секіру» жаттығуы (қалпақ секіру)

Балалар кезекпен орындарында немесе алға қарай секіреді. Әр секіруден соң балалар қысқа уақытқа тыныс алу үшін тұрып қалуы мүмкін. Бұл жаттығу аяқ-қолдың бұлшықеттерін нығайтады және күш-қуатты арттырады.

«Арқан тарту» (қол бұлшықеттерін дамыту)

Арқанды екі бала ұстап, бір-біріне қарсы тартады. Бұл жаттығу балалардың қол бұлшықеттерін жаттықтырады және командалық жұмысты дамытады.

«Түйе мен жылқы» ойыны (секіру жаттығуы)

Балалар алдымен жылқы сияқты төрт аяқтап жүреді, сосын түйе сияқты тұрғызып, алға қарай секіреді. Бұл жаттығу баланың күшін, төзімділігін арттыруға және жамбас, аяқ бұлшықеттерін дамытуға бағытталған.

«Гимнастикалық көпір» жаттығуы

Балалар арқасын жерге қойып, аяғын иық енінде ұстап, денесін жоғары көтереді. Бұл жаттығу арқаның, белдің және жамбастың икемділігін жақсартады.

«Жүгіру және тоқтау» жаттығуы

Балалар белгіленген сызық бойымен жүгіреді, әрі қарай тоқтап, тыныс алады. Бұл жаттығу дене шынықтыруды арттырады, сондай-ақ баланың шапшаңдығын, реакциясын дамытады.

«Сақина көтеру» жаттығуы

Балалар қолдарымен сақинаны жоғары көтеріп, кейін төмен түсіреді. Бұл жаттығу қол мен иық бұлшықеттерін нығайтуға көмектеседі.

3. Салқындату (демалдыру) жаттығулары

«Тыныс алу жаттығуларын жасау»

Балалар терең дем алып, 5 секундқа ұстап, содан кейін баяу шығарады. Бұл жаттығу тыныс алу жүйесін реттейді, дененің толық тынығуына мүмкіндік береді.

«Қолды жоғары көтеріп, жамбасқа тигізу»

Балалар қолдарын жоғары көтеріп, бір-бірінің жамбасына жеткізеді. Бұл жаттығу жамбас пен дененің икемділігін арттырады, сондай-ақ тыныштық пен босансу сезімін тудырады.

«Денені босату»

Балалар бастарынан аяқтарына дейін дененің барлық бұлшықеттерін босатуға тырысады. Бұл жаттығу денені релаксацияға, демалуға шақырады.

«Дем алу жаттығулары»

Балалар бірнеше минут бойы терең дем алып, шығара отырып, денесін толық демалдыруға тырысады. Бұл жаттығу тыныс алу жүйесін жақсартып, дененің толық тынығуына мүмкіндік береді. Ұлттық ойындар негізінде балалардың физикалық дамуын жетілдіруге арналған жаттығулар кешенін ұйымдастыруға болады. Жаттығулар баланың жас ерекшеліктеріне сай реттеледі.

Жаттықтырушы әрбір жаттығуды баланың дене мүмкіндіктеріне қарап таңдайды.

Жаттығулар кешені:

Жүгіру: Балалар үшін арнайы жылдамдық пен төзімділікке арналған жүгіру жаттығулары.

Секіру: Балаларға арналған түрлі секіру жаттығулары. Бұл жаттығулар икемділікті дамытуға бағытталған.

Қолды бос ұстап жүру: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары балалардың дене үйлесімділігін жақсартады.

Арқан тарту: Бұл жаттығу балалардың физикалық күшін дамытуға бағытталған.

#### 2.4. Ойындар арқылы балаларды сергіту және дамыту

**Ойындардың балалардың дамуына әсері**

Ойын – баланың өмірінде ең маңызды қызмет атқаратын элементтердің бірі. Ойын барысында балалар дене шынықтыру мен айналысады, қимыл белсенділігімен қатар, эмоциялық және әлеуметтік дамуда жүзеге асырады. Ойынның негізгі мақсаты – баланың өз қабілеттерін дамыту, оның қиялын, ойлауын, тілін жетілдіру, сондай-ақ психоэмоционалдық жағдайын қалыптастыру.

Ұлттық ойындар балалардың сергітуі мен дамуына тиімді жолашады. Олар белсенділікті қажеттетін әр қызықты әрекеттермен қамтылған. Бұл ойындар балалардың денесін, ақыл-ойын, рухын бірдей дамыта отырып, ойынның нәтижесінде жан-жақты жетілуіне көмектеседі.

**Ойынның сергіту және дамыту аспектілері**

Ойынның сергіту және дамыту үдерісіндегі рөлі өте зор. Бұл жерде ойынның екі негізгі мақсаты бар: баланың физикалық дамуын жақсарту және оның психоэмоционалды жағдайын жақсарту. Әрбір ойын баланың ішкі потенциалын ашуға көмектеседі, және де ол оның әлеуметтік, зияткерлік, психоэмоционалдық дамуына әсер етеді.

