Бестамақ «Болашақ»балабақшасы

«Күн тәртібі бала денсаулығының негізі»

кеңес

Консультациялық пункт

Медбике Аширова Л.М

Қазан -2024ж

Отбасындағы бала тәрбиесінің дұрыс болуы, ондағы ересектер әрекетін бірлігі мен ынтымақтастығына тікелей байланысты болады.

Бұл өз кезегінде отбасындағы тәрбиелеу және білім беру жұмыстарын дұрыс ұйымдастыру арқылы қамтамасыз етіледі. Бұл бала дұрыс өсіп-жетілу үшін жағымды гигиеналық жағдай, әр түрлі іс-әрекет түрлерін және бос уақытын, дем алуын және т.б. ойластыруды көрсетеді. 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) отбасында сабақ, еңбектің ұйымдастырылу уақыты мен олардың демалыспен сәйкес келуі;

2) уақытында дұрыс тамақтану;

3) ұйқының қануы;

4) 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, еңбек тәрбиесі және т.б.) дұрыс ұйымдастыруға көмектеседі.

Сонымен, «күн тәртібін» сақтап әрекет ету сауықтыру іс-шараларын (серуен, шынықтыру шаралары, ұйқы, дем алу т.б.) өз уақытында ұйымдастыруға; балаларда өз бетімен әрекет ету, еңбек сүйгіштік, белсенділік, басқаны білуге, өз іс-әрекетінің нәтижесіне жетуге талпыну, мейірімділік, қамқорлық, сыйласымдылық, ойнай білу, өмір сүре білу және т.б. күнделікті қарапайым іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру үшін олардың күн барысындағы әр түрлі іс-әрекеттерін (ойын, еңбек, оқу) тиімді ұйымдастыруға көмектеседі. «Күн тәртібінің» нақты, айқын болуы балаға өміп-рлік қажетті дағды мен іскерліктерді (жинақылық, ұқыптылық, уақытты тиімді пайдалану және т.б.) меңгеруге көмектеседі. Күн тәртібінің әр түрлі іс-әрекетте балаңыздың қажеттілігін қанағаттандыра отырып, олардың алдағы сабаққа қызығушылығын, белсенділігін, яғни ақыл-ойы дамуын жеделдететінін әсте ұмытпаңыз. Күн тәртібін сақтауды қамтамасыз ететін шарттардың үнемі болуы балада мінез мәдениетін тәрбиелеуге, жинақтаған іскерліктері мен дағдыларын бекітуге де мүмкіндік береді. Баланың денсаулығы жақсы болуы және қалыпты, дұрыс дамуы үшін күн тәртібінің барлық жас кезеңдерінде сақталғаны дұрыс. Күн тәртібі балалардың жас ерекшелігін есепке алып құрылуы тиіс. Жалпы күн тәртібін құрудың негізгі принциптері әр түрлі жастағы балалар үшін ортақ болып табылады. Әр түрлі жастағы балалар үшін күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру дегеніміз балалардың психофизиологиялық ерекшеліктерін есепке алу және сол жас кезеңіне сәйкес тиісті педагогикалық әдістер мен тәсілдерді қолдана білу деген сөз. Әр түрлі жас кезеңдеріне байланысты күн тәртібінің орындалуының дұрыс болуы, оның балаларға сауықтырушылық және тәрбие берушілік әсерінің нәтижелі болуы, көпшілік жағдайда ата-аналардың педагогтардан, мектепке дейінгі мекеме қызметкерлерінен тиісті кеңес алып, тығыз байланыста болуына байланысты.

***Балалардың уақыты мен ұйқысын ұйымдастыру***

Бала жасы есейген сайын белсенді қимылдайды. 5-6 сағатқа дейін үзіліссіз әрекет ету қабілеті бар. Сондықтан осы жас кезеңінде олардың іс-әрекетін дұрыс ұйымдастырудың маңызы өте зор. Баланың белсенді әрекет етуі көпшілік жағдайда оның жұмысқа қабілеттілігіне, көңіл-күйіне, ұйқысының дұрыс болуына байланысты.

Отбасында балалардың уақытын әр түрлі әрекеттерді ұйымдастыру арқылы жүзеге асыруға болады. Мысалы, ойын, қарапайым еңбек, өз бетінше әрекет ету, көңіл көтеру және т.б.

