

Маңғыстау облысы Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің
оқу-әдістемелік орталығы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ
МЕН АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ
(Әдістемелік құрал)**

Әбіш Асамаддин Қуанышбекұлы
Педагог-сарапшы
«№17 жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің
дене шынықтыру мұғалімі

2025 ЖЫЛ

«Бекітілді»
Маңғыстау облысының білім басқармасы
Жаңаөзен қаласы
«Білім берудің оқу-әдістемелік орталығы»КММ
_____ Қ.Д.Джамалов

Рецензент: Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім беру басқармасының Казталов ауданының білім беру бөлімінің басшысы: С. Жангереева.

Пікір жазғандар: Жаңаөзен қаласы «№ 6 жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің дене тәрбиесі пәні мұғалімі, педагог-сарапшы: А. Даригулов

Пікір жазғандар: Жаңаөзен қаласы «№ 23 жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің дене тәрбиесі пәні мұғалімі, педагог-сарапшы: Глеуов Мырзабек

Құрастырушы: Маңғыстау облысы, Жаңаөзен қаласы « № 17 жалпы білім беретін мектеп» КММ, дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог-сарапшы-Әбіш Асамаддин Қуанышбекұлы

Аннотация: Құралдың басты мақсаты- жаттығулардың белсенді әдістерін,қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, жүйелі түрде қолдану арқылы оқушылардың пәнге деген қызығушықтарын арттырады. Әдістемелік құрал тек теориямен шектелмей, практикада оқыс оқиғалардың алдын алуды қамтиды. Әдістемелік көмекші құралдың құрылымы мұғалімдерге оны тиімді пайдалану үшін айқын көрсетілген. Құралда ұсынылған қауіпсіздік ережелерін сақтау оқушылардың сабаққа белсене қатысуына ықпал етеді. Аталған әдістемелік құралды мектептердің дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне көмекші құрал ретінде ұсынуға болады. Бұл материал мектептегі спорттық ортада қауіпсіз білім беру кеңістігін қалыптастыруға, оқушылардың жарақат алу жағдайларын азайтуға және дене мәдениеті бойынша сабақтардың сапасын арттыруға ықпал етеді.

«Ұсынылды»

Сараптау комиссиясының кеңесі

Хаттама № _____

« ___ » _____ 2025ж

Мазмұны

I. ТҮСІНІК ХАТ	3
Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелері.....	8
Алдын алу шаралары мен жаттығулардың қауіпсіздігі.....	10
Алғашқы көмек көрсету дағдылары.....	12
Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікті бақылау.....	13
Қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру.....	16
Интерактивті әдістер мен технологиялар.....	18
Мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстар.....	22
II. ҚОРЫТЫНДЫ	24
IV. ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	26

Түсінік хат

Бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қауіпсіздік ережелері мен алдын алу шараларын тиімді қолдану мақсатында жасалған. Оқушылардың денсаулығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету, оқу процесінде жарақат алу тәуекелін азайту — біздің басты міндетіміз. Әдістемелік құралда сабақ барысында қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қажетті ережелер мен тәсілдер, сондай-ақ оқушыларды дене шынықтыру сабақтарына дайындауда қолдануға болатын алдын алу шаралары кеңінен қарастырылған.

Дене шынықтыру сабағы денсаулықты нығайту мен физикалық дамуды қолдайтын өте маңызды кезең болып табылады, бірақ ол белгілі бір қауіптерді де тудырады. Оқушылардың жарақат алмауы үшін арнайы қауіпсіздік шараларын сақтау өте маңызды. Бұл әдістемелік құралда жаттығуларды дұрыс орындау, спорттық құралдармен жұмыс істеу, арнайы киім мен аяқ киімнің маңызы, сабақтарды өткізу кезіндегі жалпы қауіпсіздік ережелері және жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету бойынша нақты кеңестер берілген. Бұл құрал дене шынықтыру мұғалімдеріне оқу барысында қауіпсіздік шараларын дұрыс ұйымдастыру, оқушылардың жарақат алуының алдын алу үшін қажетті білім мен дағдыларды беру үшін арналған.

Құралды қолдану барысында ұстаздар дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде қауіпсіздік мәселелерін тұрақты назарда ұстап, оқушылардың денсаулығын қорғауды қамтамасыз етеді. Әдістемелік құралды оқу барысында алған білімдеріңіз, оқушылардың қауіпсіздігі үшін маңызды шешімдер қабылдауға және оқу үдерісінің тиімділігін арттыруға септігін тигізеді. Құрал дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне дене шынықтыру сабағының қауіпсіздігін қамтамасыз ету бойынша әдістемелік көмек көрсету мақсатында жазылған және осы салада жұмыс істейтін барлық мамандар үшін пайдалы болады деп сенеміз.

Әдістемелік құралдың өзектілігі: Дене шынықтыру пәні – мектептің білім беру жүйесінде маңызды орын алатын пәндердің бірі. Бұл пән оқушылардың физикалық дамуын, денсаулығын нығайтуға және дұрыс өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Алайда, дене шынықтыру сабақтары кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақталмауы оқушылардың жарақат алуына әкелуі мүмкін. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету мәселесі қазіргі таңда өзекті болып табылады. Қазіргі уақытта білім беру жүйесінің жаңартылуы, оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру бағытында түрлі спорттық жарыстар мен жаттығулар ұйымдастырылып жатыр. Бұл оқушылардың спорттық деңгейін жоғарылатуға бағытталған маңызды қадам болғанымен, қауіпсіздік мәселесіне ерекше назар аудару қажет. Әрбір дене шынықтыру сабағы оқушылардың денсаулығына зиян келтірмей, тиімді өтуі тиіс. Әдістемелік құралдың өзектілігі осы мәселеге байланысты туындап отыр. Қауіпсіздік ережелерін және алдын алу шараларын дұрыс ұйымдастыру мұғалімдерге сабақтар барысында оқушылардың денсаулығын қорғауды

қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл құрал оқушылардың қауіпсіздігі мен денсаулығын қорғауға қатысты мұғалімдердің білімін арттырып, әдістемелік қолдау көрсетеді. Қауіпсіздік ережелерін сақтау – тек мұғалімдерге ғана емес, оқушылар мен олардың ата-аналарына да маңызды жауапкершілік жүктейді. Әдістемелік құралдың мақсаты – дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік шараларын дұрыс ұйымдастырып, оқушылардың жарақат алу қаупін төмендету үшін қажетті теориялық білім мен практикалық ұсыныстарды ұсыну болып табылады.

Жұмыстың ғылыми-әдістемелік деңгейі: Бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету және алдын алу шараларын дұрыс ұйымдастыру мәселелеріне арналған. Ғылыми-әдістемелік деңгейі оның негізінде қолданылатын теориялық және тәжірибелік білімдер мен жаңашыл педагогикалық тәсілдерге сүйенеді. Жұмыс барысында дене шынықтыру пәні бойынша қауіпсіздік ережелері мен олардың маңыздылығы туралы ғылыми зерттеулер мен педагогикалық тәжірибелердің қорытындылары қолданылған. Жұмыстың ғылыми деңгейі зерттеу негізінде жүргізілген ғылыми әдістемелік зерттеулерге, педагогикалық теорияға, білім беру саласындағы инновацияларға және денсаулықты сақтау бойынша қазіргі уақыттағы талаптарға сүйенеді. Сонымен қатар, жұмыс барысында қолданылған әдістер мен ұсыныстар дене шынықтыру сабағында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін әлемдік педагогикалық тәжірибеге сай келеді. Әдістемелік деңгейі бойынша жұмыс педагогика мен дене шынықтыру әдістемесінің үздік тәжірибелерін, білім беру саласындағы соңғы жаңалықтарды, сондай-ақ денсаулық сақтау бойынша халықаралық стандарттарды ескеріп жасалған. Бұл әдістемелік құралда дене шынықтыру сабақтарын өткізудің тиімді әдістері мен қауіпсіздікті сақтау шаралары туралы нақты және жүйеленген ақпарат ұсынылады. Сонымен қатар, құралда қауіпсіздік ережелерін жүзеге асыруда қолданылатын практикалық әдіс-тәсілдер, нақты мысалдар мен ұсыныстар берілген.

Жұмыстың ғылыми-әдістемелік деңгейі оның дене шынықтыру пәні мұғалімдеріне арналған оқу үдерісін ұйымдастырудың жаңа тәсілдерін ұсынуымен ерекшеленеді. Бұл құралдың құрамында сабақ өткізудің қауіпсіздік аспектілерін қамтитын, мұғалімдерге практикалық көмек көрсетуге арналған әдістер мен ұсыныстар қамтылған. Сонымен қатар, жұмыс денсаулығын сақтау мен физикалық дамуды үйлестіре отырып, сабақ барысында оқушылардың жарақат алу ықтималдығын төмендетуге бағытталған әдіснамалық құрал ретінде ұсынылған.

