

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы
Т.Рысқұлов ауданының білім бөлімінің
«Балапан» бөбекжай-бақшасы»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны**



Тақырыбы:«Мектеп жасына дейінгі балалардың қоршаған ортаға
биімделу кезінде денсаулығын нығайту, күн тәртібін дұрыс
ұйымдастыру»

Медбике: Махатаева М

**Құлан ауылы
2024 - 2025 оқу жылы**

Баланы күн тәртібіне үйретудің маңызы

Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібінің баланың өсуі мен денсаулығын нығайтуда маңызы зор. Сонымен қатар, ол бала бойында жақсы әдеттерді қалыптастыруға, ерік-жігерін нығайтуға, ұстамдылық, ұқыптылық сияқты басқа да маңызды қасиеттерді жетілдіруге көмектеседі. Күн тәртібі – балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, дұрыс ойластыра жасалған еңбекке дағдыландыру, демалыс, тамақтандыру ережесі.

Сәбиді белгілі бір уақытта ғана тамақтандыру қажет. Кейбір аналар бұл талаптарды сақтамайды. Сөйтіп, бала тәрбиесіне белгілі дәрежеде қиындық келтіреді.

Жас нәрестенің жүйке жүйесі сыртқы ортаның әртүрлі әсеріне өте сезімтал болып келеді. Балалар тез шаршайды, сондықтан жиі әрі ұзағырақ тынығуды қажет етеді. Демалыстың ең басты түрі – ұйқы. Егер ұйқысы шала болса, ағза толық тынықпайды. Бұл денсаулыққа зиян келтіреді. Денсаулығы нашар балалар жасына қарамастан көбірек ұйықтаулары қажет. Сәбилерді белгілі бір уақытта ұйықтауға, белгілі бір уақытта тұруға үйрету де маңызды. Ұйықтар алдында алаңсыз ойнағаны жөн, ал жарты сағат серуендеу тіпті пайдалы. Жатар алдында бала беті-қолын, мойнын, аяқтарын жылылығы үй температурасымен бірдей сумен жуғаны дұрыс. Мұның тек гигиеналық қана емес, сонымен бірге, ағзаны шынықтыруда маңызы бар, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, неғұрлым тез ұйықтауға көмектеседі. Кешкі тамақты ең аз дегенде жатардан 1-1,5 сағат бұрын ішу керек. Баланың өзіне арналған таза, бірақ онша жұмсақ емес төсегі болғаны жөн. Ұйықтар алдында бөлмені желдетіп алу қажет.

Бала таза ауада мүмкіндігінше ұзағырақ: жазда күні бойы, көктемде, күз бен қыста бірнеше сағат бойы болуы керек. Ауа райы қолайсыз күндерде серуенге ұзақ болмаса да жиірек шыққан жөн. Таңертеңгі, түскі, бесіндік және кешкі тамақтану мерзімдерін бұзбай сақтау қажет. Бейберекет ішкен тамақ та денсаулыққа зиян.

Мектеп жасына дейінгі балалардың сурет салумен, қағаз қиюмен, санақ есеппен, илеп мүсіндер жасаумен және басқа да істермен айналысуына арнайы уақыт бөлінеді. Мұндай істермен 3-4 жастағы балалар 15-20 минут, ал 5-6 жастағы балалар 30-40 минут қана айналысуы тиіс. Іс-әрекеттерді алмастыра отырып, әрбір 20-25 минут сайын үзіліс жасаған жөн. Балалардың жоғарыда аталған жаттығуларын таңертеңгі тамақтан кейін ұйымдастырған дұрыс. Ал қалған уақыт ойынға арналады.

Төменде 1 жас және мектеп жасына дейінгі балаларға арналған күн тәртібінің үлгісі беріліп отыр.