**Физикалық дамуға әсері**

Ойындар балаларды қимыл жасауға, денесін пайдалануға және жаңа қозғалыс дағдыларын меңгеруге мәжбүр етеді. Бұл оларға дене бітімін шынықтырып, физикалық мүмкіндіктерін арттыруға көмектеседі.

**Жылдамдық пен күшті дамыту:** Әсіресе, ойындардың белсенді түрлері (жүгіру, секіру, тартыс) балалардың физикалық дайындық деңгейін жоғарылатуға көмектеседі. **"Арқан тарту". "жүгіріс"** сияқты ойындар балалардың дене шынықтыруын жақсартып, күш-қуатын арттырады.

**Психоэмоционалды дамуға әсері**

Балалар психологиялық тұрғыдан да ойындар арқылы дамиды. Ойын кезінде балалар өз эмоцияларын дұрыс танып, басқаруға үйренеді. Ойындар балалардың эмоциялық ахуалын жақсартып, олардың психологиялық тұрақтылығын қалыптастырады.

**Эмоциялық даму:** Ойындар барысында балалар қуаныш, реніш, қорқыныш, тыныштық сияқты эмоцияларды сезінеді. Бұл оларға өз сезімдерін бақылап, дұрыс басқаруды үйретеді. Мысалы, **"ханталапай"** сияқты ойындар баланың эмоциялық күйін жақсартып, оның психоэмоционалды тұрақтылығын арттырады.

**Әлеуметтік дағдыларды дамыту:** Ойындар балаларға топта жұмыс істей білу, басқалармен қарым-қатынас орнату, ынтымақтастық жасау дағдыларын дамытады. Ұжымдық ойындар барысында балалар өзара түсіністікпен әрекет етіп, бір-бірін қолдайды. Мысалы, **"тақия тастамақ", "көкпар"** сияқты ойындарда командалық жұмыс өте маңызды. Бұл ойындар арқылы балалар өзара қарым-қатынас жасау және әлеуметтік дағдыларды дамытуға үйренеді.

**Шешім қабылдау дағдылары:** Ойын барысында балалар әртүрлі жағдайларды шешуге мәжбүр болады. Ойындар олардың шешім қабылдау қабілетін жетілдіреді. **"Қасқыр мен қоян", "көкпар"** сияқты ойындар баланың логикалық ойлауын дамытады.

**Танымдық және ақыл-ой дамуына әсері**

Ойын барысында балалар тек физикалық жағынан ғана емес, сонымен қатар ақыл-ой жағынан да дамиды. Ұлттық ойындар баланың ойлау қабілетін жетілдіруге, стратегиялық ойлау мен жоспарын құруға көмектеседі.

**Логикалық ойлау:** Көптеген ұлттық ойындар баланың логикалық ойлауын дамытуға көмектеседі. Мысалы, **"асық ату", "шахмат", "садақ тарту"** сияқты ойындар баланың есептеу қабілетін және логикалық ойлауын жақсартады.

**Тақырыптық ойындар:** Ұлттық ойындардың көпшілігі балалардың дүниетанымын кеңейтеді. Ойын барысында олар қазақ халқының тарихы, салт-дәстүрлері, ұлттық құндылықтарымен танысады.

### **Ойындар арқылы балаларды дамытудағы әдістемелік ұсыныстар**

Балаларға ойындар ұйымдастырғанда, олардың қызығушылығын арттыру үшін арнайы әдістемелерді қолдану қажет. Ойындар баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, дамытушылық мақсаттарды жүзеге асыруы тиіс

#### **Балалардың жас ерекшеліктерін ескеру**

Әрбір жастағы балалардың ойынға деген қызығушылығы әр түрлі болады. Сондықтан әр жастағы балаларға арналған ойындардың ерекшеліктерін ескеру қажет. Мысалы, кішкентай балаларға жеңіл қимыл-қозғалыс ойындары қажет болса, үлкен балаларға күрделі ойындар, логикалық тапсырмалар ұсынылуы керек.

#### **Ойындарды түрлі әдістермен өткізу**

Ойындарды қызықты етіп өткізу үшін түрлі әдістерді қолдану керек. Ойын барысында әртүрлі жаттығулар мен тапсырмалар енгізуге болады. Мысалы:

**Қимылдық жаттығулар:** Балалардың дене шынықтыруын жақсарту үшін әртүрлі жаттығулар мен тапсырмалар беруге болады.

**Психологиялық тапсырмалар:** Балаларға эмоцияларын білдіру, басқалармен қарым-қатынас жасауға көмектесетін тапсырмалар ұсыну.

### **2.5. Ұлттық ойындардың балалар денсаулығына әсері және тиімділігі**

#### **Физикалық денсаулыққа әсері**

Ұлттық ойындар балалардың денсаулығын нығайтуда аса маңызды рөл атқарады. Олар тек дене шынықтыруды ғана емес, жүрек-қантамыр жүйесін, бұлшықеттерді дамытуға да ықпал етеді. Мысалы, "көкпар", "арқан тарту", "қазан доп", "ханталапай" сияқты ойындар бала ағзасын жаттықтырып, жалпы физикалық дамуын қамтамасыз етеді.

