Миялы балалар саз мектебі

**Берегенова Алтынгүл**

**2013 жыл**

**Бекітемін:**

**Мектеп директоры: А. Жәлеке**

**« » 2013 жыл**

**Жоспар**

**І. Кіріспе.**

Ырғақ туралы түсінік. Оқушыларды сұлулыққа, әсемдікке үйрете отырып,ырғақ биіне баулу.

**ІІ. Негізгі бөлім:**

1. Ырғақты би арқылы еркіндік, шығармашылық пен психологиялық жағымды эмоциясын арттыру

2. Ырғақ сабағына ақпараттық технологияны қолдану тиімділігі.

3. Жалпы дамыту жататығу кешенін құрастыру.

4. Балалардың қимыл  белсенділіктерін  арттыру.

**ІІІ. Қорытынды.**

**ІV. Нәтиже.**

**V.Ұсыныс**.

Кіріспе:

Салауатты өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілік қағидаты – денсаулық саласындағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясатындағы ең басты мәселесі болуы тиіс.(Н.Ә. Назарбаев )

  Еліміздің денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған мемлекеттік «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы қабылданды. 2011 жылдың 1 қаңтарынан бастап жүзеге асатын бұл жаңа бағдарлама отандық денсаулық сақтау жүйесінде «ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» дегенді ұстанатын болады. Бұл жаңа бағдарлама Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясында, сондай-ақ Президент Жолдауында көрсетілген міндеттерді іске асыруға негізделген.

Елбасымыз айтқандай, халық денсаулығы-баға жетпес байлық, мемлекеттің қымбат қазынасы.Денсаулығы мықты адам ғана қоғамға лайықты  қызмет етеді, оның дамуына, экономикасын жақсартуға үлес қосады.Сондықтан да біз күнделікті өмірімізде де денсаулық туралы ұмытпауымыз керек ***.***

“Дені сау ұлт” үшін инфрақұрылымын дамытудың маңызы жоғары. Балалық шақтан бастап дене шынықтыру мен спорттық даярлыққа және оған ең қолайлы мүмкіндіктер туғызуға ерекше ден қойылуы керек. Барлық жастағы адамдардың спортпен шұғылдануына, өздерінің бой­ларын сергек ұстауына, сөйтіп, өмір жастарын ұзартуына жағдай жасауы қажет.

Өйткені қазіргі кезде адам баласында көп қозғалыс жоқ. Қозғалыс болмаса қан айналыс болмайтынын біле тұра мән бермейміз. Қан айналым жоқ болса көптеген ауруларға бой алдырамыз.

Қазіргі заманда, яғни технологияның дамыған заманында орнымызда қозғалмай жұмыс жасау мүмкіндігі мол. Бірақ оның да пайдасыз жақтары бар екені бәрімізге мәлім. Себебі мектеп жасындағы балалардың арасында омыртқаның қисаюы, жалпақтабандылық, балалардың қозғалысқа ынтасының жоғалуы,артық салмақтылық т.б. сияқты аурулар көптеп кездесуде. Сондықтанда мектеп жасындағы балалардың денсаулығын нығайту мақсатында мектеп,мектептен тыс мекемелердегі би бөлімдерінде ырғақты би сабақтары өскелең ағзаның толық дұрыс дамуына көп ықпал тигізетіні анық.

1

Яғни, музыкалық ырғақты сабақтар әсемдік пен қатар балалың бұлшық еттерінің дамуы мен дене сымбатының дұрыс өсуіне тигізер әсері мол.

Дені сау баланың көңіл-күйі де жақсы болатыны анық яғни, баланың өз-өзіне сенімділігі мен ерекшелігін сезіну жеке тұлға ретінде қалыптасуына маңызды рөл атқарады. Дәлірек айтар болсақ, бала өсіп дамиды сонымен қатар әуенге сай ырғақты би қозғалыстарына деген қажеттіліктері ұлғаяды.

Ал, музыка әуеніне қозғалу бұл би.

Ырғақты би- бала үшін қозғалыс арқылы өз-өздерін көрсетудің тәсілі болып табылады. Ал, қазіргі заманғы музыка әуені кең қозғалыстығымен көңілді динамикасымен балаларға жақын.

