Бекітемін:
Күні: 08.09.2023 жыл
Сыныптар: 1-11
Пән мұғалімі: Мырзабаев Канат Серикович
Тақырыбы: Дене сергіту

«ДЕНЕ СЕРГІТУ» ЧЕЛЛЕНДЖІ

Бүгінгі таңда білім беру саласындағы мемлекеттік саясат оқу- тәрбие процесінің дене тәрбиесі жүйесі, білім алушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың моделін жетілдіруге бағытталған. Осы стратегияны іске асыру үшін білім беру процесіне қатысушылардың денсаулығын сақтауға бағытталған түрлі педагогикалық технологиялар, іс-әрекет түрлері ұсынылады.

Білім алушылардың оқу күні айтарлықтай психикалық және эмоционалдық жүктемелерге толы, ұзақ уақыт статикалық(қозғалыссыз) күйде болу бұлшық еттердің шамадан тыс жұмыс істеуіне әкеледі. Педагогикалық тәжірибе өнімділікті тез қалпына келтіру үшін сергіту сәттерін қолдану тиімді екенін көрсетеді. Жаттығуларын қолданудың тиімділігін көрсетуде.

Сергіту сәті – бұл физикалық жаттығулардың шағын жиынтығы, сондықтан оларды орындау кезінде түрлі бұлшықет топтары қамтылады.

Сергіту сәті – білім алушылардың ұзақ монотонды позасынан туындаған статикалық кернеуді жеңілдету мақсатында сергіту сәті жаттығуларын өткізуге арналған сабақ процесіндегі қысқа мерзімді үзілістер.

Олардың мақсаты – шаршаудың алдын алу, ақыл-ой қабілетін қалпына келтіру, дене бітімі бұзылуының алдын алу.

Ағымдағы жылы республиканың барлық білім беру ұйымдарында түрлі іс-шаралар өткізу жоспарланды. Соның бірі - оқушылар мен студент жастардың қатысуымен «Сергіту сәті» челленджі.

Челлендждің мақсаты – балалардың салауатты өмір салтыннасихаттау.

Челлендждің міндеттері:

- ✓ физикалық, психологиялық стрессті төмендетуге ықпал ету;
- ✓ оқу іс-әрекеті процесінде шаршаудың алдын алуға, физикалық белсенділікті арттыруға ықпал ету;
- ✓ балалардың денсаулығын сақтау мақсатында жұмыс қабілеттілігін арттыруға ықпал ету.

Челленджді өткізудің үйлестірушілері: Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі.

Челленджді ұйымдастырушылар: жергілікті атқарушы органдар, білім беру ұйымдары.

Челленджге қатысушылар: жалпы орта, қосымша, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының білім алушылары, педагогтері, республиканың барлық елді мекендеріндегі ата-аналар.

Реквизиттер: жаттығулар кешені бар бейнеролик, музыкалық сүйемелдеу, мультимедиялық құрылғы.

Өткізу шарттары:

Сергіту жаттығулары оқушылардың жасына, оқу қызметінің түріне байланысты таңдалады.

Сергіту жаттығуларының кешеніне статикалық қалыпты жеңілдететін негізгі бұлшық ет топтарына арналған әртүрлі форма мен мазмұндағы жаттығулар кіреді.

Сергіту жаттығуларының кешені қарапайым орындалатын техникалық қозғалыстардан тұруы керек және қатысушылардың өмірі мен денсаулығына қауіпті