#### **Қозғалыс дағдыларын дамыту:**

Ұлттық ойындар арқылы балалардың қозғалыс дағдылары жақсарады. Қозғалыс жүктемесі жоғары ойындар балалардың аяқ-қол бұлшықеттерін нығайтып, икемділігін арттырады. Бұлшықеттердің дамуы мен үйлесімді қозғалыстардың қалыптасуы денсаулыққа оң әсер етеді. Мысалы, "асық ату" сияқты ойындар арқылы балалардың қолдың ептілігі, көз мергендігі мен қимыл-әрекеттері үйлесімді болады.

#### **Жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын жақсарту:**

Ұлттық ойындар көбінесе көп қимыл жасауды талап етеді. Мысалы, "арқан тарту" мен "көкпар" ойындары балалардың жүрек-қантамыр жүйесіне әсер етеді. Мұндай ойындар жүрек соғу жиілігін арттырып, дене шынықтыруды жақсартады.

#### **Төзімділік пен күш жинақтау:**

Ұлттық ойындарда қимыл мен әрекеттерге көп күш жұмсалады. Осылайша, балалардың төзімділігі артады. Мысалы, "қазан доп" сияқты ойындар денені белсенді ету арқылы балалардың күшін және төзімділігін арттырады.

#### **Психологиялық дамуға әсері**

Ұлттық ойындардың психологиялық дамуға да зор ықпалы бар. Олар баланың эмоциялық жағдайын реттеуге, оның психологиялық тұрақтылығын

сақтауға көмектеседі. Бұл ойындар балаларды қуанышқа бөлеумен қатар, олардың ішкі күйін жақсартып, өзіне деген сенімділігін арттырады.

#### **Эмоциялық тепе-теңдікті сақтау:**

Ұлттық ойындардың барысында балалар ойынға толыққанды еніп, эмоциялық тәжірибе алады. Бұл оларға қорқыныш пен алаңдаушылықтан арылуға, әртүрлі эмоцияларды қабылдауға және оларға дұрыс реакция көрсетуге көмектеседі. Мысалы, "ханталапай" сияқты ойындар балалардың көңіл-күйін көтеріп, олардың эмоционалды жай-күйін жақсартады.

#### **Жеңіс пен жеңілістен сабақ алу:**

Балалар ойын барысында жеңіс пен жеңілістің не екенін түсінеді. Бұл олардың психологиялық тұрғыда дамуына, төзімділігін арттыруға ықпал етеді. Ұлттық ойындар жеңіс пен жеңілістің бар екенін және оларға дұрыс реакция жасауды үйретеді.

#### **Өзін-өзі бағалау:**

Ұлттық ойындар балалардың өздерін танып, мақтану мен өзін-өзі бағалау сезімін оятады. Мысалы, "тақия тастамақ" сияқты ойындарда бала өзінің күшін тексеріп, жеңісіне қуанады, бұл өзіне деген сенімділікті арттырады.

#### **Әлеуметтік дағдыларды дамыту**

Ұлттық ойындар балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға маңызды ықпал етеді. Олар бірлесіп әрекет ету, өзара түсіністік пен қолдау көрсету сияқты қабілеттерді дамытады.

#### **Топтық жұмыс:**

Ұлттық ойындар көбінесе топта ойнауға бағытталған. "арқан тарту", "көкпар" сияқты ойындар балаларға бірлесіп әрекет етуге үйретеді. Топтық ойындар балалардың өзара көмек көрсету дағдыларын қалыптастырып, ынтымақтастық пен өзара түсіністікті жақсартады.

#### **Қарым-қатынас дағдылары:**

Ұлттық ойындар балалардың қарым-қатынас жасау дағдыларын дамытады. Олар бір-бірімен пікір алмасып, ойын ережелері туралы сөйлесіп, ойын барысында қателіктерін талқылайды. Бұл олардың әлеуметтік ортада тиімді қарым-қатынас жасауына ықпал етеді.

#### **Жауапкершілік:**

Ұлттық ойындар арқылы балалар өз әрекеттері үшін жауапкершілік алуы үйренеді. Мысалы, "тақия тастамақ" ойынында әр бала өз міндетін орындауы қажет, бұл оған жауапкершілікті сезінуге мүмкіндік береді.

#### **Ұлттық ойындарды денсаулықты нығайтуға пайдалану**

Ұлттық ойындарды денсаулықты нығайту мақсатында балабақша мен мектепте жүйелі түрде енгізу қажет. Мұндай ойындар балаларды тек қана дене шынықтырумен айналысуға шақырып қана қоймай, олардың психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан дамуына да көмектеседі. Ұлттық ойындарды күнделікті сабақтардың бір бөлігі ретінде енгізу

### **III. Дене тәрбиесіне арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің жоспарлары.**

Тақырыбы: «Кішкентай білімпаздар»

Мақсаты: Атадан балаға өнеге болып қалар қазақ ұлтының ұмытылып бара жатқан дүниелерінің бірі асықты балаларға таныстырып көрсету, ойнату, түсіндіру, әртүрлі – түстегі асықтармен тапсырмалар орындату.