Әдістемелік құралдың жаңашылдығы: Әдістемелік құралдың жаңашылдығы оның дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған жаңа әрі тиімді тәсілдер мен әдістерді ұсынуында жатыр. Қазіргі уақытта дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік мәселесі өзекті болып табылады, және бұл құрал осы мәселені шешу үшін жаңа әдістемелік ұсыныстарды қолдануды мақсат етеді. Әдістемелік құралдың жаңашылдығы бірнеше аспектілерден көрінеді:

1. **Қауіпсіздік ережелерін жүйелендіру**
Әдістемелік құралда дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау үшін қажет барлық ережелер мен талаптар нақты жүйеге келтірілген. Құралда дене шынықтыру сабағының әр кезеңінде қолданылатын қауіпсіздік шаралары бірегей түрде сипатталып, мұғалімдерге сабақ барысында қандай әрекеттерді орындау керектігі жөнінде нақты нұсқаулар берілген.
2. **Интерактивті әдістердің енгізілуі**
Жаңа технологияларды пайдалану арқылы оқушыларға қауіпсіздік ережелерін үйрету әдістемесінің жанашылдығы арта түседі. Әдістемелік құралда интерактивті тапсырмалар, виртуалды тренажерлер мен қауіпсіздік жағдайларына арналған ойын элементтері ұсынылған. Бұл әдістер оқушыларды қауіпсіздікке жауапкершілікпен қарауға үйретіп, оларды практикалық тұрғыдан қауіпсіздік шараларын орындауға дағдыландырады.
3. **Жарақат алу жағдайларында алғашқы көмек көрсету**
Әдістемелік құралда дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың жарақат алуы жағдайында алғашқы көмек көрсету бойынша жаңартылған ақпараттар берілген. Құралда алғашқы көмек көрсету кезеңдері, құрал-жабдықтар мен жарақаттану жағдайларын ескере отырып, тез арада әрекет ету тәсілдері нақты көрсетілген. Мұғалімдерге жарақат алу кезінде қалай әрекет ету керектігі туралы кеңестер берілген.
4. **Жаттығулар мен әдістердің қауіпсіздікке бейімделуі**
Әдістемелік құралда дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын жаттығулардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жаңаша тәсілдер ұсынылады. Жаттығулар мен спорттық ойындардың әр түрін оқушылардың физикалық ерекшеліктеріне, дайындық деңгейіне және қауіпсіздік талаптарына сәйкес бейімдеу туралы әдістемелік ұсыныстар берілген.
5. **Мұғалімдер үшін арнайы тренингтер мен семинарларды ұйымдастыру**
Құралда мұғалімдерге арналған арнайы тренингтер мен семинарлардың ұйымдастырылуы туралы идея ұсынылған. Осы тренингтерде дене шынықтыру мұғалімдері үшін оқушылардың қауіпсіздігі мен алғашқы көмек көрсету мәселелері бойынша арнайы білім беру және оларды іс жүзінде қолдану дағдыларын қалыптастыру көзделген.
6. **Кейбір спорт түрлері бойынша қауіпсіздік шараларының ерекшеліктері**
Әрбір спорт түрінің өзіндік ерекшеліктеріне байланысты қауіпсіздік ережелері мен шаралар қарастырылған. Мысалы, футбол, баскетбол, жеңіл атлетика сияқты спорт түрлерінде жарақат алу қаупін төмендету үшін қолданылатын шаралар туралы ақпараттар берілген. Әрбір спорт түріне қатысты жеке қауіпсіздік ережелері мен оларды сақтау жолдары қамтылған.

Педагогикалық орындылығы: Әдістемелік құралдың педагогикалық орындылығы оның мектептерде дене шынықтыру сабағының қауіпсіздігін қамтамасыз етуге арналған нақты әрі тиімді ұсыныстарды ұсынуында жатыр. Құралда көрсетілген қауіпсіздік ережелері мен алдын алу шаралары мұғалімдерге сабақ барысында оқушылардың денсаулығын сақтау үшін қажетті білім мен дағдыларды береді. Жаттығуларды дұрыс ұйымдастыру, алғашқы көмек көрсету әдістерін меңгеру және спорттық құрал-жабдықтарды дұрыс қолдану оқушылардың жарақат алу ықтималдығын азайтады. Бұл әдістемелік құрал мұғалімдерге сабақ барысында қауіпсіздік мәселелерін тиімді шешуге көмектесіп, оқу үдерісін сапалы әрі қауіпсіз өткізуді қамтамасыз етеді.

Теориялық маңыздылығы: Әдістемелік құралдың теориялық маңыздылығы оның дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау және алдын алу шараларын жүзеге асыру мәселелері бойынша ғылыми-педагогикалық негіздемелерге сүйенуінде жатыр. Құралда дене шынықтыру пәні мен қауіпсіздік тұрғысынан соңғы ғылыми зерттеулер, теориялық тұжырымдар мен педагогикалық әдіснамалар қамтылған. Бұл әдістемелік құрал оқушылардың денсаулығын қорғауға бағытталған теориялық білім мен қауіпсіздік шараларының ғылыми тұрғыдан дәлелденген әдістерін ұсынады. Сонымен қатар, құралда дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде оқушылардың жарақат алуын болдырмау үшін қажетті ғылыми негіздер мен педагогикалық принциптер қарастырылған, бұл мұғалімдерге тиімді әдістер мен стратегияларды қолдануға мүмкіндік береді.

Практикалық маңыздылығы: Әдістемелік құралдың практикалық маңыздылығы оның дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін нақты және қолжетімді ұсыныстар мен әдіс-тәсілдерді ұсынуында жатыр. Құралда қауіпсіздік ережелерін, жаттығуларды дұрыс орындауды, алғашқы көмек көрсету әдістерін, спорттық құралдарды қауіпсіз пайдалану жолдарын нақты түсіндіретін практикалық кеңестер бар. Бұл мұғалімдерге күнделікті сабақтарда оқушылардың денсаулығын қорғау және жарақат алу тәуекелдерін азайту үшін тиімді әдістерді қолдануға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, құралда ұсынылған практикалық шаралар оқушыларды қауіпсіздікке жауапкершілікпен қарауға үйретуге бағытталған, бұл сабақтың нәтижелі және қауіпсіз өтуін қамтамасыз етеді.

Әдістемелік құралдың мақсаты: Әдістемелік құралдың мақсаты — дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, жарақат алу тәуекелдерін азайту және алғашқы көмек көрсету дағдыларын дамыту үшін мұғалімдерге қажетті әдістемелік көмек көрсету. Құрал арқылы мұғалімдерге қауіпсіздік ережелерін дұрыс ұйымдастыру, спорттық жаттығулар мен ойындарды қауіпсіз өткізу, оқушыларды жарақаттан қорғау үшін қолданылатын шаралар туралы ақпарат беру көзделген. Сонымен қатар, бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың денсаулығын сақтау және оқу үдерісінің тиімділігін арттыру мақсатында нақты ұсыныстар мен практикалық кеңестер ұсынуға бағытталған.

Әдістемелік құралдың міндеттері:

1. **Қауіпсіздік ережелерін таныстыру:** Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін негізгі ережелер мен талаптарды жүйелі түрде түсіндіру.
2. **Алдын алу шараларын ұсыну:** Оқушылардың жарақат алуын болдырмау үшін сабақ барысында қолданылатын алдын алу шараларын анықтап, оларды практикалық түрде қолдануға бағыттау.
3. **Жаттығуларды қауіпсіз ұйымдастыру:** Әрбір спорттық жаттығуды қауіпсіз орындау үшін қажетті әдіс-тәсілдерді көрсету, дене шынықтыру сабағының тиімді әрі қауіпсіз өтуін қамтамасыз ету.
4. **Алғашқы көмек көрсету дағдыларын дамыту:** Дене шынықтыру сабағында жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету әдістерін меңгеруге мүмкіндік беру.
5. **Мұғалімдерге әдістемелік қолдау көрсету:** Дене шынықтыру мұғалімдеріне қауіпсіздік ережелерін сақтау және сабақтарда қауіпсіздік шараларын ұйымдастыру үшін қажетті білім мен дағдыларды беру.
6. **Интерактивті және инновациялық әдістерді енгізу:** Қауіпсіздік шараларын оқушыларға жеткізу үшін заманауи педагогикалық әдістер мен технологияларды қолдану.

Күтілетін нәтижелер және оларды тексеру тәсілдері

Күтілетін нәтижелер:

1. **Қауіпсіздік ережелерін дұрыс сақтау:** Мұғалімдер мен оқушылар дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін дұрыс орындайды, жарақат алу тәуекелі айтарлықтай төмендейді.
2. **Алғашқы көмек көрсету дағдыларының жетілдірілуі:** Мұғалімдер мен оқушылар жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету әдістерін жақсы меңгереді, қажетті әрекеттерді жылдам және дұрыс орындайды.
3. **Жаттығулардың қауіпсіз өтуі:** Дене шынықтыру сабағында барлық жаттығулар мен спорттық ойындар қауіпсіз әрі дұрыс орындалады, оқушылардың денсаулығы сақталады.
4. **Қауіпсіздік мәдениетінің қалыптасуы:** Оқушылар мен мұғалімдер арасында дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікке деген жауапкершілік артады, қауіпсіздік мәдениеті нығаяды.

