

«Айша» жеке бөбекжайы

Тақырыбы: "Үй жағдайында балаға күн тәртібін қалай үйрету керек?"

Баяндаушы меңгеруші: Б.Е. Тулеугалиева

2025-2026жж

Тақырыбы: "Үй жағдайында балаға күн тәртібін қалай үйрету керек?"

Мақсаты:

Ата-аналарға күн тәртібінің бала денсаулығы мен дамуындағы ролін түсіндіру. Үйде балаға дұрыс режимді қалыптастырудың тиімді әдістерін ұсыну.

Міндеттері:

Күн тәртібінің баланың физикалық және психикалық денсаулығына әсерін ашу. Ата-аналарға жас ерекшелігіне сай күн тәртібін құруға көмектесу. Баланы тәртіпке, ұқыптылыққа, дербестікке үйрету жолдарын көрсету. Балабақша мен үйдегі режимді біріктірудің маңыздылығын түсіндіру. Режимді сақтауда туындайтын қиындықтарды шешу жолдарын ұсыну. Құрметті ата-аналар!

"Күн тәртібі - денсаулықтың кепілі" демекші, режим баланың ағзасын тәртіпке үйретеді. Режиммен өскен бала сергек, тәбеті жақсы, ұйқысы тыныш болады.

1. КҮН ТӘРТІБІ НЕ ҮШІН КЕРЕК?

Ағза белгілі уақытта тамақ, ұйқы, ойынға үйренеді. Бала шаршамайды, жүйкесі тұрақты болады. Тәртіпке, жауапкершілікке үйренеді. Балабақшаға бейімделуі тез болады. Ата-ананың уақыты үнемделеді.

2. 3-6 ЖАС БАЛА ҮШІН ҮЛГІЛІ КҮН ТӘРТІБІ.

Уақыт.

Іс-әрекет.

07:00 - 07:30. Ояну, төсекті жинау, жуу, таңертеңгі жаттығу 07:30 - 08:00

Таңғы ас, киіну 08:00 - 12:00

Балабақша: сабақ, ойын, серуен 12:00 - 13:00

Түскі ас, үйге келу, тынығу 13:00 - 15:00

Күндізгі ұйқы 15:30 - 16:00

Түстен кейінгі тамақ 16:00 - 18:00

Үйде ойын, серуен, үйірме, сурет салу 18:00

Кешкі ас, отбасымен уақыт 19:00 - 20:00

Тыныш ойын, кітап оқу, ертегі

20:00 - 20:30. Жуу, ұйқыға дайындық

20:30 - 21:00. Ұйқы

3. БАЛАҒА РЕЖИМДІ ҚАЛАЙ ҮЙРЕТЕМІЗ? 5 ЕРЕЖЕ

1. Кенеттен емес, біртіндеп 1 сағатты бірден өзгертпеңіз. Күнде 10-15 минуттан алға/артқа жылжытыңыз.

2. Тұрақтылық Демалыс күндері де режимді бұзбаңыз. "Ертең" дегенді кешіктірмеңіз.
3. Ойын арқылы "Сағаттың тілі 8-ді көрсетті, енді жаттығу уақыты" деп ойынға айналдырыңыз. Күн тәртібінің суретті кестесін іліп қойыңыз.
4. Мақтау, ынталандыру "Жарайсың, уақытыңда тұрдың!" деп мақтаңыз. 7 күн режимді бұзбай орындаса, кішкентай сыйлық беріңіз.
5. Өзіңіз үлгі болыңыз Ата-анасы түнгі 12-де телефонда отырса, баланы 21:00-де жатқызу қиын.

4. ЖІБЕРІЛМЕЙТІН ҚАТЕЛІКТЕР

"Бір күнді ұйықтамаса, ештеңе болмайды" деп ойлау. Телевизор, планшет үшін режимді бұзу. Баланы ұйқыға мәжбүрлеу, айқайлау. Тамақты "қашан қаласа, сонда" беру

Қорытынды:

Қымбатты ата-аналар! Күн тәртібі - бұл шектеу емес, бұл баланың өміріне тәртіп пен тыныштық әкелетін жол.

1 ай шыдап, режимді қалыптастырсаңыз, кейін балаңыздың өзі сізді "ұйықтайтын уақыт болды" деп ескертеді.

Бірге тәртіпті бала тәрбиелейік!

Назарларыңызға рахмет!