Білімділік: Асық ойынының шығу тарихы мен түрлерін таныстыру.

Дамытушылық: Асық ойнау арқылы тек екі қолы емес, ойлау мүшелерінен бастап, нығыз, аяғы, барлық бұлшық еттерін қимылдату.

Тәрбиелік: Асық ойыны арқылы баланы жастайынан жүйке – жүйесін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылық пен сабырлыққа тәрбиелеу. Балалардың ой – өрісін жетілдіру, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізу.

Қолданылатын әдіс - тәсілдер: Сұрақ – жауап, әңгімелеу, түсіндіру, слайд, малақтау.

Ұйымдастырылу оқу кезеңі.

Медитация

«Кішкентай құс»

Балалар өзімізді еркін ұстап тұрайық. Ал енді балалар, көз алдамызға қысқы әдемі табиғатты елестетейік. (пауза) Қарандаршы айналамыз қандай әдемі. Жан-жағымызда аппақ қарлар, жерде шашылып жатыр. Өзіміздің денемізді бос ұстап, терең дем алып ағзамыздың тынысын жеңіл шығарып тұрайық. Қандай тамаша қысқы ауа.

Жәйменен жел тұрды, ағаштар оңға - солға жайқалып иіліп тұрды. Жәйменен жаңбыр сіркіреді. Жел күшейді, қалың қар жауа бастады. Бір сәтте ұшып келіп аппақ қардың үстіне, кішкентай жаураған құс келіп қонды. Құс қатты жаурап, дірілдеп бастады. Балалар, қанекей бәріміз бірге құсты екі қолмен көтеріп алып, үрлейік. Демді ішке алып, жылу берейік. (3 рет)

Ой, балалар қарандаршы, құсымыз жылынды. Қанатын қағып бастады. Олай болса балалар, қанекей қолымызды жоғары көтеріп, құсымызды ұшырып жіберейік.



Шаттық шеңбері:

Алақанды ашайық  
Күннің нұрын салайық,  
Таза ауаны жұтайық  
Жүрекке жылу сыйлайық.  
Жиналған жылы шуақты  
Қонақтарға шашайық.

Келген қонақтармен амандасайық балалар.

Салематсыздар ма!

Нұсқаушы :

Ал, ойнайық, балалар,  
Әр асықта баға бар.  
Ұта білген баланы -  
Әрбір бала бағалар,  
Шиыр, кәне, асықты,  
Танда және кашықты.  
Алшы тұрғыз сақаны.  
Қаламаймыз жасықты!  
Мына бала қайтеді...  
Тұрғызды ғой тәйкіні.  
Сірә, өзі ұтқыш – ау,  
Пысық екен, әй, тегі!

- Балалар мына өлең шумақтарына не туралы айтылған.

Асық.

Ендеше экранға назар аударып, асықтар туралы есімізге түсірейік.

Асық – төрт түлік мал мен қоныр аңның санының орта тұсында орналасқан асық жіліктен алынады. Асықтың түрлері өте көп болып келеді. Атап айтатын болсақ:

Сақа – асықтың үлкен әрі шымыр түрі. Бұл асық еркек қойдан (серкеден) немесе қошқар-текеден алынады.

Кеней – көпшілік ойнауға арналған қарапайым асықтар.

Шүкейт – жас малдың асығы.

Қойлық – қойдың асығы.

Ешкімек – ешкінің асығы.

Көктабан – қорғасын құйылған салмақты сақа асық.

Топай – сиырдың асығы.

Жабай – ірі асықты айтады.

Қолқар – арқардың асығы.

Осы сәтте есік қағылады, алтын сақасын арқалаған, Томпай ата залға кіреді.



Ата:

Өз құлағым сенбей асық туралы сөздерді естіп, есіктің сыртында тұрып «алақай» деп айқайлап жібердім. Бізде де ұмытпай асық ойнайтын балалар бар екен ғой деп қуанып тұрмын, сенерімде сенбесімді де білмей...

Нұсқаушы :

Салематсыз ба атай, Қош келдіңіз. Төрлетіңіз...

Ата:

Е-е дүние - ай біздің де дәуреніміздің өткен ғой. Кезінде адам баласы бала кезінде бізбен ойнамайынша, уақытын өткізе алмаушы еді. Ал қазір балалар болса телефон, компьютер, дэйнди дей ме әйтеуір бір терезеге қарап отырғаны. Бұрынғыдай асық атып, асыр салып ойнаған балаларды да

көрмейсің. Ешкімге керексіз болып қалдық ау. Ойланып келе жатыр едім, мына балабақшаға кіріп, топтарды аралап келе жатсам сендердің дауыстарыңды естіп келдім.

Нұсқаушы :

Ия. Дұрыс айтасыз ата, біздің балалардың асық туралы білімдері жақсы.

Ата:

Асық туралы білеміз дейсің бе? Ымм,м Асық дейсің бе? Мен білмегенімді сонда сендер жақсы білетін болып тұрсыңдар ғой? Оны сендерге кім айтты, кім үйретті. (ойланып қалады)

1 – тапсырма. «Асық» туралы мәлімет.