Ырғақты би қимылы тек ептілік әдемілік , шығармашылық мүсін ғана емес, баланы жігерлендіреді. Хореография сабағында тек қана би үйретіліп қана қоймай денсаулықтары нығайып, ой-өрістері дамиды. Бұлшық ет күштері жақсарып, икемділік, төзімділік қабілеттері дамиды және дене бітімдері түзеліп, сымбаттылыққа тәрбиеленеді, әдемілікке деген құштарлықтары артады, яғни ырғақты би қимылы баланың ішкі барлық ағзаларына әсер етеді. Мысалы ішкі рухани жағдайы өзгеріп, мазасыздықты басып, қандағы кортизоль деңгейін жақсартып, жалпақтабандылық, омыртқа қисаю ауруларының алдын алады сонымен қоса балалардың зияткерлік деңгейінің артуына, оның ойлау жылдамдығына ықпалын тигізе отыра есте сақтау қабілеттерін жақсартады. Ырғақты би балаларды эстетикалық құндылыққа тәрбиелейді, эмоцияналдық көңіл-күйін жақсартады.

Би­мен айналысу арқа, іш және аяқ бұл­шық еттерін нығай­тады әрі бүкіл ағзадағы және буындар мен омыртқадағы қан айна­лымын, сондай-ақ зат алмасу процесін жақ­сар­тады. Со­нымен қатар қимыл-қозғалыс­тың үйлесім­ділігін арттырып, дене бітімін жетіл­діруге, ты­ныс алу жүйесін жаттықтыруға кө­мек­теседі.

Музыкалық-ырғақтық іс-әрекет ырғақ сабақ жұмысының мазмұны   
болады да, оның нәтижесінде оқушылар музыкаға қосылып, қозғалыс   
арқылы өзін, яғни «мен» дегенді көрсетеді. Күрделі емес музыкалық   
формаларды меңгеруі, музыкамен әртүрлі қозғалыстарды – жүгіру, секіру,   
би және гимнастикалық жаттығуларды орындау, оқушылардың қозғалыс   
дағдыларын, кеңістік бағдарын және қозғалыс тепе-тендігін жақсартуға   
көмектеседі.   
Ырғақ – оқушының эмоционалдық қалпын және тәртібін қалпына   
келтірудің жақсы құралы болып келеді.

Күрделі емес музыкалық формаларды меңгеруі, музыкамен әр түрлі қозғалыстарды – жүгіру, секіру, би және гимнастикалық жаттығуларды орындау, оқушылардың қозғалыс дағдыларын, кеңістік бағдарын және қозғалыс тепе-тендігін жақсартуға көмектеседі.   
Ырғақтық-гимнастикалық жаттығулар баланың қозғалыс коорди-   
нациясының дамуына көмектеседі. Оқушылар қолдың, бастың, дененің   
және аяқтың қозғалыстарының үндесуін үйренуін және оларды   
синхронды орындауға тырысуына сабағымда басты назарға аламын. Музыка ырғағымен істелінетін жаттығулар физикалық дамуындағы ауытқуларды ғана түзете қоймай, сонымен қатар барлық психикалық процестердің жетілуіне көмектеседі.

Би ағзадағы зиянды қалдық заттардың сырқа шығуына және артық салмақты жоюда май жасушаларының еруіне септігін тигізетіні белгілі. Бойымызды тазалап, қан айналымымызды жақсарту, біздің ойлау қабілетімізбен санамызға оң әсер береді. Сонымен қатар саулықты, салауатты өмір сүруді іске асыратын тәсілдің бірі. Енді бидің денеге тигізетін пайдасын медициналық тұрғыдан алғандағы бірнеше түрін атап өтейік:  
1.Бидің қимыл-қозғалысы жүректі қажытпай, адамның көңіл-күйін көтеріңкі ұстауға ықпал жасайды.  
2. Би қимылындағы еңкейіп, шалқайғандағы жаттығуларыда адамның ми тамырлары кеңіп, арнасынан аққан қанның көлемі көбейеді. Сол арқылы миға қоректік заттар мен оттегі көптеп келеді. Мұндай адамның көкірегі ояу, ақыл-ойы таза, күш қуаты мол болады.  
3. Үнемі иіліп, көтеріліп тұрудан көздің ішіндегі қан айналымы жақсарып, оны ұстап тұрған бұлшық еттер шыңдалады. Адамның аз қимылдауы-бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалар қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Осындай зардап тартпас үшін, адамдар жаттығулар жиынтығын кеңінен қолдануы керек. Қимыл-қозғалыстың денсаулыққа пайдасы ықылым заманынан белгілі  
4. Би –жақсы ұйқының көзі.  
5. Бидің жаттығулары адам баласының тәнін ғана дамытып қоймай, рухани жақтан да тәрбиелейді.