Тексеру тәсілдері:

1. **Бақылау және сараптама:** Дене шынықтыру сабағында мұғалімдердің және оқушылардың қауіпсіздік ережелерін сақтауы үнемі бақылауда болады. Мұғалімдердің сабақ өткізу барысында қауіпсіздік шараларын қаншалықты орындап отырғаны жүйелі түрде сарапталады.
2. **Практикалық тапсырмалар:** Мұғалімдерге алғашқы көмек көрсету дағдыларын тексеру үшін арнайы практикалық тапсырмалар мен жағдайлар (мысалы, жарақат алған оқушыға алғашқы көмек көрсету) ұйымдастырылады.

3. **Сауалнама және кері байланыс:** Оқушылар мен мұғалімдерге арналған сауалнамалар мен пікірлер арқылы олардың дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік шараларын қаншалықты меңгергенін және оларды қалай қолданатынын анықтауға болады.
4. **Жарақаттану жағдайларын тіркеу:** Сабақтар кезінде жарақат алған оқушылардың саны мен түрін тіркеу арқылы қауіпсіздік шараларының тиімділігін бағалауға болады. Бұл деректер қауіпсіздік ережелерін жақсарту үшін негіз бола алады.
5. **Теориялық және практикалық емтихандар:** Мұғалімдер мен оқушылар үшін қауіпсіздік ережелері, алғашқы көмек көрсету дағдылары бойынша теориялық және практикалық емтихандар өткізіліп, олардың білім деңгейі тексеріледі.

Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелері

Дене шынықтыру сабақтары оқушылардың физикалық дамуын және денсаулығын нығайтуға арналған маңызды іс-шаралар болып табылады. Алайда, бұл сабақтарда жарақат алу мүмкіндігі де бар, сондықтан қауіпсіздік ережелерін сақтау өте маңызды. Қауіпсіздік ережелері оқушылардың денсаулығын қорғауға және сабақтардың тиімді, қауіпсіз өтуін қамтамасыз етуге бағытталған.

1. Жалпы қауіпсіздік ережелері

- **Сабақтың бастапқы және соңғы кезеңдерінде** оқушыларды дұрыс жаттықтыру, дене қыздыру мен суықты болдырмау үшін физикалық дайындықты қамтамасыз ету қажет.
- **Спорттық киім мен аяқ киімді дұрыс таңдау:** Сабақ кезінде арнайы спорттық киім мен аяқ киім кию міндетті, бұл оқушылардың жарақат алу қаупін азайтады.
- **Дене шынықтыру сабағына дайындық:** Сабақ алдында мұғалім жаттығулар мен ойындар үшін қажетті жабдықтардың дұрыстығын тексеріп, оның қауіпсіз екеніне көз жеткізуі тиіс.
- **Қауіпсіз орын таңдау:** Сабақ өткізілетін алаңның немесе залдың қауіпсіздігі, жеткілікті кеңдігі мен тазалығы назарға алынуы қажет.

2. Спорттық жабдықты қолдану ережелері

- **Құрал-жабдықтарды тексеру:** Спорттық құрал-жабдықтар мен жабдықтар сабаққа дейін мұғалімдер тарапынан тексерілуі тиіс. Жарақат алу қаупін азайту үшін олардың ақаусыз болуы керек.
- **Құралдарды дұрыс пайдалану:** Спорттық құрал-жабдықтарды дұрыс пайдалану ережелері оқушыларға алдын ала түсіндіріліп, осы ережелерді сақтау міндетті.
- **Сақтандыру құралдарын пайдалану:** Қажет болған жағдайда оқушыларды қорғау үшін арнайы қорғаныс құралдары (қолғаптар, қалқаншалар, шлемдер) пайдаланылады.

3. Жаттығуларды орындау ережелері

- **Қауіпсіз жаттығулар:** Оқушылардың жас ерекшеліктеріне және физикалық дайындығына қарай жаттығуларды таңдау маңызды.

Жаттығулар мен ойындар қауіпсіз және денсаулыққа зиян келтірмейтіндей етіп ұйымдастырылуы керек.

- **Қорғаныс техникасы:** Кейбір спорт түрлері үшін арнайы қорғаныс техникасын үйрету қажет. Мысалы, футбол немесе баскетбол ойындарында соқтығысудан сақтану әдістерін үйрету.
- **Бақылау және үйлестіру:** Мұғалім сабақ барысында оқушылардың қауіпсіздігін бақылап, жаттығуларды дұрыс орындауға көмектесіп отыруы тиіс.

4. Алғашқы көмек көрсету ережелері

- **Жарақат алу жағдайында алғашқы көмек көрсету:** Мұғалім алғашқы көмек көрсету дағдыларын меңгеруі қажет. Жарақат алу немесе денсаулық жағдайы нашарлаған оқушыға алғашқы көмек көрсету және қажетті көмек көрсету үшін жедел жәрдем шақыру қажет.
- **Жарақаттың түріне байланысты шаралар:** Оқушының жарақатына байланысты қан тоқтату, сыну жағдайында қолды иммобилизациялау, жараға антисептик қолдану және т.б. әрекеттерді дұрыс орындау қажет.

5. Сабақтан тыс іс-шаралар мен ойындар кезінде қауіпсіздік

- **Топтық жұмыс ұйымдастыру:** Жаттығулар немесе ойындар кезінде топтық жұмыстарды ұйымдастыру барысында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін олардың дұрыс орындарда тұруы мен қозғалысы бақылануы керек.
- **Кезекпен жаттығулар орындау:** Бір уақытта бірнеше оқушыға бірдей жаттығулар жасатуға болмайды. Әр оқушының жеке кеңістігі мен уақытын қамтамасыз ету маңызды.

6. Қауіпсіздік ережелерін оқушыларға түсіндіру

- **Ережелерді түсіндіру:** Қауіпсіздік ережелері сабақтың басында оқушыларға түсіндірілуі тиіс. Мұғалім оқушыларға қауіпсіздік ережелерін нақты көрсетіп, олардың дұрыс орындауын қадағалайды.
- **Қауіпсіздік шараларын үнемі бақылау:** Сабақ барысында оқушылардың қауіпсіздік шараларын сақтауына үнемі бақылау жасалып, қажет болған жағдайда түзету жұмыстары жүргізіледі.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін сақтау – оқушылардың денсаулығын қорғау үшін маңызды шаралардың бірі. Сабақтың қауіпсіз өтуін қамтамасыз ету үшін мұғалімдердің, оқушылардың және ата-аналардың бірлескен әрекеттері қажет. Қауіпсіздік ережелерінің дұрыс орындалуы денсаулықты сақтау мен оқушылардың физикалық дамуына оң әсерін тигізеді.

Алдын алу шаралары мен жаттығулардың қауіпсіздігі

Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың жарақат алуын болдырмау және олардың денсаулығын сақтау үшін алдын алу шаралары мен жаттығулардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету маңызды. Бұл шаралар мұғалімдер мен оқушылардың тиімді және қауіпсіз жұмыс жасауына мүмкіндік береді. Алдын алу шаралары оқушылардың физикалық дамуында қауіпсіз орта құру үшін қажетті негізгі қадамдар болып табылады.

1. Дене шынықтыру сабақтарына дайындық

- **Жеке гигиеналық талаптар:** Оқушылар спорттық киім мен аяқ киімді пайдаланып, дене шынықтыру сабағына дайын болуы керек. Киім мен аяқ киімнің ыңғайлы және қауіпсіз болуы оқушылардың қозғалыс еркіндігін қамтамасыз етеді.
- **Дене қыздыру (разминка):** Әрбір сабақтың алдында оқушыларды міндетті түрде дене қыздыру жаттығуларымен дайындалу қажет. Бұл бұлшықеттердің серпімділігін арттырып, дененің жарақат алу тәуекелін төмендетеді.
- **Тамақтану және су ішу:** Сабаққа дейін ауыр тамақтанудан аулақ болу және сұйықтық ішіп, денені ылғалдандыру өте маңызды. Бұл әсіресе спорттық жаттығулар кезінде дегидратацияның алдын алады.

2. Жаттығуларды қауіпсіз ұйымдастыру

- **Жаттығуларды жүктемені дұрыс бөлу:** Әрбір оқушының жас ерекшеліктері мен дене дайындығына сәйкес жаттығуларды таңдау қажет. Әрбір жаттығу оқушылардың физикалық қабілеттеріне сәйкес болуы керек.
- **Жаттығулардың қауіпсіз орындалуы:** Жаттығулардың орындалуы кезінде орынның қауіпсіздігіне назар аудару қажет. Оқушылардың қозғалыс бағыты мен арақашықтығы дұрыс ұйымдастырылуы тиіс. Мысалы, команда ойындары кезінде бір-біріне соқтығысудан немесе аяқтарын бұзудан сақтандыру үшін арнайы орындар мен белгіленген жолақтар қолдану қажет.
- **Құрал-жабдықтың қауіпсіздігі:** Дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын барлық спорттық жабдықтар (штангалар, теннис ракеткалары, гимнастикалық төсеніштер, және т.б.) дұрыс тексеріліп, жарамды болуы тиіс. Жабдықтың ақаулығы немесе дұрыс орналастырылмауы жарақатқа алып келуі мүмкін.

