

БЕКІТЕМІН :

№5 «Балбөбек» бөбекжай-бақшасы
меңгерушісі у.м.а. : Нысанбаева Г.А.



Тақырыбы : «БАЛА ӨМІРІНДЕГІ КҮН ТӘРТІБІ»

Өткізген медбике : Идирисова Г.Т.

2025 жыл 05.11.

«Бала өміріндегі күн тәртібі.»

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 пайдады. 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 салуымен, 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 2 жастан 5 жас аралығында мектеп жасына дейінгі балаларға арналған күн тәртібінің үлгісі беріліп отыр.

2 жастан 5 жасқа дейінгі балалардың күн тәртібі.

Күн тәртібі	2 жас	3 жас	4 жас
Балаларды қабылдау	8.00- 8.45	8.00.-8.45	8.00.-8.45
Таңертеңгі ас	9.00-9.20	9.00- 9.30	9.35-9.50
Серуен (ойын)	10.45-11.15	11.00- 11.30	11.15-12.00
Түскі ас	11.20- 11.50	11.40-12.00	12.20-12.45

Түскі ұйқы	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30
Бесіндік ас	15.45-16.10	15.45-16.10	16.00-16.20
Серуен (ойын)	16.30-17.15	16.30-17.20	16.40-17.35
Үйге шығарып салу	17.30-18.00	17.30-18.00	17.40-18.00

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.