Балалар ойыны сипаты мен мазмұны жағынан әр түрлі болып келеді: сюжетті-ролдік, дидактикалық, қимыл-қозғалыс, спорттық, ұлттық. Баланың жан-жақты дамуында ойынның маңызды рөл атқарғанын ескеріп, оған міндетті түрде басшылық жасау керектігін әсте ұмытпаңыз. Баланы өте ерте жастан ойынға қатыса білуге, роль таңдай білуге, ойыншықтарды пайдалана білуге үйрету қажет. Балаларды ойынға үйрету үшін, оны өзіңіз жақсы білуіңіз керек, ол үшін кітап дүкендерінен балалар ойындарына арналған кітаптарды алып оқыңыз. Ойынды балаңыздың жасына және өтілетін орнына (үйде, серуенде) байланысты таңдап үйреніңіз. Ойын кезіндегі баланың киіміне мән беріңіз, мысалы, қимыл-қозғалыс ойындарында оның киімі қозғалуға қолайлы және ауа райына сәйкес болуы керек.

***Балалардың тамақтануы***

Баланың қалыпты дене және нервтік-психикалық дамуы жасына байланысты дұрыс тамақтануына байланысты екендігін әсте ұмытпаңыз.

Ең бастысы – уақытында, мөлшерімен, 4 рет тамақтануды дұрыс ұйымдастыра білу.

Мүмкіндігінше тамақ түрін өзгертіп отырған жөн болады. Баланың үйлесімді дамуы және зат алмасуы қалыпты жүруі үшін тамақтың құрамында организмді энергиямен толықтырушы қажетті элементтер болып саналатын көмір, май, белоктардың жеткілікті болғанына назар аударыңыз. Ас мәзірін әзірлегенде ұннан, тарыдан, көкөністен істелетін тағамдардың үйлесіп келуіне мән беріңіз. Бала тағамының құрамында сүттен даярланатын тағамдардың болуы міндетті (қаймақ, ірімшік, айран т.б.)

Ең бастысы баланы күштеп, зорлықпен тамақтандырмау керек, керісінше өзінің тамақтануға тілегі пайда болу үшін жағдай жасау керек. Бала тамақтан ұшынып қалмау үшін біркелкі санитарлық-гигиеналық ұсыныстар:

* тамақты тек сапалы өнімдерден әзірлеу;
* тамақты даярлау технологиясын сақтау;
* тез бұзылатын және даяр тамақты дұрыс сақтау;
* арнайы ас бөлмесінің ыдыстарының болуы;
* гигиенаны сақтау;
* ас бөлмесін үнемі таза ұстау.

***Серуен***

Таза ауада болу – баланың денсаулығын нығайтады және организмді шынықтырады, танымдық мүмкіндіктері мен қимыл-қозғалыстарын белсендіретінін ұмытпаңыз.

Бала күнделікті қандай болмасын ауа райында 4-5 сағат серуендеуі керек. Жыл мезгілі ауысуына байланысты серуен уақытының өзгеріп отыруы да мүмкін. Әр серуенде балаңызбен бірге қандай іспен айналысатындарыңызды міндетті түрде жоспарлаңыз. Дұрыс ұйымдастырылған серуен – қимыл-қозғалыс және спорттық ойындарды, дене жаттығуларын қолдануды, бақылау, еңбек, өздігінен іс-әрекетпен айналысу және т.б. көрсетеді.

Баланы әр серуеннен оралған соң өздігінен шешініп, жуынып-шайынуға үйрету керек. Жылдың әр мезгіліне, әр түрлі температураға байланысты бала киіміне мән беріңіз.

***Отбасындағы сабақ***

Әрине, отбасындағы ұйымдастырылатын білім беру жұмыстарының білім беру мекемелеріндегідей өткізілмейтіні түсінікті. Дегенмен, ата-ана күнделікті баласына оған өмірлік қажетті қарапайым білім, іскерліктер мен дағдыны қалыптастыруға талпынуы қажет.

Отбасында ұйымдастырылатын білім беру жұмысының түрлеріне: тіл дамыту, сөздік қорын молайту, айнала қоршаған заттар және құбылыстармен таныстыру және т.б. жатады. Мысалы, тілін дамытып, сөздік қорын молайту мақсатымен бала жасына сәйкес шағын ертегі немесе әңгімені оқып беру, оны әңгімелеу, шағын тақпақ, өлең жаттау, суреттерді, кітап суреттерін пайдаланып әңгіме құрастыру т.б. Қоршаған ортамен таныстыруда, мысалы, ас бөлмесіндегі, ұйықтайтын бөлмедегі, дем алатын бөлмедегі жиһаздармен (түр-түсін, жасалуын, атқаратын қызметін, аталуын) таныстыруға болады.

Серуен кезінде үй құстарын және жануарларын, ұсақ жәндіктерді бірігіп бақылауға және олардың ерекшеліктерін әңгімелеуге (қалай өмір сүреді, түр-түсі, дене құрылымы, қалай қозғалады және т.б.) болады.

Жұмысыңыз нәтижелі болуы үшін педагогтардан, мектепке дейінгі мекеме қызметкерлерінен үнемі қажетті кеңес алып тұруды әсте ұмытпаңыз.