Би өзіңді нәзік, сұлу да сүйкімді, жеңіл әрі қуанышты сезінуге көмектеседі. Ең бастысы, бимен кез келген жастан бастап, кез келген жас мөлшерінде айналысуға бола береді, тіпті үй жағдайында да билей беріңіз. Би өмірді ұзартады, жұмысқа, өмір сүруге деген құштарлықты арттырады.

Дәрігер мамандардың пікіріне жүгін­сек, бимен айналысу организм­дегі зат алмасу процесіне, жүрек-қан тамырлары және тыныс жолдары жұмысына оң ық­пал етеді, иммуни­тетті көтеріп, көңіл күй­ді жақсартуға, шаршағанды басуға көп көмектеседі. Сондай-ақ зерттеушілер жү­ректің ишемиялық ауруының азаюы мен қан қысымының төмендеуіне және дене салмағын қалыпты деңгейде ұстап тұруға да бидің пайдасы тиетіндігін анық­таған. Мұның сыртында би сүйекті нығайта­тындықтан, онымен айналысқан адам қартайғанда остеопароз, сүйек жарақа­тын алу сияқты ауруларға көп бой алды­ра қоймайды. Сонымен қатар бишілер суық тию, демікпе, тіпті астма тәрізді сырқаттармен де жиі ауыра бермейді. Би адамды тоқырау жағдайынан сақтайды және қимыл-қозғалысының үйлесімді­лігін қалыптастырып, жалпы көңіл күйін көтереді. Қысқасы, бимен айналысудың денсаулыққа тигізер пайдасы зор.

2

« **Адам денесінің жетілуі — оның денсаулығы; егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денді сауықтыру керек»-деп** **Әл-Фараби бабамыз айтып кеткендей балалардың денсаулығы мықты болу үшін бимен айналысу керек. Сондықтан мектеп жасындағы балаларға ырғақ биін үйрету мен баулу маңызды.**

**Ырғақ биін оқушыларға үйретерде де ақпаратты технологияны қолдану керек. Себебі: оқушыларды жалықтырып алмас үшін жаңа қимыл мен қозғалыстарды үйрету керек. Ол үшін интернет желілерінен ырғақ би қимылдарын қарап , немесе видеосын түсіріп алып соны көрсету арқылы оқушыларды қызықтырып отыру керек. Интернет материалдарына қарап отырсақ баланың , жалпы адамның денсаулығын нығайтатын және әр түрлі аурулардың алдын алуға көмектесетін жаттығу түрлері көп кездеседі.**

Би терапиясының адам өміріндегі алатын орны ерекше. Биді алғашында науқас адамды емдеуге қолданған. Би арқылы емдеу идеясы Италияда, кейінірек Қытайда, Индияда пайда болып, дәстүрлі ем ретінде қолданыла басталған. Ем барысында адам денесіндегі нүктелерді басу арқылы емдеген.

Емдік мақсатта алғашқылардың бірі Италияндық тез және көңілді темпте орындалатын – Тарантелла биі қолданылды. Тарантеллла биінің тарихымен көптеген аңыздар байланысты. ХV ғасырдың II жартысынан бастап, тарантелла «тарантизм» ауруының бірден - бір емі ретінде қолданысқа енді. Осыған байланысты XVI ғасырда Италияда арнайы оркестр ұйымдастырылып, тарантизм ойын биі арқылы көрсетілді. Тарантелла биінің басқалардан ерекшелігі сазды әуенмен бірнеше сағаттар бойына билеуге болады. Тарантелла биі флейтамен, ұрғыш барабандармен, кейде дауыс үнінің сүйемелдеулерімен орындалады.[1]