3. Қауіпсіздік шараларының дұрыс орындалуы

- **Қорғанғыс құралдарын пайдалану:** Әсіресе, командалық спорт түрлері мен жоғары дене жүктемелерін талап ететін жаттығулар кезінде арнайы қорғаушы құралдарды (шлем, қолғап, коленкалар) қолдану өте маңызды.
- **Жаттығуларды кезекпен өткізу:** Бір уақытта бірнеше оқушы бір жаттығуды орындамауы тиіс. Кезекпен жұмыс жасау оқушылардың жарақат алу қаупін азайтады және оқу барысын қауіпсіз етеді.
- **Әрбір оқушының жеке бақылауы:** Сабақ барысында мұғалім әр оқушының орындауын бақылап отыруы тиіс. Әрбір оқушының техникалық деңгейін, денсаулығын және жаттығуларға дайындығын ескеріп, жаттығуларды жеңілдетуге немесе қиындатуға болады.

4. Жарақат алу жағдайында алдын алу шаралары

- **Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету:** Сабақта жарақат алған оқушыға алғашқы көмек көрсету дағдыларына дайын болу қажет. Мұғалімдер алғашқы көмек көрсету ережелерін нақты білуі керек. Қажет болған жағдайда жедел жәрдем шақыруға дайын болуы тиіс.

- **Жарақат алған оқушыны дұрыс орналастыру:** Жарақат алған оқушыға ыңғайлы жағдай жасау, жарақаттың ауырлығына байланысты оның қозғалуын бақылау және денсаулығын тексеру маңызды.
- **Жарақаттан сақтандыру шаралары:** Спорттық ойындар мен жаттығулар кезінде кез келген оқушыға жарақат алудан сақтандыру шараларын үйрету керек. Оқушылардың қауіпсіздік техникасы мен қорғаушы құралдарды қолдануды үйренуі қажет.

5. Сабақтан тыс уақытта қауіпсіздік шаралары

- **Сабақтың соңында салқындату (заминка):** Дене шынықтыру сабағының соңында оқушыларды салқындату жаттығулары арқылы денесін қалпына келтіру қажет. Бұл жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын реттеп, бұлшықеттердің босаңсуына көмектеседі.
- **Топтық жаттығуларды ұйымдастыру:** Сабақ барысында топтық жаттығуларды орындағанда топтың әрбір мүшесінің қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарау қажет. Оқушылар бір-бірінің қозғалысын бақылап, бір-біріне кедергі келтірмей жаттығулар орындаулары керек.

6. Қауіпсіздік ережелері мен білімділік деңгейін арттыру

- **Қауіпсіздік ережелері туралы білім беру:** Оқушыларды дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау туралы жүйелі түрде оқыту қажет. Оқушылар қауіпсіздік ережелерін ұстануды үйренуі тиіс, бұл олардың сабақ кезінде және спорттық іс-шараларда жарақат алуды болдырмауға мүмкіндік береді.
- **Қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру:** Сабақтар кезінде оқушыларды қауіпсіздікке жауапкершілікпен қарауға, бір-біріне көмек көрсетуге және жарақат алған жағдайда қажетті шаралар қабылдауға үйрету маңызды.

Алдын алу шаралары мен жаттығулардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету дене шынықтыру сабағының сапалы өтуі мен оқушылардың денсаулығын қорғаудың негізгі аспекті болып табылады. Қауіпсіздік шараларын дұрыс ұйымдастыру мен қауіпсіздік ережелерін сақтаудың арқасында сабақтар барысында жарақат алу ықтималдығы айтарлықтай азаяды. Мұғалімдер мен оқушылардың осы шараларды меңгеріп, қолдануы сабақтың тиімді әрі қауіпсіз өтуіне көмектеседі.

Алғашқы көмек көрсету дағдылары

Дене шынықтыру сабақтары мен спорттық іс-шаралар оқушылардың физикалық дамуы мен денсаулығы үшін өте маңызды. Бірақ кейде осы сабақтар кезінде жарақат алу жағдайлары орын алуы мүмкін. Мұндай жағдайда алғашқы көмек көрсету дағдылары өте маңызды. Алғашқы көмек — бұл медициналық көмектің негізгі түрі, ол зардап шеккен адамға алғашқы көмек көрсету және оны жедел медициналық көмекке жеткізу үшін қажет. Алғашқы көмек көрсету дағдылары мұғалімдер мен оқушылар үшін денсаулықты сақтау, жарақаттың асқынуына жол бермеу және зардап шегушіні мүмкіндігінше тез арада қалпына келтіру үшін қажет. Осы

дағдыларды меңгеру оқушылар мен мұғалімдердің қауіпсіздігін арттырып, дене шынықтыру сабағының тиімді өтуін қамтамасыз етеді.

Алғашқы көмек көрсету дағдыларының маңызы

Алғашқы көмек көрсету дағдыларының басты мақсаты — адамның денсаулығына зиян келтірмеу, оның жағдайын ауырлатпау және қажетті медициналық көмекке дейін дұрыс әрекет ету. Алғашқы көмек көрсету бірқатар жағдайларды қамтиды, мысалы, жарақат алған адамға көмек көрсету, қан тоқтату, жан сақтау шараларын қолдану және тағы басқа. Дене шынықтыру сабағында немесе спорттық жарыстарда оқушылардың жарақат алу ықтималдығы жоғары болғандықтан, мұғалімдердің алғашқы көмек көрсету дағдыларының болуы аса маңызды. Бұл дағдылар оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, сабақтың сапалы өтуіне және оқушылардың денсаулығын қорғауға көмектеседі.

Алғашқы көмек көрсету дағдыларының негізгі түрлері мен мысалдары

1. Қан тоқтату

Қан кету — денсаулыққа үлкен қауіп төндіретін жағдайлардың бірі.

Қан тоқтату үшін ең бірінші кезекте жарақаттанған аймақты қысу қажет.

Мысал: Егер оқушының қолы кесіліп, қан ағып кетсе, алдымен қолды жоғары көтеріп, жарақатқа таза матамен немесе бинтпен қысу керек. Егер қан тоқтамаса, қан ағатын жерді жоғарыдан төменге қарай қаттырақ қысу керек. Егер жарақат үлкен болса, мүмкін болса, медициналық көмек шақыру қажет.

2. Сынық кезінде алғашқы көмек

Сынық кезінде ең бастысы — оны қозғаудан аулақ болу және оқушыны қозғалту кезінде асқынудан сақтандыру.

Мысал: Егер оқушының аяғы сынған болса, оны қозғауға тырыспаңыз. Сынық орнын жабық бинтпен немесе қолда бар басқа құралдармен бекітіп, жедел жәрдем шақыру қажет. Мұғалім оқушының қозғалыссыз жатқанын қамтамасыз етіп, оны медициналық көмек келгенше қауіпсіз жағдайда сақтауы керек.

3. Есінен тану және тыныс алу жолдарының бітелуі

Есінен тану немесе тыныс алу жолдарының бітелуі — оқу барысындағы ауыр жағдай. Мұндай кезде оқушының жағдайын тез арада бақылап, алғашқы көмек көрсету керек.

Мысал: Егер оқушы есінен танып қалса, оны бір жағына жатқызып, тыныс алу жолдарының ашық болуын қамтамасыз ету қажет. Басқа оқушыларға ешқашан оқушының мойнынан ұстауға немесе қозғалтуға рұқсат бермеу керек. Егер оқушы тыныс алмаса, онда жасанды тыныс алу әдістерін қолдану қажет.

4. Жану және күйіктер

Күйік — спортпен айналысу кезінде жиі кездесетін жарақат түрі. Егер күйік болса, оның зардабын азайту үшін дереу салқын суға салу қажет.

Мысал: Егер оқушы күйік алса, күйік алған аймақты салқын сумен жуу керек және дереу медициналық көмек шақыру қажет. Күйік терінің терең қабаттарына жетпеген жағдайда, оны стерильді таңғышпен жабу керек.

5. Бас сүйегінің жарақаты және ми шайқалуы

Бас сүйегінің жарақаты кезінде мұғалімдер өте сақ болулары керек. Бас сүйегі мен миға жарақат келгенде көп жағдайда адамның жағдайы күрт нашарлауы мүмкін.

Мысал: Егер оқушы басынан жарақат алса, оны дереу тыныштықта ұстау керек. Егер ол есінен танып, құласа, медициналық көмек шақырылып, оны ешқашан қозғалтпау қажет.

Алғашқы көмек көрсету кезінде мұғалімдерге арналған кеңестер

- **Қатты қобалжытпау:** Жарақат алған оқушыға көмек көрсету кезінде мұғалімдер сабырлы болуы керек. Бұл оқушыны тыныштандырып, көмек көрсету процесін тиімді етеді.
- **Дұрыс әрекет ету:** Алғашқы көмек көрсету кезінде маңызды — дұрыс және уақытында әрекет ету. Әрбір минут маңызды болуы мүмкін, сондықтан қандай да бір көмек көрсету әрекетін асықпай және мұқият жасау керек.
- **Медициналық көмекке жүгіну:** Алғашқы көмек көрсету шектелген болуы мүмкін. Осы себепті, оқушыға медициналық көмек көрсету үшін жедел жәрдемді дереу шақыру қажет.