***Ұйқы***

Ұйқы – бұл адам организмінің қажеттілігі. Оны толық қанағаттандыру адамға жақсы көңіл-күй және күш береді.

Мектеп жасына дейінгі баланың ұйқысының дұрыс болуы, оның нақты денсаулығы мен дұрыс дамуының негізі болмақ. Бала күніне 11-12 сағат ұйықтайды. Ал күндізгі ұйқының ұзақтығы баланың жасына байланысты 2-2,5 сағатқа созылуы мүмкін. Бала төсегінің, жастығының, ұйықтағанда киетін киімінде өзіне шақ болғаны жөн. Баланың ұйықтап жатқандағы денесінің қалпы, оның ұйқысына әсер ететінін ұмытпаңыз.

Ең бастысы, баланың ұйқысы дұрыс болуы үшін оны үнемі бір уақытта ұйқыға жатқызып үйрету керек.

***Отбасында балаларда өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру***

Бұл үшін, біріншіден, осы дағдыны қалыптастыру үшін жағдай жасау керек, екіншіден, оны қалыптастырудың әдістері мен тәсілдерін жақсы білу керек. Баланың өздігінен әрекет етуіне мүмкіндік беретін шарттарға: баланың бойына сәйкес, киімін өзі алып, қайтадан іліп қоя алатындай киім ілгіштің болуы; шкафтың төменгі бөлігінен киімдерін қою үшін орынның болуы, аяқ киімін қоятын орынның болуы және т.б. жатады. Баланы ұйқыға жатар алдында киімін әдемілеп, бүктеп үнемі бір орынға, мысалы орындыққа қоюға әдеттендіру керек. Түнгі киімін сақтайтын арнайы орын болғаны дұрыс. Ол үлкен адамның ескертуінсіз өздігінен әрекет етуге үйретеді.

Баланы жасы есейген сайын өз киімі мен аяқ киімін реттеп киюге, жинап қоюға дағдыландыру керек.

Баланың өздігінен жуынып-шайынуына мүмкіндік беретін шарттар: бала еш ескертусіз әр уақытта қолын жуу үшін оған оны қалай істейтінін көрсету керек (бөлмені жинаған соң, тамақтан соң, серуеннен соң т.б.), егер бала осы эжағдайларға әдеттенсе еш ескертусіз, аса риза көңілмен қолын жуатыны сөзсіз. Әрине, ол үшін жағдай жасау керек, мәселен, оның бойына шақ қол жуатын орынның, онда үнемі сабынның, қол сүртетін орамалдың, тіс жуатын щетка мен ұнтақтың болуы. Баланың өз орамалы болған жөн.

Егер балаңызға кірді жуып, үтіктеу үшін қанша күш, уақыт жұмсалатынын дұрыс айтып түсіндірсеңіз, ол қолын өте мұқият жуатын болады.

***Тамақтану кезінде баланың өздігінен әрекет етуіне***

***мүмкіндік беретін шарттар***

Бала тамақтанатын үстел мен орындықтың, оның бойына шақ болғаны дұрыс. Үстелді әзірлеуге бала қатысу үшін оның заттарының алуға қолайлы жерде орналасқаны жөн. Әрине, бала үшін үлгі – ол ересек адам. Бала үлкен адамнан көргенін айна-қатесіз қайталайды. Сондықтан, ең әуелі жоғарыда айтылғандардың барлығын өзіңіз жақсы біліңіз.

***Отбасында балаларда өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын***

***жетілдіру мен қалыптастыру тәсілдері***

Егер киіну, жуыну, тамақтану және т.б. кездерде балаға бір нәрсені үйреткіңіз келсе, ол анық және түсінікті болсын. Бір нәрсені әр уақытта әр түрлі етіп еш түсіндірмеңіз. Балаға нені үйрететініңізді ең әуелі өзіңіз жақсылап біліп алғаныңыз жөн. Егер бала көрсеткенді дұрыс істей алмай жатса, дер кезінде көмектесу керек.

Дағдыны дұрыс бекітіп, орнықтыру үшін баланың әрекеттерінің реттілігіне назар аударыңыз, мысалы, ең әуелі тәрелкеден тамақтың қалдықтарын тазарту, тек содан соң ыдыс жуатын орынға апару, ең әуелі судың тамшылары киімге тимес үшін бетті сүртеді, сосын қолды сүртеді және т.б. Егер балаңызды өзіне-өзі қызмет көрсетуге уақытында үйретпесеңіз, ол кейін қызықсыз және үйрету қиын болады. ең бастысы – бала пайдаланатын заттар әдемі, ыңғайлы, тартымды, ашық түсті болсын.