Scanned with CamScanner

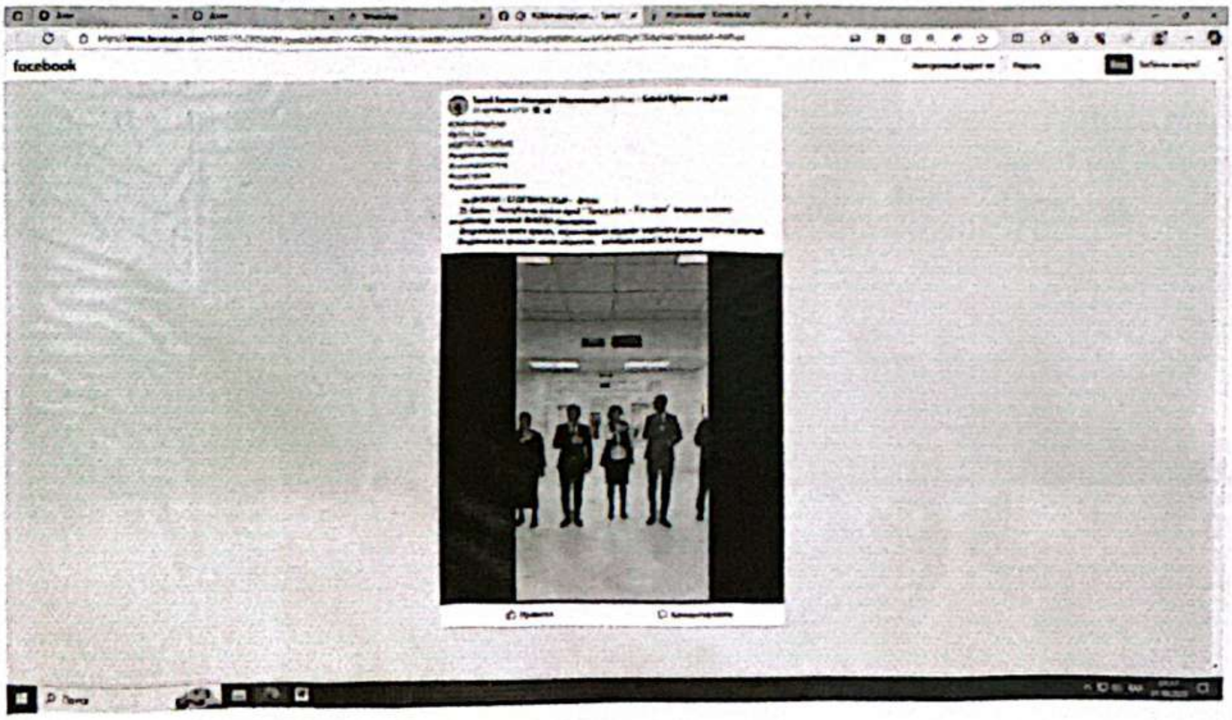
Анықтама

Т.Есетов атындағы №264 мектеп-лицейінде 25 ҚАЗАН- РЕСПУБЛИКА КҮНІ ҚАРСАҢЫНДА БІР МЕЗЕТТЕ МЕКТЕБІМІЗДЕ БІРІНШІ АУЫСЫМНЫҢ оқушылары ӘНҰРАНДЫ орындады. Алғаш рет Республика күні мемлекеттік мереке болып 1995 жылы қазанда жарияланды. "Ұлттық мереке Егемендік күнін еліміздің басты мерекесі ретінде аталып өтілді.

#264mekteplysei
#bilim_kzo
#БІРТҰТАСТӘРБИЕ
#әнұранорындау
#гимнказахстана
#моястрана
#мояродинаказахстан

□□ӘНҰРАН - ЕЛДІГІМНІҢ ЖЫР - ӘНІ□□
25 Қазан - Республика күніне орай " Тоғыз айға - 9 іс-шара" аясында мектеп-лицейімізде жаппай ӘНҰРАН орындалды.
Әнұранымыз көкте әуелеп, оқушылардың кеудесін елдігімізге деген мақтаныш кернеді.
Әнұранымыз әрқашан көкте шарықтап, еліміздің еңсесі биік болсын!

#264mekteplysei... - Тәкей Есетов Атындағы Мектеплицейі | Facebook
https://www.facebook.com/100015529058691/posts/pfbid02vSJQZBPgv3mVdG8cWkfBAaJvq5VDhmMVKoR3zqDq9RMNzKaz4AMNiD2yAC84teVel/?mibextid=Nif5oz



Scanned with CamScanner

Анықтама

#264mekteplysei

#bilim_kzo

#БІРТҰТАСТӘРБИЕ

□"БЕС ТАБАН", "БЕС АСЫҚ" РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ЧЕЛЛЕНДЖІ

□ Бүгін 17 қараша күні "Төрт тоқсан- төрт өнер" ұлттық мәдени-ағартушылық жобасы аясында «Бес табан», «Бес асық» ойындарынан Республикалық челлендж өткізілді.