Бала :

Асық – төртүліктің малдың тілерсегінде, асықты жілік басында орналасқан шымыр сүйек. Оның түрлері өте көп. Қой асығы – «қойлық», ешкі асығы – «ешкімек», сиыр асығы – «топай», көпшілік ойнауға арналған қарапайым асықтарды – «кеней», үлкен әрі ірі, шымыр асықты – «сақа» деп атаймыз.

Бала:

Асықты иіріп шерткенде, түсу жолының алты түрі бар:

**Алшы** – асықтың иірілгенде табаны жерге тиіп, тұрық түсуі. Ойын кезінде оған аса мән беріледі. Ол – бірінші дәрежелі асық.

**Бала:**

**Тәйкі** – асықтың иірілгенде табаны үстіне қарап, тұрық түсуі. Ол – екінші дәрежелі асық.

Бала:

**Бүк** - асықтың иірілгенде дөңес жоны үстіне қарап, етпетінен жатық түсуі. Ол үшінші дәрежелі мәнге ие.

Бала :

**Шік** – асықтың иірілгенде шұңқыр құрсақ жағы үстіне қарап, шалқасынан жатық түсуі. Ол төртінші дәрежелі мәнге ие.

Бала :

**Омпы** – асықтың ашасы немесе мұртша жағы жоғары қарап түсуі немесе тік тұрып

Аркен:

Шоңқай – асықтың омбаға қарсы жағымен тік түсуі.

Нұсқаушы :

Ал ата, балалардың асық туралы білімдері қалай екен?

Ата:

Расында, балалар сендер мені таңғалдырып отырсыңдар.

Нұсқаушы :

Ия, дұрыс айтасыз. Біздің балалар білімді, алғыр. Кез келген тапсырманы бірден орындап тастайды. Ал енді олай болса келесі тапсырмаға көшейік.

2 – тапсырма.

«Кім жылдам»

Шарты: Балаларға бірнеше сұрақтар қоямын, алдарыңыздағы тактайшаға асықтың көмегімен белгілеп айтасыңдар.

Сұрақтар:

Бір жылда неше мезгіл бар? (4)

Ортасында қандай әріп жоқ? (А...А) (А...А) (ата-ана)

Төрт қабырғасы тең болса,

Төртбұрышы тең болса.

Жауап берер балақай,

Ой өрісі кең болса,

Бұл қандай пішін? (Төртбұрыш)

1 аптада неше күн бар? (7)

Үш алу екі, тең болады... (1)

Ата:

Жарайсыңдар, балаларым! Білімдерің өте жақсы екен. Мен сендерге риза болып тұрғаным. Балалар сендер шаршаған боларсыңдар. Бойымызды жатып, сергітіп алсақ қарай қарайсыңдар. Мен сендерді «асық ату» ойынын ойнауға шақырамын. Дөңгеленіп отырайық. Мен өз қоржынымды алайын.

3 – тапсырма.

«Асық ату»

Шарты: Ортаға асықтарымды шашамын. Асықтардың ішінде түсі қызыл өзі ірі «Хан» асығы бар. Асықтар шашылған уақытта кімнің қолына хан асығы түссе, сол бала асық ату ойынын бірінші бастайды. Кімде кім дұрыс аталмай қалса, айыбын өтеу үшін сұрақ қоямын.

(Балалар ортаға асықтарын тігеді, ойын басталды).



Ата: сендер білесіңдер ме балалар асық ойнаған бала есепке жүйрік, шапшаң, қырағы епті болып өседі екен. Осыны естеріңнен шығармаңдар.

Сұрақтар:

Сақа деп қандай асықты айтамыз?

(сақа - атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалған, ірі салмақты асық)

Қандай ұлттық аспаптарды білесің?

(домбыра, дауылпаз, жетіген, шаңқобыз)

Асықпен ойналатын қандай ойындарды білесің?

(асық ату, хан, ханталапай, алшы ойыны, тас қала, үш табан)

Қандай ұлттық киімдерді білесің?

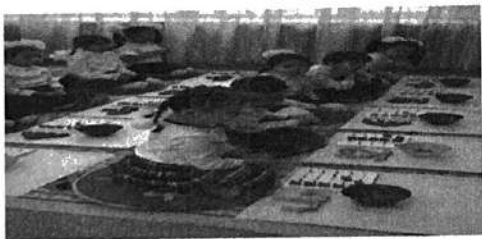
(тақия, сәукеле, шапан, камзол, кәжекей)

Қандай ұлттық ойындарды білесің?

(қыз қуу, көкпар, алтыбақан, аударыспақ, теңге алу)

Қазақтың қандай ырымдарды білесің?  
 (дастарханда баспа, аттама; адамды айналма; сүтті жерге төкпе)  
 Қандай ұлттық тағамдарды білесің?  
 (бауырсақ, бешбармақ, айран, сүт, қымыз)  
 7 қазынаны ата?  
 (жүйрік ат; қыран бүркіт; құмай тазы; берен мылтық; қақпан; майланғыш ау;  
 өткір кездік)  
 Асықтарды иіргенде түсу жолы нешеге бөлінеді?  
 (бүк, шік, алшы, тәйкі, омпы, шонқай)  
 Ата:  
 - Жарайсыңдар! Епті, мықты, алғыр балалар екенсіңдер.  
 Нұсқаушы :  
 - Ата сіз білесіз бе? Біздің балалар тек асық атып қоймай, шеберліктері де бар.  
 Сіз соның куәсі болыңыз. Отырыңыз.