Бидің адамның денсаулығына, ағзасына, жүрек қан тамырына, қозғалысының ширақтығына, тыныс алуына және орталық жүйке жүйесіне тигізер әсері мол. Мысалы, Армин Старк «би қимыл қозғалыс терапия» шығармасында бимен айналысу, бұлшықеттердің қалыпты жұмыс жасауына, психологиялық және физиологиялық күйзелістерден арылуына, жеке тұлғаның сезімдерін жеткізуіне, сонымен қатар өмірге деген адамның ынтасын жетілдіруге, еркін ойын жеткізуге көп көмектеседі деген. Би қимылының сан түрлі айшықтары кездесетін әр ұлттың билеріне қазіргі уақытта халықтың қызығушылығы артып келеді. Себебі, бимен айналысу, биге деген қызығушылық адамдардың дене бітімін қалыпқа келтіруге, майысқақтыққа, иілгіштікке, жеңілдікке, жалпы айтқанда денсаулық кепілі болып саналады.

Би - бұл өнер. Би музыкамен тығыз байланысты. Дененің иілгіштігі жане ретімен қимылға ауысуы бидің негізгі көрінісі болып табылады.Оң нәиже алу үшін би терапияда дұрыс бағыт таңдай білу қажет. Мысалы, әр ұлт билерінің адам тұлғасына тигізер әсері жайында тоқтала кететін болсақ.

**1.** **Bellydance** –шығыс биі немесе іштің биі. Бұл ерте заманғы би түрі. Биді орындау барысында дене бұлшықеттері қозғалыста болады. Басты ортақ нарсе іш қимылы. Бұл сенімділікті қалыптастыруға жане көріктілігіңе, денеңді сүюге көмектеседі.Бұл би түрін физикалық дайындықпен кез- келген жаста билеуге болады.

**2. Ирландия биі.** Ирландия биінің классикалық биден айырмашылығы орындаушы жалғыз билейді. Сіз дене бітіміңіздің әдемі көрінгенін қалайсыз, оның үстіне бұл би сізге әдемі дене калпын ұстауға жане тартымды да,тартылған ішіңізді қалыптастыады.

**3. Капоэйра –** бұл ойын, спорт, керемет қимыл қозғалыс биі. Капоэйра Африка, Индия жане Европа елдерінде көптеп кездеседі. Капоэйраға спортың нағыз шеберлері де қызығушылық танытып келеді. Капоэйра биі қиналыс сезімін ұмыттыруға жане артық энергияны шығаруға көмектеседі.

**4.Хастл** – бұл жалындаған энергия, белсенділікті суреттейтін би түрі. Би түрін түнгі кеш билерінде кездестіруге болады. Бидің негізі қимылдарын өз нақышында, кез – келген әуенде қолдана билеуге болады.[3]

Сонда да болса барлық депрессияға жол бермей, белсенді, қимылды биді таңдасақ, біз әлбетте оң нәтижеге кол жеткіземіз.

Егер біз күнделікті күйбең жұмыстан,өзімізге жүктелген міндеттерден шаршасақ одан шығар жол бар – бұл би. Міне, бұл пікірді психолог Мария Пугачева өз макаласында мысалға келтірген. Қазіргі заман билері мен ертедегі билердің айырмашылығы , ата – бабамыз табиғаттың тылсым күштерінен қорыққандарын немесе аңшылықтан олжалы оралғандарын би қимылдары арқылы көрсетіп отырған , сол ескіліктен бері дамыған би түрлерін біз казіргі уақытта қолданып жүрміз. Мария Пугачеваның пікірінше психологиялық зерттеулердің нәтижесінде би біздің денсаулығымызға елеулі жаңалықтар әкеледі екен. Мария Пугачева биден кейінгі адам бойында болатын сезімді 3 түрге бөліп көрсетті. [4]

Би терапиясының адам өміріне, оның ішінде адамның денсаулығына тигізер әсері көп. Қиындықтарға мойымай, бимен айналысып, өзіміздің өмірдегі ең керемет жан екенімізді сезінеміз. Сондықтанда мектеп жасындағы оқушылардан бастап ең болмағанда ырғақ биімен шұғылдану керек. Би сыныптарында осы ырғақ биінің бағдарламасына сүйене отырып, оқушыларды баулу хореограф мамандардың , яғни менің міндетім болып есептеледі.