□Челленджге 5-9 сынып оқушылары қатысып, ұлттық ойынымызды насихаттау мақсатында өзара бақ сынады. Нәтижесінде:

□9 "К" сынып оқушысы Балғабай Ерсайын

□ 9 "Л" сынып оқушысы Өтеген Бекзат

□9 "К" сынып оқушысы Абдраманов Нұрбақыт

"ҮЗДІК ОЙЫНШЫ" номинациясын 6"Г" сынып оқушысы Жарылқасын Ассабур және

5 "А" сынып оқушысы Ержан Арсен

"ЖЕҢІСКЕ ДЕГЕН ЖІГЕРІ ҮШІН "номинациясымен 6 "Р" сынып оқушысы Сайлау Аян

"ҰЛТТЫҚ НАҚЫШТАҒЫ ҮЗДІК КИІМ" номинациясымен 5 "А" сынып оқушылары Тынымбай Аян мен Өтеген Ерасыл марапатталды.

□ Ұлттық ойын арқылы дәстүріміз бен ұлттық мұрамызды оқушы бойына сіңіріп, дәріптеген дене шынықтыру пән мұғалімдері А.Көшеков, Қ.Мырзабеков және Т. Шернияязовқа алғыс білдіреміз!

Scanned with CamScanner

Анықтама

Жуырда 5 «О» сыныбында «Болашаққа хат» тәрбие сағаты болып өтті. Сабақта балалар болашаққа деген өз көзқарастарын білдірді. Оқушыларға болашаққа бағыт бүгіннен басталатындығы түсіндірілді. Соны жете ұғынған балалар тек тәртіпті болу және сабақты жақсы оқу арқылы өз болашақтарын дұрыс қамтамасыз ететіндіктерін білді. Сабақты қорытындылау мақсатында оқушылар «Болашаққа хат» тақырыбында шағын эссе жұмысын жазды.

Scanned with CamScanner

Тақырыбы: «Қазақ есебі» интеллектуалды сайысы

Мақсаты: Өскелең ұрпақты тәрбиелеудің ұлттық құндылықтарын қалыптастыру,математикалық және логикалық есептерді шығаруға деген қызығушылығын ояту,креативті және сыни ойлауын дамыту. Топпен жұмыс істей отырып, өзгенің пікірін құрметтеуге, ұйымшылдыққа баулу.

Барысы:
1. Ұйымдастыру кезеңі.
Оқушыларды топқа бөлу
Оқушылар «шаңырақ» әдісі арқылы топтарға бөлінеді.
1 топ: «Елі»
2 топ: «Тұтам»
3 топ: «Сүйем»
4 топ: «Қарыс»

2. Кіріспе бөлім.
Армысыздар қадірлі қонақтар, ұстаздар !

Ойын толқын айналған қатты ағысқа,

Табылғандай танымда, жат дауысты.

Біреу озып, келеді қатарынан,

Біреу қалып жатқанда асығыста.

Ойын толқын жатқанда асып-тасып,

Біреу мығым, біреулер шалыс басып.

Бұл ойыннан өтеді, ғұлама ойлар,

Жеңсе де, жеңілсе де қалма жасып.

«Білекті бірді жығады, білімді мыңды жығады» деген дана халқымыз. Біз білім теңізінен өткенде ғана еліміздің тірегі, сүйеніші боламыз. Сондықтан да бүгінгі «Қазақ есебі» деген интеллектуалдық сайысымызға қош келдіңіздер.

Шын жүйрік шабысынан танылады,
Қатты білім, терең ой саналады.
Баға берер әділқазы ортамызда
Сіздерге құрметпен қол соғылады. (шапалақ соғылады)

Қазылар орнықтырар әділдікті
Кімдердің жауаптары кәміл шықты,
Білім мен тапқырлардың сайысында,
Жеңіске жетер дейміз нағыз мықты.