Ата:  
 - Асық дейсің бе? Ою дейсің бе? Бұл қандай өнер тағыда? (таңғалу)  
 4- тапсырма.  
 Шебер қолдар. «Оюды – асықпен тізбектеу»  
 Шарты: Алдарыңыздағы түрлі – түсті асықтардан, түсіне сәйкес оюды  
 бейнелеп шығуыңыз керек. Балалар бұл тапсырманы орындау барысында,  
 асықтың өздеріңіз қалаған түсу қалпын сақтаған жөн.  
 Бала : Менде «сынық мүйіз» оюы. Жасыл түсті асықтармен «бүю» ретімен  
 тізбектедім.  
 Бала : Менде «тарақ» оюы. Көк түсті асықтармен «шію» ретімен тізбектедім.  
 Бала : Менде «түйе табан» оюы. Сары түсті асықтармен «тәйкі» ретімен  
 түзбектедім.  
 Бала : Менде «қошқар мүйіз» оюы. Қызыл түсті асықтармен «алшы» ретімен  
 тізбектедім.



Ата:  
 Ой, жарайсыңдар балалар, мен сендерге ризамын. Сендер өздеріңнің білімді  
 екендеріңді дәлелдедіңдер. Мен сендерге өзімнің «алтын сақамды» силыққа  
 тастап кетейін. Ал балалар сау болыңдар.  
 Сау болыңыз, рахмет!  
 Тәрбиеші:

Олай болса балалар, ортаға шығып бүгінгі оқу қызметімізді көңілді әнмен  
 аяқтайық.  
 «Асық әні».

### Тақырыбы: «Ұлттық ойын- ұлт қазынасы»

Оқу қызметінің мақсаты : Ұлттық ойындар дене пынықтыру іс – әрекетінде  
 кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою. спорттық  
 шеберліктерін, мүмкіндіктерін арттыру. Дамытушылық: Қазақ халқының  
 ұлттық ойындарын таныстыру, ұлттық намысы мол жігерлі бүлдіршіндерді  
 тәрбиелеу.

Әдіс-тәсілдер: Тақпақтар айту, жалпы дамыту жаттығуларына дайындық,  
 жалпы дамыту жаттығулары, ұлттық ойындар .

Құралдар жабдықтар: Аттар, көкпар, арқан , оқтау, кілемше, камшылар ,  
 музыкалық ұнтаспа .

І. Кіріспе бөлім. Балалар музыка ырғағымен, бір қатармен спорт залға кіреді.  
 Жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды .

Нұсқаушы: балалар бүгінгі оқу іс-әрекетімізге қонақтар қатысып отыр.  
 Қанеки қонақтармен амандасамыз!

Балалар: Саламатсызба .

Нұсқаушы: Балалар бүгін біз сіздермен ауылдағы мерекеге жолға шығамыз .  
 Ол мерекеде қазақтың ұлттық ойындарын ойнататын болады . Сол үшін  
 денемізді қыздырып алайық .

(балалар кезекпен қамшыны алады нұсқаушы балаларды үш қатарға  
 тұрғызады.)

Жалпы дамыту жаттығулары  
 (қамшымен )

«Біз күштіміз!»

Б.қ.: негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде.

1. Екі қолды алға созып
2. қамшыны кеуде тұсына әкелу.
3. Бір қатарға келу.

«Біз барлаушымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы нық көлеміндей алшақ, қол төменде.

1. Қос қолды жоғары көтеру.
2. Денені бұрып – оңға иілу
3. Денені бұрып – солға иілу.

4. Б.қ. келу

«Біз штангашымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

1. қамшыны кеуде тұсына ұстау
2. қамшыны жоғары көтеру.
3. Шынтақты бүгіп, ныққа тигізу.

4. Б.қ. келу.

«Біз ептіміз!»

Б.к.: екі аяқ бірге, қол төменде, қамшыны баланың алдында жатады.

1. Қос қол белде.
2. Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру
3. Б.к. келу

Тынысалу:

1. Аяқ арасы алшақ, қамшыны қосқолмен екішетінен жоғары көтеру, ауа жұту.
2. Қамшыны кеудет ұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.



Балалар қамшыларды ларды орнына салып негізді қимылдық жаттығуларға дайындалады.

Нұсқаушы: Балалар қазір біз ауылға баратын жолмен жүреміз. Балалар біз қандай ұлттық ойындарды білеміз.

Балалар: Теңге алу, асық ату, көкпар, қыз қуу, ханталапай.

2. Негізгі қимылдық жаттығулар.

1. Бір қатарлы сап түзеп жүру. Қол белде түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру.

2. Денеміз тік ұстап, аяқ ұшымен жүреміз.