Ырғақ сабағының бағдарламасы 4-ке бөлінеді:

Бимен айналысу арқа,іш және аяқ бұлшық еттін нығайтады әрі бүкіл ағзада және буындар мен омыртқадағы қан айналымын, сондай-ақ зат алмасу процесін жақсартады. Сонымен қатар қимыл –қозғалыстың үйлесімдігін арттырып, дене бітімін жетілдіруге,тыныс алу жүйесін жаттықтыруға көмектеседі. . Бұл орайда, би салмай –ақ, буындағы қозғалыс көлемінің артуына ықпал етеді. Сондай-ақ бимен шұғылдану адамның бойын жеңілдетіп,жүйкесін тыныштандырады. Сол себепті де ол гипертониялық аурулардың бастапқы сатысында жақсы көмектеседі.Өйткені мамандардың болжамынша,гипертонияның пайда болуына күйзелісті жағдайлар себепкер болады, Бір адам ақылгөйге келіп: «Ей, данышпан,маған шындықты өтіріктен,әдемілікті суйкімсіздіктен ажыратуды уйретші. Мені өмірдің қуанышына үйретші»,- депті.Ойланып отырып ақылгөй оған билеуді үйреткен екен...

Сондықтан би-өмірдің қажетті бөлшегі.Ол деніңіздің сау әрі сымбатты болуын қамтамасыз етіп, жақсы көңіл-күй мен сергектік сыйлайды. Біздің мектепте ,яғни хореография бөлімінде қыз балалар оқитындықтан Ырғақ би сабақтарында қыз балаларға арналған би турлері мен жаттығуларды меңгертуге тырысамын. Мысалы:

Пилатес-барлық бұлшық еттерді жаттықтыратын арнайы кешен.

Пилатесте адам жаны мен тәнінің үндесуі негізге алынады.Әсіресе жаттығуларды жасап жатқан кезде ойды жинақтап, дүрыс дем алу маңызды.

Егер пилатеспен тұрақты түрде айналысып тұратын болсаңыз, арқа, қол, аяқ бұлшық еттеріңіз қатайып, артық салмақтан арыласыз. Мұнымен қатар,күйзелістен арылудың бірден-бір жолы екені анықталды. Би басқалары секілді бұлшық еттерді қатайтады, сымбатыңыздың мінсіздігін қамтамасыз

етеді, икемділігіңізді арттырады.

Осы күндері ғалымдарымыз музыканың көңіл-күйді көтеріп, өмірге жарқындылық сыйлайтындығын айтып жүр.Ал бұлшық еттерін жылдам қатайтқысы келетіндер үшін аэробика әбден лайық. [Аэробика](http://www.bonduelle.kz/ajerobika) - бұл ағзаның оттекке деген қажеттілігін арттыратын бұлшықеттердің көп мөлшеріне бағытталған ырғақты жаттығулар.

**Осы бағытта мен өз сабақтарымда бұлшықеттерімізді жетілдіруге арналған жаттығулармен қатар оқушылардың дене – бітімінің сымбатты болып қалыптасуына арналған жаттығуларға көп мән беремін.Ырғақ сабағымда басымыздан бастап аяғымызға дейінгі дене мушелерімізге арналған жаттығулар топтамасын жасатамын.**

**Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған :**

Шынтақты бүгіп жіберу

Қолды арқада біріктіру

Қолды айналдыру

Қол, иық бұлшықеттеріне жаттығулар

Сегіздік жасау

Қолды бұру

Бұл жаттығуларды жасағанда оқушылардың қол буындарының жұмыс жасау қабілеттері артады.