Алғашқы көмек көрсету дағдылары денсаулықты сақтау мен оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін аса маңызды. Мұғалімдердің алғашқы көмек көрсету дағдылары сабақтың тиімді өтуіне, оқушылардың жарақат алуының алдын алуға және денсаулықты қорғауға бағытталған. Бұл дағдыларды меңгеру оқушыларды қауіпсіз түрде оқытуға және кез келген төтенше жағдайда дұрыс әрекет етуге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікті бақылау

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың физикалық дамуын нығайту және олардың денсаулығын сақтау үшін маңызды. Алайда, бұл сабақтарда жарақат алу қаупі де бар, сондықтан дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету өте маңызды. Қауіпсіздікті бақылау сабақты қауіпсіз және тиімді өткізуді қамтамасыз ету үшін мұғалімдер мен оқушылардың барлық әрекеттерін реттейтін маңызды құрал болып табылады.

1. Қауіпсіздікті бақылаудың мақсаттары

- **Жарақаттардың алдын алу:** Дене шынықтыру сабағында оқушылардың жарақат алу мүмкіндігін азайту.
- **Денсаулықты қорғау:** Оқушылардың физикалық жағдайына байланысты денсаулықты қорғау шараларын тиімді пайдалану.
- **Қауіпсіз орта қалыптастыру:** Сабақ өтіп жатқан жерде жарақат алу қаупін болдырмау үшін барлық жағдайды бақылау.
- **Құрал-жабдықтардың қауіпсіздігін тексеру:** Спорттық құрал-жабдықтардың дұрыс жұмыс істеуін және ақаусыз болуын қамтамасыз ету.

2. Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікті бақылаудың негізгі бағыттары

1. Сабаққа дайындық кезеңі

- Жаттығуларға дайындық: Сабақ алдында оқушыларға дұрыс қыздыру (разминка) жаттығуларын жасау керек. Бұл бұлшықеттердің серпімділігін арттырып, дененің жарақат алу тәуекелін төмендетеді.
- Құрал-жабдықтардың тексерілуі: Спорттық жабдықтар (гимнастикалық төсеніштер, доптар, штангалар, т.б.) сабаққа дейін мұқият тексерілуі тиіс. Егер құрал-жабдықтарда ақау болса, оларды ауыстыру немесе жөндеу қажет.
- Киім мен аяқ киім: Оқушыларға спорттық киім мен аяқ киімнің қауіпсіз әрі ыңғайлы болуы маңызды. Бұл қозғалыс еркіндігін қамтамасыз етіп, жарақат алу қаупін азайтады.

2. Жаттығулар мен ойындар кезінде қауіпсіздікті бақылау

- Жаттығуларды қауіпсіз орындау: Мұғалім әр оқушының жаттығуларды дұрыс орындауын бақылап, олардың дене мүмкіндіктеріне сай жүктеме тағайындайды. Жаттығуларды кезекпен орындау қажет, әр оқушыға жеке кеңістік беріліп, бір мезгілде бірнеше адам бір жаттығуды орындауға болмайды.
- Спорттық ойындардағы бақылау: Егер сабақ командалық ойындармен өткізілсе (мысалы, футбол, баскетбол), мұғалім оқушылардың қауіпсіздігін бақылап, ойын барысында кездесетін соқтығысу, құлау сияқты жағдайларды алдын алады.
- Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету: Сабақ кезінде жарақат алған оқушыларға алғашқы көмек көрсету дағдыларын қолдану қажет. Мұғалімдер жарақат алған оқушыға уақытында көмек көрсету үшін негізгі алғашқы көмек шараларын білуі тиіс.

3. Қоршаған ортаның қауіпсіздігін қамтамасыз ету

- Спорт алаңының жағдайы: Дене шынықтыру сабағы өтетін алаңның жағдайы өте маңызды. Оның тегістігін, тазалығын және қауіпсіздігін үнемі бақылау қажет. Алаңда немесе залда ешқандай өткір заттар, кедергілер болмауы тиіс.
- Жарық және ауа райы жағдайлары: Егер сабақ ашық алаңда өтсе, ауа райы жағдайларын бақылау қажет. Жаңбыр, қатты жел немесе ыстық ауа райында сабақты өткізбеу немесе оны басқа қауіпсіз орынға көшіру керек. Сонымен қатар, залдағы жарықтың дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз ету керек.

4. Топтық жұмыс және оқушылардың қауіпсіздігі

- Топтық жаттығулардың қауіпсіздігі: Егер топтық жаттығулар ұйымдастырылса, оқушылардың бір-біріне кедергі келтірмеуіне назар аудару керек. Оқушылар арасында қашықтықты сақтау, өзара сыйластық таныту маңызды.
- Тәртіпті бақылау: Сабақ барысында оқушылардың тәртібін үнемі қадағалап отыру керек. Оқушылар бір-бірін жарақаттамай,

спорттық ойындар мен жаттығуларды дұрыс орындауы үшін қажетті тәртіп пен ережелерді сақтау қажет.

5. Сабақтың соңындағы қорытынды бақылау

- Салқындату жаттығулары (заминка): Сабақтың соңында оқушыларға салқындату жаттығуларын жасау керек. Бұл бұлшықеттердің босаңсуына және дененің қалыпқа келуіне көмектеседі, жарақат алу мүмкіндігін төмендетеді.
- Оқушылардың жағдайын тексеру: Сабақ аяқталғаннан кейін оқушылардың физикалық жағдайын тексеріп, шаршаған немесе денсаулығы нашарлаған оқушыларға көмек көрсету керек. Сабақ соңында оларды су ішуге немесе демалуға шақыру қажет.

3. Қауіпсіздікті бақылаудың тиімділігі үшін мұғалімдердің міндеттері

- Қауіпсіздік ережелерін үйрету: Мұғалім сабақ барысында оқушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіруі керек. Олар әрбір жаттығудың алдында қауіпсіздік шараларын нақты айтып, ережелерді сақтауға міндетті.
- Қауіпсіздік құралдарын пайдалану: Қажет болған жағдайда оқушыларды қорғау үшін арнайы қорғаныс құралдарын (қолғаптар, шлемдер, коленкалар және т.б.) қолдану маңызды.
- Жарақат алған оқушыға алғашқы көмек көрсету: Сабақ барысында жарақат алған оқушыға алғашқы көмек көрсету дағдыларына дайын болу қажет. Мұғалімдер алғашқы көмек көрсету ережелерін нақты білуі керек.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікті бақылау оқушылардың денсаулығын қорғаудың маңызды аспектісі болып табылады. Қауіпсіздік шараларын дұрыс ұйымдастыру сабақтың тиімді өтуіне, оқушылардың жарақат алуының алдын алуға және олардың физикалық дамуына оң әсерін тигізеді. Мұғалімдер мен оқушылардың бірлескен әрекеті нәтижесінде дене шынықтыру сабағы қауіпсіз әрі нәтижелі болады.

Қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың физикалық дамуына оң әсерін тигізіп, олардың денсаулығын нығайтуға бағытталған маңызды іс-шара. Алайда, дене шынықтырумен айналысу кезінде жарақат алу, денсаулыққа зиян келтіру ықтималдығы да бар. Сондықтан сабақ барысында қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру оқушылардың денсаулығын қорғаудың негізі болып табылады. Қауіпсіздік мәдениеті — бұл жеке және топтық қауіпсіздікке деген жауапкершілікті қалыптастыратын, оқушылар мен мұғалімдер арасында қауіпсіздікті қамтамасыз етуге бағытталған жүйелі жұмыс.

1. Оқушыларда дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікке деген жауапкершілікті қалыптастыру

Оқушыларда дене шынықтыру сабағында қауіпсіздікке деген жауапкершілікті қалыптастыру оқыту процесінің маңызды бөлігі болып табылады. Бұл жауапкершілік оқушылардың өздерінің денсаулығын сақтау

ғана емес, сонымен қатар өзара және басқалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін қажет.

1. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру және үйрету

Мұғалімдер оқушыларға дене шынықтыру сабағында орындалатын әрбір жаттығудың қауіпсіздік ережелерін түсіндіруі тиіс.

Жаттығуларды дұрыс орындау, құрал-жабдықтарды дұрыс пайдалану және топтық жұмыстар кезінде бір-біріне кедергі жасамау маңызды.

Мұғалімдер оқушыларға қауіпсіздік ережелерін үнемі ескертіп, олардың дұрыс орындауын қадағалауы керек.

2. Жарақат алу жағдайларында алғашқы көмек көрсету дағдыларын үйрету

Оқушыларға алғашқы көмек көрсету дағдыларын үйрету арқылы олардың қауіпсіздікке деген жауапкершілігін арттыруға болады.

Жарақат алған жағдайда оқушыға не істеу керектігін, жарақатты қалай емдеуді және жедел жәрдем шақыруды білуі маңызды. Бұл дағдылар оқушылардың өзін және бір-бірін қорғауға көмектеседі.