3. Қол кеуде тұста, аттың шабысын саламыз.

Бастапқы қалыпқа келу.

II. Негізгі бөлім.

Нұсқаушы: Балалар қараңдаршы ауылға да келіп қалыппыз. Бізге бір батыр келе жатқан сияқты, бұл кім болды екен.

(сол кезде залға Ертөстік батыр кіріп келеді)

Балалар: *Ертөстік батыр! Ертөстік батыр!*

Нұсқаушы: Балалар Ертөстік батырды біз қай ертегіден білеміз?

Балалар: Алтын сақа

*Ертөстік батыр*: Саламатсыздарма балалар.

Балалар: Саламатсызба.

*Ертөстік батыр*: Бүгін ауылымызда ұлттық ойындарымызбен жақын танысып өзіміздің ептілігімізді, күштілігімізді, мықтылығымызды шындайтын боламыз. Балалар спорттық мереге қатысамызба?

Балалар: Иә.

Нұсқаушы: Саламатсызба Ертөстік батыр! Біздің балалар мерекеге дайындалып келді топтарға бөлініп, ұрандарында жатқа айтады. Қазақтың ұлттық ойындарымызды дәріптеп балабақшамыздағы басқада балаларға үйреткісі келеді.

*Ертөстік батыр*: Қандай ақылды балалар жарайсындар! Ендеше сіздермен менде жарысып көрейін.

(Балалар топқа бөлініп ұрандарын айтады)

1 - топ «Бірлік» тобы

Бәріміз біріміз үшін

Біріміз бәріміз үшін.

2 - топ «Ынтымақ» тобы

Ынтымақ алға.

Биіктерге самға.

*Нұсқаушы*: Балалар, сендерге сәттілік тілей отырып, жарысымызды бастаймыз.

Ал, енді сайысымыздың шарттарымен таныстырайық...

Сайыс шарттары:

Оқтау тартыс

Көкпар

Арқан тартыс

1. Ойын: Ұлттық ойын «Оқтау тартыс»

Ойын шарты: Ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді, екі баладан шығып оқтауды тартады. Оқтауды өз жағына тартып алған бала жеңеді.

2. Ойын: Ұлттық ойын: «Көкпар»

Ойын шарты: Екі топқа бөлініп, көкпарды бір-бірінен алып қашып, қазандыққа салу. Қай топтың балалары шапшаңдық танытып, қазандыққа көкпарды салулары ұпайлары көп болса, сол топ жеңіске жетеді.



3. Ұлттық ойын «Арқан тартыс»

Ойын шарты: Бұл екі топқа бөлінген балалармен ойналатын ойын бір түрі. Арқанның екі жағынан екі топқа бөлінген балалар тартысады. Қай топ өз жағына алып, келсе сол топ жеңіске жетеді.

*Ертөстік батыр*: Жарайсындар балалар бүгін бір марқайып қалдым. Сендер мені білімділіктіңмен, ептіліктеріңмен, тәңгі еттіңдер. Мен сендерге құр қол келген жоқпын өзіммен бірге сыйлықтарымен сендерді бағалаймын. (Балаларды марапаттайды)

*Нұсқаушы*: Ертөстік батыр сізге де рахмет біздің балалардың қазақтың ұлттық ойындарына деген құлшыныстарын артырдыңыз.

*Ертөстік батыр*: Енді менің кететін уақытым келді басқада балаларға баруым керек сау болындар музыка ырғағымен шығып кетеді.

Балалар: Сауболыңыз.

*Нұсқаушы* : Біздің балабақшамызға қайтатын уақытымыз келді . Қанекі балалар өз жолымызбен балабақшамызға қайтайық .  
( Балалар бір қатарлы сапқа тұрып балабақшаға қайтады )  
III.Қортынды бөлім .

*Нұсқаушы* :  
- Балалар бүгінгі оқу қызметі сендерге ұнадыма?  
- Қандай жаттығулар жасадық, немен жасадық?  
- Қандай ойын ойнадық?  
(балалар жауап береді)

*Нұсқаушы* : Балалар маған сендердің ойнағандарың ұнады , мен сендерге өз атымынан марапаттағым келеді . ( Балаларды марапаттап шығады )Бүгінгі балалармен ұйымдастырылған «Ұлттық ойын – ұлттық қазына » атты спорттық кешімізді қорытындылап, әділ шешімімен «Бірлік » және «Ынтымақ » топтарының арасындағы сайыста достық жеңді. Екі топты дипломдармен марапатталды. Осымен спорттық жарысымыз аяқталды. Көріп тамашалағандарыңызға рахмет!

#### IV. Қорытынды

Балалардың денсаулығы мен физикалық дамуы — қазіргі қоғам үшін ең маңызды мәселелердің бірі. Олардың дене шынықтыруы мен қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптасуы тек физикалық денсаулықты ғана емес, психоэмоционалдық жағдайды да жақсартады. Ұлттық ойындар осы үдерісті оңтайлы түрде жүзеге асыруға мүмкіндік береді, себебі олар баланың қимыл-қозғалысын дамытуға, ұжымдық әрекеттерді меңгеруге және ұлттық мәдениетті танып-білуге көмектеседі.