Ал, басымызбен омыртқаға арналған жаттығуларға:

1.Қандай жұмыс болмасын мезгіл-мезгіл тұрып, аяқты нық басып, басты артқа шал-қайтады, оңға, кейін солға әртүрлі бағытта айналдырады.   
2. Басты шалқайта ұстай отырып, кеуде тұсына шынтаққа бүгілген қолдарды қойып, кеудені артқа қарай шалқайтады, 3-5 рет қайталайды. Бұл жоғары кеуделік омыртқаларға арналған жаттығу.   
3. Дәл екінші жаттығудағыдай шалқаяды, тек бүгілген аяқтарды кезекпенен артқа қалтырады, 3-5 рет қайталайды. Бұл жаттығуда омыртқа жотасының орталық кеуделік бөлігі қамтылады.   
4. Аяқты иықтың енімен сәйкес қойып, шынтақта бүгілген қолдарды кеуде тұсына көтереді. Бас пен жамбасты тік ұстайды. Иықпен оңға бұрылып, тыныс шығарады, бастапқы қалыпқа келіп, тыныс алады.   
Кезекпен оңға, солға бұрылып, мұрынмен дем алады, 5-7 реттен қайталайды. Бұл жаттығуда омыртқа жотасының төменгі кеуделік бел бөліктері қамтылады.   
5. Бастапқы жағдай 4-жаттығудағыдай, тек жамбасты қозғалыссыз қалдырып, денені оңға бұрғанда, басты солға және керісінше, денені солға, басты оңға бұрады. Осылай он рет қайталайды. Омыртқа жотасының барлық бөліктері қамтылады.Бұл жаттығуларды жасау барысында оқушылар арасында кездесетін омыртқа қисаюының алдын алуға кішкене болса да септігін тигізеді.

Осы жаттығулардан кейін бел мен аяққа арналған жаттығуларға көшеміз.

1.Аяқтың ұшымен көтеріліп, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түседі;

2.Аяқтың ұшымен көтеріліп, содан кейін төмен түсерде жартылай иіледі;

3.Бастықтырғышқа қолмен таянып тұрып, екі аяқпен алма-кезек доп тепкенге ұқсас қимыл жасайды;

4.Бастапқы қалыптағыдай қолды белге таяныш, одан кейін оны екі жанға қарай созып бір тұрып, бір отырады;

5.Секірулер . Осы жаттығулар жөніне келетін болсақ ; Қазір техниканың дамыған заманында оқушылар компьютер алдынан кетпейді. Компютер алдында көп отырып артық салмақты қалай жамап алғанын да білмей қалады. Сол себепті бұл жаттығуларды күнделікті үйде де пайдалануға болады.

Осы жаттығулар кешенін жасата отырып оқушылардың дене қозғалысын арттыруға үлкен мән беруге тырысамын. Сонымен бірге бұл сабақта тепе-теңдік ұстау жаттығуларын жасатамын. Бұл жаттығулар оқушылардың би билеген кезде өз денелерін қалыпты ұстауына көмектеседі.Ырғақ сабағымда тепе-теңдік ұстауға арналған бірнеше жаттығу түрлерімен қамтамасыз етемін.

Тепе – теңдікке арналған жаттығулар

Тепе- теңдікке

арналған жаттығулар

Іздер

Би

Тепе Аққұтан

Балерина

Поровоз

Қарлығаш

Достар

1.«Іздер» - қолды белге қойып ізбен жүру .  
2.«Би» - орамалмен айналып билеу.  
3.«Аққұтан» - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген екінші аяқты ұстау .  
4.«Биші әйел» - қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру.  
5.«Паровоз» - сызық бойымен бір - біріне қарсы жүру, сызық ортасына келгенде тарап кету.  
6.«Қарлығаш» -екі қолды екі қапталға жайып, бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу.  
7.«Достар» - жұптасып айналу Қимыл- қозғалыстарын меңгерте отырып , сонымен бірге оқушылар қолдың, бастың, дененің   
және аяқтың қозғалыстарының үндесуін үйренуі керек және оларды   
синхронды орындауға тырысуы керек. Музыка ырғағымен істелінетін   
жаттығулар физикалық дамуындағы ауытқуларды ғана түзете қоймай,   
сонымен қатар барлық психикалық процестердің жетілуіне көмектеседі.

Ырғақтық-гимнастикалық жаттығулар баланың қозғалыс коорди-   
нациясының дамуына көмектесетіндіктен артық салмақтан арылтатын бірнеше жаттағулар жасатамын. Себебі қазір компютерленген, техниканың дамыған заманында оқушылар арасында артық салмақтылар көптеп кездеседі. Осы артық салмақтан арылуға ниет білдіріп ырғақ биімен айналысатындар қатары көбейіп жатса нұр үстіне нұр болар еді.