3. Қауіпсіздікке қатысты тұрақты түрде тексерулер жүргізу

Сабақ барысында оқушылардың дұрыс киіммен, аяқ киіммен және дене шынықтыруға дайын екендігін үнемі тексеріп отыру керек. Сонымен қатар, алаңдағы немесе спортзалдағы қауіпсіздікті бақылау қажет. Бұл оқушыларға өз қауіпсіздігіне деген жауапкершілік сезімін оятады.

2. Мұғалімдер мен оқушылар арасында қауіпсіздік мәдениетін дамыту

Мұғалімдердің қауіпсіздік мәдениетін қалыптастырудағы рөлі өте маңызды.

Оқушыларға қауіпсіздік мәдениетін үйрету үшін мұғалімдерге арнайы дағдылар мен білім қажет. Мұғалімдер өздері осы мәдениетті ұстанып, оны оқушыларға жеткізуі керек.

1. Қауіпсіздік мәдениетін дамытуда мұғалімдердің рөлі

Мұғалімдер сабақтың қауіпсіз өтуін қадағалап, оқушыларды қауіпсіздік ережелеріне сәйкес тәртіпке шақыруы керек. Олар оқушыларға дене шынықтыру сабағының қауіпсіз өтуі үшін қажетті барлық шараларды көрсетуі тиіс. Мұғалімдер сабақтың әр кезеңінде оқушыларға қауіпсіздікке жауапкершілікті қалай сақтауға болатынын, қандай әрекеттерді орындау керек екенін нақтылап түсіндіруі керек.

2. Қауіпсіздік ережелерін оқушылармен бірге талқылау

Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін тек түсіндіріп қана қоймай, олардың пікірлерін тыңдап, сабақ барысында қандай ережелерді сақтау керек екендігін бірге талқылау маңызды. Бұл оқушыларды қауіпсіздікке деген жауапкершілікке тартуға және олардың өз қауіпсіздігіне бей-жай қарамауына септігін тигізеді.

3. Қауіпсіздікті бақылаудың тиімділігі мен маңызы

Мұғалім сабақ барысында қауіпсіздік ережелерін бақылап, оқушылардың жұмысын үнемі қадағалап отыруы керек. Мұғалімдер өз кезегінде қауіпсіздік талаптарын қатаң сақтай отырып, жарақат алу ықтималдығын азайтуы тиіс. Олар оқушылардың дұрыс дене

шынықтыру киімін киюін, дұрыс орындау техникасын сақтауды және қауіпсіз ортада жаттығулар жасауды үнемі қадағалауы керек.

4. Қауіпсіздік мәдениетін оқушылардың өзара әрекетінде дамыту
Оқушылардың арасында қауіпсіздік мәдениетін дамыту үшін топтық жұмыстарды ұйымдастыру маңызды. Мұғалімдер әр оқушының бір-біріне көмек көрсетуін және бір-бірінің қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауын қадағалауы керек. Сонымен қатар, оқушылар арасында ұжымдық жауапкершілікті қалыптастыру үшін топтық ойындар мен жаттығулар өткізілген кезде бір-біріне қамқор болу, бір-бірінің қауіпсіздігіне назар аудару қажеттілігі айтылуы тиіс.

3. Қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру бойынша ұсыныстар

1. Қауіпсіздік ережелерін күнделікті бақылау
Сабақ сайын қауіпсіздік ережелері мен олардың орындалуы тексеріліп, сабақтың соңында оқушылармен қорытындыланып отыруы керек. Мұғалімдер әрбір сабақтың басында қауіпсіздік ережелерін еске салып, оқушыларды оларға жауапкершілікпен қарауға үйретуі тиіс.
2. Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету курстарын ұйымдастыру
Мұғалімдер мен оқушылар үшін алғашқы көмек көрсету курстарын ұйымдастыру, оқушылардың жарақат алу жағдайында жылдам әрі дұрыс әрекет етуіне мүмкіндік береді. Бұл курс оқушылардың қауіпсіздікке деген жауапкершілігін арттырады және мұғалімдер мен оқушылардың өзара қауіпсіздік мәдениетінің қалыптасуына үлкен әсер етеді.
3. Қауіпсіздік мәдениетін мектеп саясатына енгізу
Мектептерде дене шынықтыру сабақтарына қауіпсіздік мәдениетін енгізу және оны жүйелі түрде бақылау, оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін маңызды. Мектеп деңгейінде қауіпсіздік шараларын жоспарлау және оны барлық мектеп мүшелерімен талқылау өте маңызды.

Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру — оқушылардың денсаулығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін қажетті басты қадамдардың бірі. Мұғалімдер мен оқушылардың бірлескен жұмысы мен дұрыс тәртіп сақтауы, сондай-ақ қауіпсіздік ережелерін дұрыс түсіну және сақтау арқылы оқушылардың жарақат алуын алдын алуға болады. Қауіпсіздік мәдениеті қалыптасқан ортада оқушылар тек физикалық емес, сондай-ақ психологиялық тұрғыдан да дамып, қауіпсіз әрі нәтижелі білім алады.

Интерактивті әдістер мен технологиялар

Заманауи білім беру жүйесінде оқушылардың оқу процесіне белсенді қатысуын қамтамасыз ету үшін интерактивті әдістер мен технологиялар кеңінен қолданылады. Қауіпсіздік ережелерін үйрету кезінде де осы әдістерді тиімді пайдалану оқушылардың қауіпсіздік туралы білімдерін арттыруға, олардың жауапкершілік сезімін дамытуға көмектеседі. Интерактивті әдістер

оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттырып, ақпаратты қабылдауды жеңілдетеді.

1. Қауіпсіздік ережелерін үйретудің заманауи әдістері

Қауіпсіздік ережелерін тиімді үйрету үшін заманауи әдістер мен технологияларды қолдану өте маңызды. Бұл әдістер оқушылардың ақпаратты жақсы қабылдап, оны тәжірибеде қолдануға көмектеседі. Қауіпсіздік туралы білімді арттыру үшін:

1. Симуляция және рөлдік ойындар

Қауіпсіздік ережелерін үйретудің тиімді әдісі — оқушыларды рөлдік ойындар мен симуляцияларға қатыстыру. Бұл әдіс оқушылардың нақты жағдайлар мен қауіптерге қалай әрекет ету керектігін практикалық түрде үйренуіне мүмкіндік береді. Мысалы, оқушылар дене шынықтыру сабағында жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсетуге жаттыға алады. Рөлдік ойындар арқылы оқушылар қауіпсіздік шаралары мен ережелерін нақты өмірде қалай қолдануға болатынын түсінеді.

2. Визуализация және мультимедиялық құралдар

Қауіпсіздік ережелерін түсіндіруде мультимедиялық құралдар (видеороликтер, анимациялар, инфографика) қолдану оқушылардың ақпаратты жақсы меңгеруіне ықпал етеді. Визуалды контент балаларға күрделі ережелерді жеңіл түсінуге көмектеседі. Мысалы, дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелері жайлы арнайы видеороликтер көрсету, жарақат алу кезіндегі алғашқы көмек көрсету әдістерін анимация арқылы көрсету тиімді болар еді.

3. Интернет-ресурстар мен қосымшаларды пайдалану

Қауіпсіздік ережелерін үйретуде заманауи интернет-ресурстар мен мобильді қосымшаларды қолдану оқушылардың қызығушылығын арттырады. Мысалы, қауіпсіздік ережелеріне арналған арнайы мобильді қосымшалар немесе интерактивті веб-сайттар арқылы оқушылар сабақ барысында қауіпсіздік туралы ақпараттарды өз бетімен зерттеп, практикалық тапсырмалар орындай алады.

2. Интерактивті тапсырмалар мен жаттығулар арқылы қауіпсіздік білімін арттыру

Интерактивті тапсырмалар мен жаттығулар қауіпсіздік ережелерін үйретудің тиімді әдісі болып табылады. Олар оқушылардың қызығушылығын арттырып, қауіпсіздік туралы білімдерін жақсартуға көмектеседі.

1. Онлайн тесттер мен викториналар

Қауіпсіздік ережелерін меңгергендігін тексеру үшін онлайн тесттер мен викториналар жүргізу өте тиімді. Оқушылар тесттер арқылы алған білімдерін тексеріп, қауіпсіздік ережелеріне қатысты өз білім деңгейлерін бағалай алады. Викторина мен тесттерді қызықты әрі интерактивті етіп ұйымдастыру оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттырады. Мысалы, оқушылар жарақат алу жағдайында не істеу керек екенін таңдауға арналған викторинаға қатыса алады.

2. **Интерактивті тапсырмалар**

Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіргеннен кейін оларды нақты тапсырмалар мен жаттығулар арқылы практикада қолдануға мүмкіндік беру маңызды. Мысалы, мұғалім қауіпсіздік ережелерін оқытып болған соң, оқушыларға жағдайға байланысты дұрыс әрекеттерді таңдайтын интерактивті тапсырмалар ұсынуы мүмкін. Бұл тапсырмалар арқылы оқушылар нақты жағдайда қауіпсіздікті сақтаудың маңыздылығын түсінеді.