**Күн тәртібінің баланы дамыту мен тәрбиелеудегі орны.**

Баланың дұрыс дамып өсуінің, тәрбиеленуінің негізі – күн тәртібі. **Күн тәртібі**дегеніміз – баланың күнделікті қайталанып отыратын іс-әрекетінің, тынығатын кезеңдерінің нақты, белгілі бір жүйемен ауысып келуін көздейтін, тиімділігі ғылыми негізделген, үйреншікті өмір тәртібі. Баланың дұрыс өсуіне жағдай жасау үшін күн тәртібі жас шамасына, психофизиологиялық ерекшеліктеріне, денсаулығына, ата-ананың жұмыс істеу уақытына байланысты құрылады. Күн тәртібіне сергіту, ұйықтату, тамақтандыру, серуендету, ойнату, оқыту, әр түрлі еңбекті ұйымдастыру жатады. Бұлар тұрақты түрде белгілі уақыт аралығында бір ырғақпен қайталанып келіп отырады, ол бала ағзасындағы өзгерісті, табиғат құбылыстарының ауысуын, асқазанның, жүректің, ми қызметін жүйеге салып, бір әрекеттен екіншісіне ауысуды оңайлатады. Күн тәртібінің дұрыс орындалуы баланың жүйкесіне және ағзасындағы барлық өсу, даму процесінің дұрыс жүруіне игі әсерін тигізеді. Бала миының жүйке клеткалары ұзақ қызмет етуді көтермейді. Күн тәртібінің өзгеруі дене қызметінің бұзылуына, дене күшінің әлсіреуіне, шаршауына, шамадан тыс қозуына әкеліп тірейді. Сондықтан күн тәртібінің тұрақты болғаны дұрыс.

«Балабақшада оқыту және тәрбиелеу бағдарламасында» жас шамасына қарай құрылған әрбір топтың күн тәртібі белгіленген, әр кезеңге лайықты іс-әрекеттің түрлері, дене, ақыл-ой күшіне сай сергектігі, таза ауада болуы, демалысы, тамағы, ойыны, қимылы нақты анықталған.

Барлық мектеп жасына дейінгі топтағы балалардың демалысы мен іс-әрекетінің түрлері ортақ, тек жылдан жылға олардың мазмұны күрделеніп, тапсырма көлемі артады, ұйқысы мен сергектігінің ұзақтығы өзгереді.

Күн тәртібін түзгенде мына талаптарды ескерген жөн:

1. Негізінен балалардың жас ерекшеліктерін ескеру. Жасына қарай қимылдарының күрделенуі, жаңа қимылды ойындарды енгізу, ойын уақыты ұзарып, үлкендер тарапынан қарым-қатынастың өзгеруі.
2. Жоғары жүйке ерекшеліктерін ескеру (ми клеткаларының жұмысқа қабілеттілігі, ұйқысы мен сергектігі).
3. Баланың денсаулығы, психикалық даму дәрежесі және қарым-қатынас жасау мүмкіндігін ескеру.
4. Ауа райының жағдайын, жыл мезгілдерін ескеру.
5. Күн тәртібінің тұрақтылығын және ата-аналарының жұмыс істейтін мерзімін ескеру.

Балалардың өсіп, дамуы үшін күн тәртібінің дұрыс жасалуы – бала көңілінің байсалды, сергек, шат-шадыман, мінезінің бірқалыпты болып қалыптасуын қамтамасыз етеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың күн тәртібін жасауда жүйкенің жұмыс қабілетінің артуын, ұйқы ұзақтығы, тамақтану арасы азайып , уақыттың өзгеретінін ескеру керек.

Мектеп жасына дейінгі бала үшін сергек жүру мерзімі 5,5-6 сағаттан 6-7 сағатқа ұзарады, ол бір тәулікте 12-12,5 сағат ұйықтауы қажет, оның 2-2,5 сағатын күндіз ұйықтайды.

Тамақ күніне 3 рет беріледі. Ал, сапалы тамақ денсаулыққа пайдалы, тәрбиелік жағынан ықпалды болуы үшін тамақтану уақыты ғана еске алынып қоймай, оны тиімді өткізу жағы да көзделуі қажет.

**Мектеп жасына дейінгі балалардың күн тәртібін ұйымдастырудағы үлкендердің ролі.**

Балалар күн тәртібін үлкендердің басшылығымен орындайды. Оны ұйымдастыратын – тәрбиеші. Ол алғашқы күннен бастап-ақ жүйелі түрде балаларды күн тәртібін орындауға үйретеді, қадағалайды, әр баланың өзі орындайтындай деңгейге жеткізеді.

Балабақшаға алғаш келген баланы жаңа күн тәртібіне үйрету бір-екі аптаға созылса, денсаулығы нашарлау, тез ашуланшақ баланы үйрету 5-6 аптаға созылады.

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. Балаға үйде, балабақшада бірдей талап қойылуы көзделеді.

 