Артық салмақтан арылтатын жаттығулар түрлеріне:

[Аэробика](http://www.bonduelle.kz/ajerobika) - бұл ағзаның оттекке деген қажеттілігін арттыратын бұлшықеттердің көп мөлшеріне бағытталған ырғақты жаттығулар.

[Аква аэробика](http://www.bonduelle.kz/akva-ajerobika) спортпен тұрақты шұғылданбайтын тұлғаларға, сонымен қатар, үлкен жастағы тұлғаларға да ұнайды.

[Калланетик](http://www.bonduelle.kz/kallanetik) бұл үйде тиімді шұғылдануға болатын тынығатын жаттығудың түрі.

[Пилатес](http://www.bonduelle.kz/pilates) дене мен сезімді ширататын қайталанбалы қозғалыстардың сериясынан тұрады, дене үйлесімділігіне мүмкіндік туғызады және әр түрлі жастағы және дайындықтың әр түрлі деңгейі бар адамдарға тура келеді.

[Фитнесс](http://www.bonduelle.kz/fitness) – бұл аэробиканың жаттығуларымен және батпандармен бірге жаттығуларды, сонымен қатар, сәйкес емдәмді біріктіретін жаттығу.

[Йога](http://www.bonduelle.kz/joga) – онымен өмір сүру мәнері болатын, өз тәні мен жанын жетілдірудің әдісі ретінде шұғылдануға болар еді.

[Степ](http://www.bonduelle.kz/step) – бұл аэробиканың түрі, артық калорияларды жандыруға, майдан айырылуға және жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартуға көмектесетін қозғалыстардың қарқынды түрі.

[Стретчинг](http://www.bonduelle.kz/stretching) бұлшықеттердің ауруға деген сезімталдылығын төмендетеді, жарақаттардың алдын алады және үлкен жүктемеден кейін қайта қалпына келуге көмектеседі.

[Ішпен билеу](http://www.bonduelle.kz/ishpen-bileitin-bi) – бұлшықеттерді тиімді нығайтады және денені сергітеді.

Бұл жаттығулар ішінен мен өз сабақтарымда аэробика, степ, ішпен билеу жаттығуларын үнемі пайдаланып отырамын. Және де аэробикалық қимылдарды біріктіре отырып спорттық би қойып, оны оқушыларға меңгертудемін.

Бүгінгі күні инновациялық әдістермен оқытуды қолдану арқылы  оқушының ойлау қабілетін арттырып, ізденушілігін дамытып, құзыреттілігін қалыптастыру, тарихи  объективизимді ұстана отырып шынайы дерек көздерінен мәліметтерді жинақтау ең негізгі мақсат болып айқындалады.[14.16-18б]

Инновациялық әдістерді баланың білім деңгейіне және жас ерекшелігіне қарай оқу үрдісінде пайдалану негізгі міндет болып табылады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып білім сапасы арттады. Әр мұғалімнің оқытуға, үйретудегі өз тұғырнамасы болу қажет.

Оқушылардың қызығушылығы белсенділігі артқасын сабақта білім сапасының арттатыны сөзсіз. Ұлы неміс педагогы А. Дейстербергтің «Жаман мұғалім ақиқатты өзі айтып береді, ал жақсы мұғалім оқушының өзін ізденуге жетелейді, ойға үйретеді» – дегенді. Содықтан да оқушы белсенділігін арттырып, білім сапасын көтеретін, ойлауға үйрететін ол жаңа инновациялық әдіс тәсілдері болып табылады.Мен сабақты жақсы оқитын, музыканы тыңдап, ритм ұстап, биге деген қабілеті бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар, туғызып қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластырып отырамын. Барлық оқушы өз қызыметін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды да, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі тапсырмаларды орындауға көшіріп отырамын.

