

***«Үй жағдайында бала күн тәртібін қалай үйрету
керек?» тақырыбында кеңес***

«Мектеп жасына дейінгі балалар үшін күн тәртібінің пайдасы»

Балабақшада күн тәртібі тәрбиешілердің алдағы уақыттарын 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, 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. Балалардың жасы неғұрлым аз болса, соғұрлым олар тәуелсіз болады, барлық режим сәттерін орындау кезінде біртектілік принципін сақтау маңызды. 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 сарқылуымен, 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 көртектің қалған аймақтары демалады. Сабақтардың сипаты өзгерген кезде оңтайлы қозғыштық өрісі қозғалады және ми қыртысының бұрын жұмыс істеген бөліктерінде демалу үшін жағдайлар жасалады.

Денедегі барлық физиологиялық процестер өздерінің биологиялық ырғағына ие бола отырып, бір тәуліктік ырғаққа — күн мен түннің өзгеруіне бағынады. Күні бойы баланың белсенділігі мен өнімділігі бірдей емес. Олардың өсуі 8-ден 12 сағатқа дейін және 16-дан 18 сағатқа дейін байқалады, ал минималды жұмыс уақыты 14-16 сағатқа келеді, сондықтан балалардың қатты шаршауын тудыратын сабақтар күннің бірінші жартысында, оңтайлы жұмыс уақытында жоспарланған.

Өнімділік бір апта бойы анық емес. Дүйсенбіде ол төмен. Мұны баланың үйде екі күн болғаннан кейін балабақша режиміне бейімделуімен түсіндіруге болады, егер көп жағдайда әдеттегі режим айтарлықтай бұзылса. Ең жақсы көрсеткіштер сейсенбі мен сәрсенбіде байқалады, ал бейсенбіден бастап ол қайтадан нашарлайды, жұма мен сенбіде ең төменгі сипаттамаларға жетеді. Демек, аптаның соңында шаршаудың біртіндеп және тұрақты өсуі байқалады. Белгілі бір дәрежеде бұл тыныш ойындармен, тұрмыстық жұмыстармен және оқу жұмыстарымен айналысатын балалардың отырықшы жағдайының ұзақ болуына байланысты. Жалпы алғанда, балабақшада болу уақытының 75-80% - ы отырықшы іс-әрекетке келеді, ал балаға белсенді қозғалыстарға қажеттілік тән. Мотор компонентінің жоғарылауы және апта ішінде сабақтардың ұтымды бөлінуі (өнімділік динамикасын ескере отырып), әсіресе балалар үшін шаршауды болдырмауға арналған шаралар

Бала кезінен режим бойынша өмір сүруге дағдыланған бала оны өз еркімен орындайды. Уақыт келгенде ұйықтауға барудан бас тартуға болады деп ойламайды. Егер ол кешкі сағат 9— да жатып, жарты сағаттан кешіктірмей ұйықтап кетсе, онда таңертең оны оятудың қажеті жоқ-ол көңілді, көңілді оянады. Баланың тыныш киінуіне жеткілікті уақыт бар, ал ата-анасы оны ренжітуге және оның баяулығына наразылық білдіруге мәжбүр емес. Күндіз олар бірнеше шақыруларға, үстелге отыруға немесе серуендеуге баруға уақыт жұмсамайды. Отбасындағы күн тыныш басталады және аяқталады, режимді сақтауға байланысты барлық жанжал жағдайлары алынып тасталады. Ата-аналар кешкі сағаттарды өз істеріне толық пайдаланады. Егер күн сайын ырғақ тамактану, ұйқы, серуендеу, әртүрлі іс-шаралар сағаттарында қайталанса, онда бұл жүйке жүйесінің күйіне және организмдегі барлық физиологиялық процестердің қалай жүретініне жағымды әсер етеді. Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде режим толығымен жүзеге асырылады. Бірақ ол әрдайым құрметтелмейді. Демалыс күндері күннің дұрыс режимінің болмауы баланың дүйсенбідегі балабақшадағы жағдайына әсер етеді: кейбір шаршау, летаргия (немесе, керісінше, қозғыштық) сезіледі, нәресте басқа күндерге қарағанда күндіз көп ұйықтауға бейім. 5 жасқа дейінгі бала күніне 12,5 — 12 сағат, 5-6 жаста—11,5—12 сағат ұйықтауы керек (оның ішінде түнде шамамен 10-11 сағат және күндіз 1,5-2,5 сағат).

Түнгі ұйқыға 9-9 сағат 30 минуттан 7-7 сағат 30 минутқа дейін уақыт бөлінеді. Мектеп жасына дейінгі балалар күндіз бір рет ұйықтайды. Оларды 15-15 сағат 30 минутта ояту үшін салыңыз. Күндізгі ұйқыны кейінірек ұйымдастыру іс жүзінде мүмкін емес — бұл сөзсіз түнгі ұйқыға жатуға әкелуі мүмкін. Түстен кейін алты сағаттық ояту-бұл баланың демалу қажеттілігін сезіну үшін жеткілікті ойнайтын уақыт кезеңі.