

**Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Жітіқара ауданы білім бөлімінің «Балапан» бөбекжайы» КМҚК**

**Ата-аналарға арналған кеңес
Тақырыбы: «Жаңа достармен алғашқы қадам» – Балаға үй
жағдайында күн тәртібін қалыптастыру**

Мақсаты:

Баланың балабақшаға бейімделуін жеңілдету, күн тәртібі арқылы балада тәртіп, жауапкершілік, уақытымен әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.

Кеңестер:

1. Балаңыздың күн тәртібін нақтылаңыз

- Таңғы уақыттан бастап ұйқыға дейінгі кестені құрыңыз.
- Бір уақытта оянып, тамақтанып, ұйықтауға дағдыландырыңыз.
- Қайталау арқылы балада тұрақтылық сезімі қалыптасады.

2. Ұйқы режимін реттеңіз

- Баланың 2–5 жастағы аралығында 10–12 сағаттық ұйқы маңызды.
- Уақтылы ұйықтап, таңертең оңай оянуы үшін кешкі ұйқыны бірізділікке келтіріңіз.

3. Тамақтану тәртібі

- Балабақшадағы тамақтану уақытын ескеріп, үйде де соған ұқсас кестемен тамақтандырыңыз.
- Таңғы асқа дағдыландыру — баланың сергек жүруінің кепілі.

4. Ойын мен демалыс уақыты

- Бос уақытында баламен бірге ойын ойнау арқылы оның эмоциялық жай-күйіне оң әсер етіңіз.
- Қимылды ойындар мен шығармашылық істерге уақыт бөліңіз.

5. Дайындық және өзін-өзі күту

- Балаға өз бетінше киінуді, тіс тазалауды, ойыншықтарды жинауды үйретіңіз.
- Бұл дағдылар балабақшада тез бейімделуіне септігін тигізеді.

6. Бірізділік пен жүйелілік сақтаңыз

- Әрбір іс-әрекеттің өз уақыты болуын қадағалаңыз.
- Жүйелі тәртіп балаға сенімділік пен тыныштық сезімін береді.

Қорытынды:

Күн тәртібі — баланың психологиялық және физиологиялық дамуының негізі. Үй жағдайында тәртіпке үйренген бала балабақшаға тез бейімделіп, жаңа достарымен еркін араласатын болады.