Басты міндет-оқыту мен тәрбиелеу. Өз пікірінде көрнекті педагог В. Сухомлинский «Өнер- өнегілі , ақылды адамдарды тәрбиелейтін құрал» деп тәрбие үрдісінде өнерге аса көңіл аудару қажеттілігін қысқа да түсінікті түрде атап көрсетті. Сырлы да сазды әуендерді   бүгінгі күн әуендерімен, классикалық музыкамен ұштастыра, шығармашылықпен тақырыпты аша түсіп, оқушыларды музыка әлеміне қызықтыра білу музыка мұғалімінің өз ісінде шеберлігін талап етеді. [7; 1,2,3б] Оқуға ынтасы барды да, ынтасыздарды да, тәртіптілер мен тәртіпсіздерді де музыка әлеміне қызықтырып, оқушылардың рухани бейнесі, танымын  қалыптастыра отырып, қоғамның саналы азаматы етіп шығару – ұстаздардың басты мақсаты. Сол себепті интернет желісінен ырғақ биіне материалдар қарап оқушыларға қимыл түрлерін немесе видеосын жазып әкеліп көрсету арқылы оқушылардың қызығушылығын арттырамын. Интернет желісінен оқушының қол-аяқ бұлшықеттерін, дене сымбатын қалыптастыратын , және тепе-теңдік сақтау жаттығуларын алып оны оқушыларға үйрету арқылы күнделікті сабақты қызықты өткізуге тырысамын.

Қорыта   
айтар болсақ зманымыздың болашағы – жас  
ұрпақтың ой-өрісін, рухани байлығын, ырғақты би арқылы бүлдіршіндеріміздің денсаулығын нығайтып әсемдікке және де би қозғалыстарын көркем мәнерлі орындауы мен эстетикалық құндылыққа тәрбиелеу, жылдан-жылға жандандыру-би жетекшілерінің, яғни біздің абройлы міндетіміз деп ойлаймын. Баяндамамды қорытындылай келе мынадай нәтижеге қол жеткіздім:

1.Оқушылардың сабаққа қатысы артты.

Нәтиже

2.Оқушылардың ырғақ биіне қызығушылығы күшейді.

3. Ырғақты қимыл-қозғалысты орындау шеберліктері артты.

4. Оқушыларды ойын билердің образдарын жақсы меңгере бастады.

Осындай нәтижеге жете отырып, мынадай ұсыныс бергім келеді:

Ұсыныс:

1. Би бөлмесі кеңейтілсе.

2.Ырғақ биіне керек құрал-жабдықтармен жабдықталса.

3.Ырғақ биі орта мектептерде де пән ретінде жүргізілсе.

Мен осы баяндамамды шығыс данасы Абдул Баханың сөзімен аяқтағым келеді: Мұғалімнің еңбегі бағбан еңбегімен пара-пар, өйткені бағбан әртүрлі өсімдіктерді күтіп, баптайды. Кейбір өсімдіктер күн сәулесін сүйсе, кейбіреулері- салқын самал көлеңкені, кейбіреуі ағынды су жағасын, ал кейбірі тау шыңын сүйеді. Кей өсімдік құмдақты жерді, кейбірі құнарлы, шұрайлы жерлерді ұнатады. Әрқайсысы өзіне тиімді күтімді қажет етеді, ал олай болмаған жағдайда нәтижесі қанағаттандырылмайды

***Ұсынылатын әдебиеттер тізімі***

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Токпанов А.Т. «Бүгінгі күнге дейін”. Жалын, 1976.
2. Байсерке М.Б. «Сахна және актер”. Ана тілі. 1993.
3. С.Гиппиус «Актиерский тренинг» «Гимнастика чувств» М.,2009
4. Немеровский А. “Пластическая выразительность актера”. М., 1988.
5. Способности ваших детей. Сост. Линькова Н.П., Шумилин Е.А.М.,

«Просвещение». 1969 г.

1. ПуртоваТ.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.,

«Владос». 2003 г.

Автор туралы мәлімет.

Аты-жөні: Берегенова Алтынгүл Женисовна.

Жұмыс орны: Миялы балалар саз мектебі.

Қызметі: Би бөлімінің жетекшісі.

Мамандағы: Мәдени демалысты ұйымдастырушы. Би ұжымының жетекшісі.

Санаты:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Құрметті атақтары:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жетістіктері: Республикалық «Күншуақ» конкурсы ІІІ-орын оқушысы Орынбасарова А.2013 ж

Оқушы дайындағаны үшін ІІІ-орын 2013 ж

Аудандық «Дала дарабоздары»дельфилік ойыны халық биінен ІІІ-орын.

2013 ж