3. **Группалық жобалар мен пікірталастар**

Оқушыларды қауіпсіздік туралы ойланып, өз пікірлерін білдіруге бағыттау үшін топтық жұмыстар ұйымдастыру қажет. Оқушылар топқа бөлініп, белгілі бір тақырыпқа қатысты пікірталас жүргізіп, қауіпсіздік ережелерін нақты жағдайлармен байланыстырып түсіндіреді. Мысалы, «Дене шынықтыру сабағында жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету» тақырыбында топтық пікірталас өткізуге болады.

4. **Кейс-стади (оқиғалармен жұмыс)**

Оқушыларды әртүрлі қауіпсіздік жағдайларымен таныстырып, сол жағдайларда қандай әрекет жасау керек екенін шешуге бағыттайтын тапсырмалар да өте тиімді. Мұғалім нақты өмірден алынған оқиғаларды (мысалы, спорттық жаттығулар кезінде жарақат алу жағдайларын) талқылап, оқушылардан оларды шешудің жолдарын сұрайды. Бұл әдіс оқушылардың өз бетімен ойлануына және қауіпсіздік шараларын дұрыс таңдауға көмектеседі.

3. **Қауіпсіздік білімін арттырудағы технологиялардың рөлі**

Қауіпсіздік ережелерін үйретуде технологияларды пайдалану оқушылардың назарын аударуға және ақпаратты жедел меңгеруге көмектеседі. Мысалы:

- **QR кодтар мен мобильді қосымшалар:** Қауіпсіздік ережелері мен алғашқы көмек көрсету әдістерін үйрену үшін QR кодтар арқылы арнайы ақпараттарды алуға болады. Оқушылар осы кодтарды сканерлеу арқылы өз бетімен қауіпсіздік бойынша қосымша материалдар мен видеоларды қарауға мүмкіндік алады.
- **Виртуалды және кеңейтілген шындық:** Виртуалды шындық (VR) және кеңейтілген шындық (AR) технологиялары арқылы оқушылар қауіпсіздік ережелерін тәжірибе жүзінде орындап, нақты жағдайларда қандай әрекеттер жасау керектігін үйренеді. Мысалы, оқушылар виртуалды ортада алғашқы көмек көрсету дағдыларын үйрену үшін арнайы бағдарламаларды пайдалана алады.

Қауіпсіздік ережелерін үйретудің заманауи әдістері мен интерактивті тапсырмалар оқушылардың білімін тиімді түрде арттырады. Интерактивті әдістер арқылы оқушылар өздері тәжірибе жинақтай отырып, қауіпсіздік ережелерін жақсы меңгереді. Заманауи технологиялар мен әдістемелер білім беру процесін қызықты әрі тиімді етеді, бұл өз кезегінде оқушылардың денсаулығын сақтауға және қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыруға септігін тигізеді.

Қауіпсіздік ережелерін үйретудің заманауи әдістерін және интерактивті тапсырмалар мен жаттығуларды кесте арқылы көрсету, оқушылардың ақпаратты қабылдауын жеңілдетіп, олардың оқуға деген қызығушылығын арттыра алады. Төменде қауіпсіздік білімін арттыру үшін қолданылатын әртүрлі әдістер мен тапсырмаларды көрсететін кесте ұсынылған.

№	Әдіс/Технология	Сипаттама	Мысал
1	Симуляция және рөлдік ойындар	Қауіпсіздік ережелерін үйретуде оқушылар нақты өмірдегі жағдайларды модельдей алады. Олар белгілі бір рөлде әрекет етіп, жағдайларға дұрыс шешім қабылдайды.	Оқушылар дене шынықтыру сабағында жарақат алған адамға алғашқы көмек көрсетудің рөлін ойнайды.
2	Визуализация және мультимедиялық құралдар	Видеолар мен анимациялар арқылы қауіпсіздік ережелерін көрсету, оларды көрнекі түрде түсіндіру.	Оқушыларға алғашқы көмек көрсету дағдыларын үйрететін анимациялық видео көрсету.
3	Онлайн тесттер мен викториналар	Оқушылардың білімін тексеру үшін онлайн платформаларда қауіпсіздік ережелері бойынша тесттер ұйымдастыру.	«Қауіпсіздік ережелері» тақырыбына арналған онлайн викторина. Оқушылар дұрыс жауап беруді таңдайды.
4	Интерактивті тапсырмалар	Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру кезінде оқушыларға нақты жағдайларды талқылап, дұрыс әрекетті таңдау тапсырмасы беріледі.	Оқушылардың бір-біріне сұрақ қоюы арқылы әртүрлі дене шынықтыру жағдайларында қауіпсіз әрекеттерді таңдауды үйрену.
5	Группалық жобалар мен пікірталастар	Оқушылар топтарға бөлініп, қауіпсіздік ережелерін талқылап, әртүрлі жағдайларда дұрыс шешімдерді ұсынады.	«Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау» тақырыбында пікірталас өткізу.
6	Кейс-стади	Қауіпсіздік ережелері мен алғашқы көмек көрсету дағдыларын нақты оқиғалар арқылы үйрету.	Жарақат алған оқушыға көмек көрсету жағдайын талқылау, қандай әрекеттер жасау керектігін шешу.
7	QR кодтар мен мобильді	Оқушыларға қосымша ақпарат алу үшін арнайы	Оқушылар QR кодты сканерлеу арқылы дене

№	Әдіс/Технология	Сипаттама	Мысал
	қосымшалар	QR кодтарды немесе мобильді қосымшаларды пайдалану.	шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелерімен танысады.
8	Виртуалды және кеңейтілген шындық	Виртуалды және кеңейтілген шындық арқылы оқушылар қауіпсіздік ережелерін интерактивті түрде үйренеді.	Оқушылар виртуалды ортада алғашқы көмек көрсету жаттығуларын орындау үшін AR технологиясын пайдаланады.

Кесте бойынша түсініктемелер:

- 1. Симуляция және рөлдік ойындар:** Оқушылар әртүрлі қауіпсіздік жағдайларында өз рөлдерін ойнап, нақты әрекеттерді жүзеге асырады. Мысалы, жарақат алған оқушыға көмек көрсету немесе қауіпсіз жаттығу орындау.
- 2. Визуализация және мультимедиялық құралдар:** Қауіпсіздік туралы білімді анимациялар мен видеолар арқылы көрсету, мысалы, спортзалдағы қауіпсіздік ережелерін визуалды түрде көрсету.
- 3. Онлайн тесттер мен викториналар:** Оқушылардың қауіпсіздік ережелері мен алғашқы көмек көрсету дағдыларын тексеру үшін онлайн викториналар немесе тесттер ұйымдастыру.
- 4. Интерактивті тапсырмалар:** Қауіпсіздік ережелерін үйреткеннен кейін оқушыларға әртүрлі жағдайларға байланысты дұрыс әрекет ету тапсырмаларын беру. Мысалы, спорттық жаттығулар кезінде жарақат алу жағдайында не істеу керектігін таңдау.
- 5. Группалық жобалар мен пікірталастар:** Оқушыларға топтық жұмыс арқылы қауіпсіздік ережелерін талқылауға мүмкіндік беру. Бұл әдіс оқушылардың өзара байланысын және жауапкершілігін арттырады.
- 6. Кейс-стади:** Оқушылар нақты өмірден алынған жағдайларды талқылап, алғашқы көмек көрсету немесе қауіпсіздік шаралары бойынша шешімдер қабылдайды.
- 7. QR кодтар мен мобильді қосымшалар:** Оқушыларға қосымша ақпарат алу үшін QR кодтарын сканерлеу арқылы мобильді қосымшаларды пайдалану, мысалы, алғашқы көмек көрсету туралы ақпаратты алу.
- 8. Виртуалды және кеңейтілген шындық:** Виртуалды шындық (VR) немесе кеңейтілген шындық (AR) арқылы оқушылар қауіпсіздік шараларын іс жүзінде орындай алады. Бұл әдіс оқушылардың оқыту процесінде қауіпсіздік ережелерін іс жүзінде меңгеруге мүмкіндік береді.

Бұл кесте арқылы қауіпсіздік ережелерін үйретудің заманауи әдістері мен интерактивті тапсырмаларын қолдану оқушыларға өз қауіпсіздігін қамтамасыз етуге және тиімді білім алуға мүмкіндік береді.

Мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстар

Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету — мұғалімдердің ең маңызды міндеттерінің бірі. Мұғалімдер оқушылардың денсаулығын қорғап, қауіпсіздік шараларын дұрыс ұйымдастыру арқылы оларды жарақаттан сақтап қалады. Мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстар дене шынықтыру сабақтарын қауіпсіз әрі тиімді ұйымдастыруды қамтамасыз етеді.

1. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру бойынша ұсыныстар

- **Сабақтың жоспарын алдын ала әзірлеу**
Сабақтың жоспары дене шынықтыру сабақтарының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін маңызды. Мұғалім сабақтың барлық кезеңдерін жоспарлап, оның құрылымын нақты анықтауы керек. Оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін әртүрлі жаттығулардың орындалуын бақылап, сабақтың әр кезеңіне қатысты қауіпсіздік ережелерін ескеру қажет.
- **Қауіпсіздік ережелерін алдын ала түсіндіру**
Сабақ басталмай тұрып, мұғалім оқушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіріп, оларды орындауға міндеттейді. Оқушылар жаттығуларды дұрыс орындап, қауіпсіздік шараларын сақтау үшін, әрбір қозғалыстың техникасын мұқият түсіндіру қажет.
- **Сабақтың дайындық кезеңі**
Сабақ басталмай тұрып, оқушылардың денсаулық жағдайын тексеру, сондай-ақ жарақат алу мүмкіндігі төмен жаттығуларды таңдау маңызды. Сабақ алдында физикалық дайындықты арттыратын жаттығуларды енгізіп, жылыту мен созылу жаттығуларының орындалуын қадағалау керек.
- **Жаттығу алаңының қауіпсіздігін тексеру**
Сабақ өтіп жатқан алаңның қауіпсіздігін тексеру міндетті. Қажет болса, алаңды бөгде заттардан тазалау, құлап кету қауіпін тудыратын нәрселерді алып тастау қажет. Сонымен қатар, әрбір спорт құрал-жабдығының жарамдылығын тексеру керек.

2. Қауіпсіздік шараларын тиімді жүзеге асыру бойынша кеңестер

- **Құрал-жабдықтар мен спорттық құралдарды дұрыс пайдалану**
Оқушыларға спорттық құралдарды қолдану кезінде қауіпсіздік ережелерін үйрету қажет. Мұғалім әрбір құрал-жабдықтың дұрыс қолданылуын қадағалап, оны тексеру керек. Егер құрал жарамсыз болса, оны пайдалануға тыйым салып, қажетті ауыстыруды ұйымдастырады.

- **Оқушылардың жарақат алу жағдайын бақылау**
Дене шынықтыру сабағында оқушылардың денсаулық жағдайын үнемі бақылап отыру керек. Қауіпсіздік ережелерін сақтағанына қарамастан, жарақат алу жағдайы туындаса, дереу алғашқы көмек көрсету қажет. Сабақ барысында оқушылардың жұмыс істеу қарқындарын бақылап, қажет болған жағдайда олардың жүктемесін төмендету керек.
- **Сабақ барысында оқушылардың мінез-құлықтарына назар аудару**
Сабақ барысында оқушылардың әрекеттерін бақылап, қауіпті жағдайларды алдын алу керек. Мұғалім оқушыларды топқа бөліп, тапсырмалар мен жаттығуларды оларға сәйкес бөліп бергені дұрыс. Қауіпсіздік шараларын сақтау үшін сабақтың барлық кезеңдерінде үнемі қадағалауды қамтамасыз ету маңызды.
- **Жарақат алу қаупін төмендету үшін арнайы жабдықты пайдалану**
Жарақат алу қаупін төмендету үшін оқушыларға арнайы спорттық киімдер мен аяқ киімдер кюдді талап етіңіз. Сондай-ақ, спорттық құралдарды және алаңды қауіпсіздік стандарттарына сәйкес дұрыс пайдалану қажет.

3. Мұғалімдердің алғашқы көмек көрсету дағдыларын жетілдіру жолдары

- **Алғашқы көмек көрсету бойынша оқыту курстары**
Мұғалімдер алғашқы көмек көрсету бойынша арнайы оқыту курстарына қатысуы тиіс. Бұл курстарда мұғалімдер жарақат алған оқушыға қандай алғашқы көмек көрсету керек екенін үйренеді, сонымен қатар жүрек-өкпе реанимациясы (ЖӨР) және басқа да өмірлік маңызды дағдыларды меңгереді.
- **Алғашқы көмек көрсету құралдарының болуын қамтамасыз ету**
Мұғалімдер сабақ кезінде алғашқы көмек көрсету құралдарының болуын қадағалауы тиіс. Бұл жиынтықта таңғыштар, бактерияға қарсы майлар, салқындату пакеттері, жарақаттанған кезде қолданылатын құралдар болуы қажет.
- **Алғашқы көмек көрсету бойынша тәжірибе жинақтау**
Жарақат алу жағдайында алғашқы көмек көрсету дағдыларын мұғалімдер үнемі тәжірибеден өткізіп отыруы керек. Қауіпсіздік ережелеріне сәйкес алғашқы көмек көрсету дағдыларын дамыту мақсатында арнайы тренингтер ұйымдастыруға болады. Мұғалімдер өз білімдерін жаңартып, оқушыларға қауіпсіздік туралы ақпараттарды толық және дұрыс бере алады.
- **Қауіпсіздік ережелерін үнемі жаңартып отыру**
Мұғалімдер қауіпсіздік шараларын үнемі бақылап отыруы және жаңартып отыруы қажет. Оқу мекемелері мен дене шынықтыру сабақтарының әртүрлі жағдайларға сәйкес жаңартылған қауіпсіздік стандарттарына сәйкес болуы тиіс.
- **Қауіпсіздік шараларын оқушыларға жүйелі түрде түсіндіру**
Алғашқы көмек көрсету дағдыларын оқушылармен үнемі талқылап,

қауіпсіздік ережелерін тұрақты түрде түсіндіру маңызды. Мұғалім оқушыларға дене шынықтыру сабағында жарақат алған жағдайда не істеу керек екенін егжей-тегжейлі түсіндіреді, жаттығулар кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңыздылығын атап көрсетеді.

Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік шараларын тиімді ұйымдастыру мұғалімнің біліктілігі мен тәжірибесіне тікелей байланысты. Мұғалімдер сабақты дұрыс жоспарлап, қауіпсіздік ережелерін үнемі еске салып, алғашқы көмек көрсету дағдыларын жетілдіріп отырса, оқушылардың денсаулығына қауіп төндіру мүмкіндігін азайтады. Мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстар сабақ барысында қауіпсіздік мәдениетін қалыптастырып, оқушылардың денсаулығын қорғауға көмектеседі.

Қорытынды

Бұл әдістемелік құрал дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін қажетті барлық аспектілерді қамтиды. Қауіпсіздік ережелерін тиімді қолдану және алғашқы көмек көрсету дағдыларын қалыптастыру мұғалімдердің кәсіби біліктілігін арттырады, сондай-ақ оқушылардың денсаулығын қорғауға үлкен үлес қосады. Құралда дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік шараларын жүзеге асыру, алғашқы көмек көрсету дағдыларын жетілдіру, сондай-ақ интерактивті әдістер мен жаңа технологияларды пайдалану ұсынылған. Мұғалімдер үшін қауіпсіздік ережелерін дұрыс түсіндіру мен сабақты ұйымдастырудағы тиімді әдістерді меңгеру өте маңызды. Қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру мұғалімнің оқу үдерісінде жауапкершілігін арттырады және оқушылардың денсаулығын қорғауды қамтамасыз етеді.

Әдістемелік құралдың негізгі міндеті — мұғалімдерге сабақ барысында қауіпсіздік шараларын тиімді жүзеге асыруға арналған нақты әдістемелер мен ұсыныстар ұсыну. Бұл құрал мұғалімдерге дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін енгізу, алғашқы көмек көрсету дағдыларын дамыту және оқушылардың қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарау үшін практикалық нұсқаулар береді.

Қорыта айтқанда, әдістемелік құрал мұғалімдердің кәсіби дағдыларын жетілдіруге, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыруға және оқушылардың денсаулығын қорғауға бағытталған маңызды қадам болып табылады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. **Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі.** (2020). *Дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасы.* Алматы: Білім, 2020.
2. Абдыкадыров, Қ. (2019). *Дене шынықтыру және спорт саласындағы қауіпсіздік шаралары.* Астана: Спорт баспасы, 2019.
3. Әділетова, Ж. (2021). *Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін оқытудың әдістемесі.* Алматы: Қазақ университеті, 2021.
4. Мұхамедәли, А. (2022). *Дене шынықтыру сабағында жарақаттанудың алдын алу шаралары.* Алматы: Жазушы, 2022.
5. Сәрсенбаев, Т. (2018). *Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті қамтамасыз ету бойынша педагогикалық ұсыныстар.* Қарағанды: ҚарМУ баспасы, 2018.
6. В.Л. Красиков. (2017). *Дене шынықтыру сабақтарында алғашқы көмек көрсету.* Мәскеу: Спорт, 2017.
7. Мельникова, О. (2020). *Қауіпсіздік ережелері және алғашқы көмек көрсету дағдылары.* Алматы: Шығыс баспа, 2020.
8. Ермеков, С. (2016). *Дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау шаралары.* Астана: Дарын, 2016.
9. Оқу сауаттылығы мен қауіпсіздік ережелері жөніндегі халықаралық ұсыныстар (2019). *Жарақаттарды алдын алу және денсаулық сақтау.* Женева: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, 2019.
10. Сұлтанова, Р. (2021). *Дене шынықтыру сабағында алғашқы көмек көрсету дағдыларын жетілдіру әдістемесі.* Алматы: Қазақстан педагогика институты, 2021.