-дегендей, бүгінгі сайысымыздың әділқазы алқасымен таныс болыңыздар:
1. Директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары: ______________________________
2. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: ___________________________
3. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:___________________________

Осы уақытқа дейін алған білімдеріңді көрсетіп, ортаға салыңдар. Сайысқа 5-ші сыныптардың 18 сыныбынан құралған 4 топ қатысады. Сайыс 4 кезеңнен тұрады.
І кезең: «Асық ату» *сұрақ-жауап*
ІІ кезең: «Жұмбақтар сыр шертеді» *жұмбақтарды шешу*
ІІІ кезең: «Қазақ есебі» *қазақтың байырғы қара есептерін шығару*
ІҮ кезең: Тест

Scanned with CamScanner

«Қазақ есебі» интеллектуалды сайысы

Сынып:5 сыныптар

Сайыстың мақсаты: математикадан қабілеті жоғары дарынды балаларды анықтау, дамыту, жағдай жасау.Мматематикадан облыстың олимпиадалық құрама командасын қалыптастыруына қолдау көрсету.Балалардың математика ғылымына деген шығармашылық қызығушылықтарын дамыту,оқушыларды жоғары зияткерлік сайыстарға ынталандыру.

Барысы:

Сайысқа мектебіміздің 5-6 сыныптарынан 1 оқушыдан,барлығы 14 оқушы қатысты.Қатысушылардың жұмыстарын тексеру үшін әділ қазы алқалары сайланды.

Сайыстың барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі.

Оқушыларды топқа бөлу

Оқушылар «шаңырақ» әдісі арқылы топтарға бөлінеді.

1 топ: «Елі»

2 топ: «Тұтам»

3 топ: «Сүйем»

4 топ: «Қарыс»

Сайыс 4 кезеңнен тұрады.

I кезең: «Асық ату» *сұрақ-жауап*

II кезең: «Жұмбақтар сыр шертеді» *математикалық жұмбақтарды шешу*

III кезең: «Қазақ есебі» *қазақтың байырғы қара есептерін шығару*

IY кезең: Тесттен тұрады

Сайыс соңында директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Қиымов Ғабдул қатысушыларға рахметін айтып,сайысқа қатысқан оқушыларды дипломмен марапаттады.

Сайыста оза шауып,өздерінің білімдерімен көзге түсіп

1-орын: «Қарыс» тобы

2-орын: «Елі», «Сүйем» топтары

3-орын: «Тұтам» тобы

дипломдармен марапатталды.

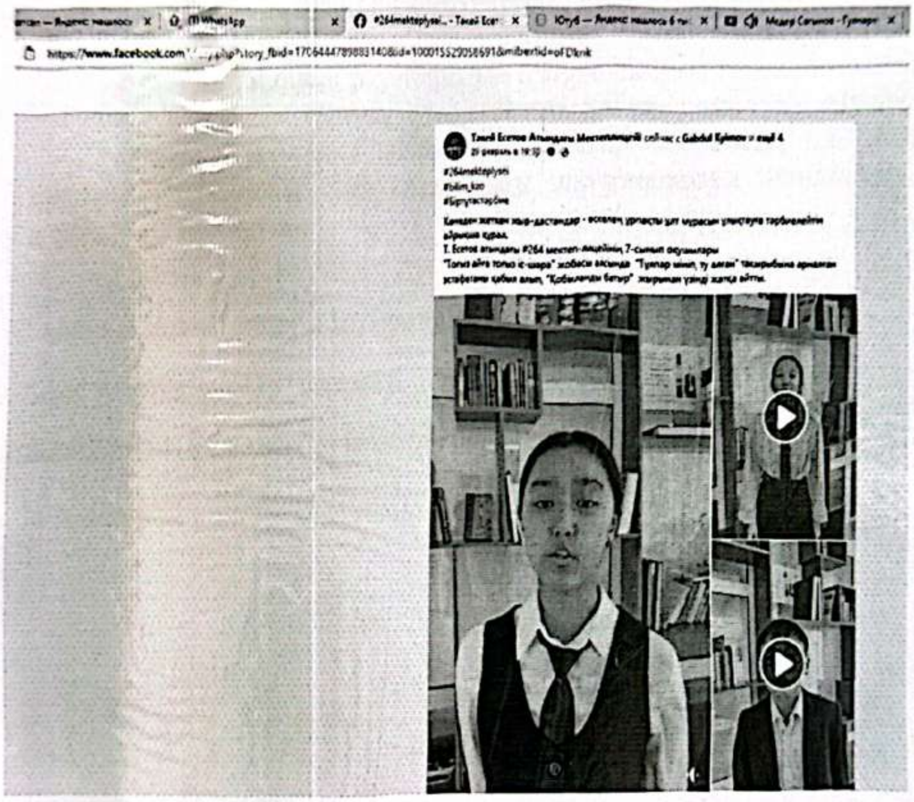
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02X7nNzRCcSwmRMZj7p8NbHCitskdpB385[illegible]1jHwnamKDWwV6s7Z1QNyDHmZKdcSfl&id=100015529058691&mibextid=RtaFA8