1 жастан 3 жасқа дейінгі балалардың күн тәртібі

Күн тәртібі	1-1,5 жасар	1,5-2 жасар	2-3 жасар
Ұйқыдан оянуы	6.30-7.00	7.00	7.30
Танертенгі тамағы	7.30	7.30	8.00
Серуен (ойын)	8.00-9.30	8.00-11.00	8.20-11.50
Ұйқысы	9.30-11.30	—	—
Түскі тамағы	11.30	11.30-12.00	12.00-12.30
Серуен (ойын)	12.00-14.30	—	—
Ұйқысы	14.30-15.30	12.00-15.00	12.30-15.30
Бесіндік тамағы	15.30-16.00	15.30-16.00	16.00-16.30
Серуен (ойын)	16.30-19.00	16.30-18.30	16.50-19.20
Кешкі тамағы	19.00-19.30	19.00-19.30	19.30-19.50
Түнгі ұйқысы	19.30-6.30	20.30-7.00	20.30-7.30

Егер бала өз қалауымен, ықылас қойып айналысатын болса, ол үшін кез келген жаттығу пайдалы. Бұл үшін ата-ананың аз да болса педагогтік шеберлігі болғаны жөн. Оларға табандылық қажет, алға қойған мақсатты сәбиге орындату жолында сабырлылық керек, балаға түсінікті тілмен сөйлесуге тырысқан жөн.

Анықтама

Тақырыбы: «Мектеп жасына дейінгі балаларды қоршаған ортаға биімделу кезінде балалар денсаулығын нығайту, күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру»

Әдісі: кеңес беру

Мақсаты: ата-аналарға кеңес беру

Қатысқандар: консультативтік пункпен қамтылған ата-аналар

Барысы:

Ата-аналарға төмендегідей кеңес берілді.

Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібінің баланың өсуі мен денсаулығын нығайтуда маңызы зор. Бұл өз кезегінде отбасындағы тәрбиелеу және білім беру жұмыстарын дұрыс ұйымдастыру арқылы қамтамасыз етіледі. Сонымен қатар, ол бала бойында жақсы әдеттерді қалыптастыруға, ерік-жігерін нығайтуға, ұстамдылық, ұқыптылық сияқты басқа да маңызды қасиеттерді жетілдіруге көмектеседі. Демек, бұл қандай жаста болмасын баланың бір күндік күн тәртібін дұрыс ұйымдастырудың аса мәнді екендігін дәлелдейді.

Сондықтан, «күн тәртібінің» дұрыс ұйымдастырылуы – баланың жан-жақты дамуы үшін аса қажетті тәрбиелеу – білім беруші іс-шаралар жүйесі ретінде күн тәртібін жүзеге асырудың шарты болмақ.

Дұрыс құрылған күн тәртібі дегеніміз күн барысындағы сергу мен ұйқының үйлесуі, іс-әрекеттің әр түрінің және сергу процесіндегі демалыстың мақсатқа сәйкес тиімді алмасуы, яғни:

- 1) уақытында дұрыс тамақтану;
- 2) ұйқының қануы;
- 3) таза ауада жеткілікті серуендеу.

Күн тәртібінің маңыздылығы мен қажеттігі мынада, ол дененің ішкі мүшелері мен организмнің физиологиялық жүйелерінің дұрыс қалыптасуын және баланың сергектігін қамтамасыз етеді, жүйке жүйесін артық шаршаудан қорғайды, өз уақытында дұрыс дамуы үшін жағымды жағдай орнатады, жағымсыз факторлардың әсеріне қарсы тұру, жаңа жағдайларға бейімделе білу қабілетін қалыптастырады.

Өзінің жасына сәйкес, құрылған күн тәртібіне үйренген балалардың тәртіптілігімен, еңбек ете білу іскерлігімен, мінез-құлқының тұрақтылығымен, анықтығымен, белсенділігімен ерекшеленетіні айтпаса да түсінікті. Міне, осылардың барлығы баланың жақсы денсаулығының және дұрыс дамуының көрсеткіші болмақ.

Дұрыс ұйымдастырылған «күн тәртібі», бір жағынан ата-анаға өз уақытын ұтымды бөлуге көмектессе, екінші жағынан отбасында тәрбиелеу-білім беру процесін және оның әр саласын (адамгершілік тәрбиесі, еңбек тәрбиесі, ақыл-ой тәрбиесі, және т.б.) дұрыс ұйымдастыруға көмектеседі. Баланы тәрбиелеудің негізгі шарты – отбасында күн тәртібін дұрыс орындау. Ол үшін тәрбиеші ата-аналарды топтағы күн тәртібімен таныстырып, үйде және демалыс күндері баланың күн тәртібін дұрыс ұйымдастыруға кеңес береді.

Қорытынды: Ата-аналар осы айтылған мәтін бойынша өз ойларын айтып, пікірлерімен бөлісті.

Медбике: М. Махатаева

