

Милы БББМ жанындағы « Шұғыла » Ш/О

**Баланың жеке бас тазалығы, күн тәртібі,
пайдасы**
(дөңгелек үстел)

Тәрбиеші: Төлебаева Г.С.

2024-2025 оқу жылы

Кеңес: Баланың жеке бас тазалығы, күн тәртібі, пайдасы

Мектепке дейінгі ұйымдар үшін күн тәртібі тәрбиешілердің алдағы уақыттары тиімді өткізу үшін және де балалардың денсаулығы мен физикалық дамуы үшін күн тәртібі үлкен маңызға ие. Тамақтану, ұйықтау, серуендеу, ойындар мен іс-шараларға тұрақты уақыт-баланы дұрыс тәрбиелеудің міндетті шарты. Күн режимі-бұл күндізгі өмірдің нақты кестесі, ол ұйқылық пен ұйқының ауысуын, сондай-ақ әр түрлі іс-әрекеттерді ұтымды ұйымдастыруды қамтамасыз етеді. Баланың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін дұрыс режим денсаулықты нығайтады, жұмыс қабілеттілігін, әртүрлі іс-әрекеттерді сәтті жүзеге асыруды қамтамасыз етеді, шамадан тыс жұмыстан қорғайды. Балалардың көңілді, көңілді және сонымен бірге теңгерімді көңіл-күйі көбінесе режимнің қатаң орындалуына байланысты. Балабақшадағы және үйдегі тәрбиенің маңызды белгілерінің бірі-балабақшадағы режим. Балабақшада бәрі алдын-ала белгіленген тәртіпке бағынады. Және бұл сөзсіз плюс. Өйткені, мұндай жүйелілік тіпті ең қатал кішкентай баланы дәлдікке, тәртіпке үйретеді. Тамақтану туралы не айтуға болады. Кез-келген диетолог бір уақытта дұрыс тамақтану сау ағзаның өсуіне ықпал ететінін растайды. Егер режим дұрыс орындалса, онда балалар тыныш, белсенді айналысады, ойнайды, жақсы тамақтанады, тез ұйықтап, ұйықтайды, ояу және көңілді оянады. Күн режиміне маусымдық өзгерістер енгізу маңызды. Қыста ауа-райының ерекшеліктеріне және балалармен көп сабақтарға байланысты баланың күндіз ауада болуы біршама қысқарады. Сондықтан серуендеу ерекше маңызды, оны күніне кемінде 2 рет жүйелі түрде жүргізу өте маңызды. Жазда және жылдың Басқа жылы кезеңдерінде балалардың таза ауада болуының күнделікті ұзақтығы артады, өйткені сабақтар саны біреуіне азаяды және барлық режимдік процестер мүмкіндігінше сайтта жүзеге асырылады. Балалармен өткізілетін сабақтардың көпшілігі-дене шынықтыру, музыка, басқалармен танысу және т.б. – таза ауада да өткізілуі керек. Мектеп жасына дейінгі балалардың күнделікті режимі олардың жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктерін ескере отырып құрылуы керек, ол ми қыртысының жасушаларының әлі де жұмсақ сарқытуымен, жүйке процестерінің белгілі бір тұрақсыздығымен сипатталады. Күні бойы жақсы өнімділік әр түрлі іс-шаралармен және олардың ауысуымен қамтамасыз етіледі. Физиологиялық тұрғыдан бұл ми қыртысының бір уақытта жұмыс істеу және демалу қабілетіне байланысты. Әрбір жеке сәтте оның бүкіл беті жұмыс істемейді, бірақ жеке бөлімдер, атап айтқанда, осы қызметті жүзеге асыратындар (оңтайлы қозу өрісі). Бұл уақытта кортекстің қалған аймақтары демалады. Сабақтардың сипаты өзгерген кезде оңтайлы қозғылтық өрісі қозғалады және ми қыртысының бұрын жұмыс істеген бөліктерінде демалу үшін жағдайлар жасалады.