Scanned with CamScanner

#264mekteplysei
#bilim_kzo
#Біртұтастәрбие

Көнеден жеткен жыр-дастандар - өскелең ұрпақты ұлт мұрасын ұлықтауға тәрбиелейтін айрықша құрал.
Т. Есетов атындағы #264 мектеп-лицейінің 7-сынып оқушылары
"Тоғыз айға тоғыз іс-шара" жобасы аясында "Тұлпар мініп, ту алған" тақырыбына арналған эстафетаны қабыл алып, "Қобыланды батыр" жырынан үзінді жатқа айтты.

https://www.facebook.com/share/p/7q2S9nCTgtzhsi6k/?mibextid=oFDknk



Scanned with CamScanner

қазаққүйі
домбырашылар
домбрисгыказахстан
күйойнайдытөрімде

«Домбырашылар» челленджі

«ТОҒЫЗ АЙҒА 9 ІС-ШАРА»

Домбыра – қазақ халқының қастерлі ұлттық музыкалық аспабы. Бабаларымыздан мирас болып қалған домбыраның тарихи тамыры ғасырларға ұласады. Домбыра – баға жетпес жәдігер, қазақ халқының бойтұмары.

Домбыра тарту арқылы білім алушылардың бойында қазақ халқының мәдени мұрасы дариды, рухани дамуына көмектеседі, эстетикалық тұтастықты қалыптастырады. Домбырада ойнаудың арқасында ұрпақтар арасындағы қарым-қатынас қалыптасады, отансүйгіштікке, бірлікке, сенімге, қонақжайлылыққа, мейірімділік пен ынтымақтастыққа, айналадағы адамдарға, табиғатқа деген етене жақындық сезіміне тәрбиеленеді, осылардың негізінде шығармашыл тұлға және оның рухани-адамгершілігі қалыптасады.

Мақсаты: Білім алушылардың эстетикалық, патриоттық сезімдерін, рухани-адамгершілік мәдениетін қалыптастыру, балалардың домбыра тарту мәдениетін насихаттау, еліміздің мәдени мұрасын сақтау.

Міндеттері:

- ✓ қазақ халқының музыка өнеріне деген қызығушылығын ояту;
- ✓ орындау дағдысын қалыптастыру;
- ✓ қазақ халық аспаптарының тембрлі дыбысы туралы білімдерін кеңейту;
- ✓ домбыра тартуда музыкаландырудың ұжымдық түрін жетілдіру.

«Домбырашылар» челленджі– балалар мен жастардың, ұстаздар мен ата-аналардың музыкалық өнер саласындағы шығармашылық жетістіктерін көрсету және домбыраны насихаттау.

"Алаш аманаты" .авторы Бауыржан Актаев

"Жас домбырашылар" ансамблі.

Жетекшісі Нарманова Сәуле Әбдігаликызы

https://www.facebook.com/share/v/MR9mN4wzbJcKYdqn/?mibextid=oFDkn

Scanned with CamScanner