Бұл әдістемелік кітаптың мақсаты — балалардың қимыл-белсенділігін арттыру үшін ұлттық ойындарды қолданудың маңыздылығын көрсету. Әрбір ұлттық ойынның өзіндік ерекшелігі мен пайдасы бар, сондықтан балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда осы ойындарды кеңінен пайдалану — дене тәрбиесінің тиімді әдістерінің бірі болып табылады.

**Ұлттық ойындардың бала дамуына әсері**  
Ұлттық ойындар балалардың физикалық дамуына ғана емес, психологиялық және әлеуметтік дамуына да зор ықпал етеді. Олар балаларға топпен жұмыс істей білуге, бір-бірімен қарым-қатынас орнатуға, өз эмоцияларын басқаруға, шапшаңдық пен сипілік дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, ұлттық ойындар баланың назарын шоғырландыруға, зейінін арттыруға, жылдам шешім қабылдау дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі.

**Ұлттық ойындарды балабақша сабақтарында қолдану**  
Балабақша мен мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін ұлттық ойындарды енгізу өте тиімді болып табылады. Бұл ойындар балалардың физикалық денсаулығын жақсартуға, оларды ұжымдық әрекеттерге үйретуге, ұлттық мәдениетті танытуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, ұлттық ойындарды жүйелі түрде қолдану балалардың әлеуметтік дағдыларын қалыптастырады, оларды ынтымақтастыққа, бір-біріне көмек көрсетуге, әрі өзара сыйластыққа тәрбиелейді.

#### Ойындарды қолдану бойынша ұсыныстар

**Ойындарды жүйелі түрде ұйымдастыру:** Ұлттық ойындар сабақтарының құрамына түрлі ойындар енгізу қажет. Бұл балалардың қызығушылығын арттырып, әртүрлі дағдыларды игеруге мүмкіндік береді. Мысалы, арқан тарту, теңге алу, тақия тастамақ, асық ату ойындарын кезектесіп өткізу арқылы әртүрлі қимылдық дағдыларды дамытуға болады.

**Балалардың жас ерекшеліктеріне қарай бейімдеу:** Балалар үшін ойынның қиындық деңгейі жастарына және физикалық дайындығына байланысты реттелуі тиіс. Мысалы, кіші топтағы балаларға қарапайым ойындар (теңге ату, қуыршақтың көзін ашу) ұсынылса, үлкен топтағы балалар үшін күрделірек ойындар (шертпек, асық ату) ұйымдастырылуы мүмкін.

**Әдіс-тәсілдерді үнемі жанарту:** Ұлттық ойындарды қазіргі заман талаптарына сай жаңартып, балалардың психологиялық ерекшеліктерін ескеріп, өзгерістер енгізу керек. Балалардың қызығушылығын арттыру үшін ойындар жаңаша формада, шығармашылық тұрғыда өткізілсе, нәтижелер тиімді болады.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Әбиев, Ж., Смағұлова, Ж., & Мұқашева, Б. (2018). Дене шынықтыру және спорттық педагогика негіздері. Алматы: Қазақ университеті.
2. Құлжанова, Р. М. (2017). Балалардың физикалық дамуы мен дене шынықтыру әдістемесі. Астана: ҚазМУ баспасы.
3. Құдабаев, Т. Қ. (2015). Ұлттық ойындар: тарихи және педагогикалық аспектіде. Алматы: Қазақ университеті.
4. Смағұлова, Ш. Т. (2019). Балабақшада дене шынықтыру жұмыстарының әдістемесі. Алматы: Білім.
5. Жұмағұлова, М. Н. (2020). Балалардың денсаулығын нығайтуда ұлттық ойындардың рөлі. Астана: ЖОО баспасы.
6. Сейтжанова, Ә. Т. (2021). Бала тәрбиесінде ұлттық ойындардың маңызы. Алматы: Раритет.
7. Дүйсенова, Г. М. (2016). Қазақтың дәстүрлі ұлттық ойындарының тәрбиелік мәні. Алматы: Білім баспасы.
8. Әділет, Қ. К. (2014). Балаларды дене шынықтыру арқылы тәрбиелеудің педагогикалық негіздері. Қарағанды: ҚарМУ баспасы.

### Мазмұны

I.Түсіндірме жазба.....	3
II.Негізгі бөлім. Ұлттық ойындардың тарихы және маңызы.....	5
2.1. Ұлттық ойындар арқылы қимыл-белсенділігін арттыру бойынша әдістемелік ұсыныстар.....	6
2.2. Ұлттық ойындардың түрлері және олардың балаларға пайдасы.....	8
2.3. Ұлттық ойындарды балабақша сабақтарында қолдану әдістер.....	15
2.4. Ойындар арқылы балаларды сергіту және дамыту.....	18
2.5. Ұлттық ойындардың балалар денсаулығына әсері және тиімділігі.....	20
III. Дене тәрбиесіне арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің жоспары.....	21
IV. Қорытынды.....	30
V. Пайдаланылған әдебиеттер.....	32
VI. Мазмұны.....	33