

**«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
МКҚК №26 «Үміт» бөбекжай – балабақшасы**

**Ата – аналармен жұмыс.
2025 – 2026 оқу жылы**



Бекітемін:
№26 «Үміт» бөбекжай –
балабақшасы меңгерушісі:
Д.Ж. Жаулыбаева

Тәрбиеленушілердің отбасыларымен өзара қарым-қатынас.

- ✓ тәрбиеленушілердің ата-аналарының (заңды өкілдерінің) психологиялық педагогикалық құзыреттілігін арттыру бойынша жұмыс жоспарланады (ата-аналар жиналыстары, семинарлар, тренингтер, практикумдар, дөңгелек үстелдер, консультациялар және т. б.);
- ✓ балалардың, ата-аналар мен педагогтердің бірлескен шығармашылығы (конкурстар, акциялар, мерекелер және ойын-сауық);
- ✓ ата-аналарды ақпараттық стендтерде, балабақшаның ресми сайтында түрлі мәселелер бойынша хабардар ету

	БӨЛІМДЕРІ	ТАҚЫРЫБЫ	ТҮРІ	ҚАТЫСУШЫЛАР САНАТЫ	ОРЫНДАУ МЕРЗІМІ	ЖАУАПТЫЛАР
1	Ата-аналармен бірлескен әрекет (АБӨ)	«Адаптация детей к детскому саду» «Баланың балабақшаға бейімделуі»	Кеңес	Топ ата – аналары	қыркүйек	Педагог-психолог
2	Ата – аналар жиналысы (АЖ)	Ата-аналарды балабақша ұжымымен таныстыру; 2025-2026 жаңа оқу жылының іс-жоспарымен танысу. Ата-аналар комитетін қайта сайлау. «Балабақшаға балалардың бейімделу үрдісі» баяндама Әртүрлі мәселелер.	Жалпы ата-аналар жиналысы	Топ ата – аналары	Қазан	Меңгеруші: Жаулыбаева Д.Ж; Әдіскер: Шимбекова З.Т; Тәрбиешілер
			Топтық ата-аналар жиналысы	Топ ата – аналары	Қазан	Тәрбиешілер
3	Ата – аналармен бірлескен әрекет (АБӨ)	Ата-аналар бұрышы.	Ақпараттық бұрыш	Топ тәрбиешілері	Жыл бойы	топ тәрбиешілері
4	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	«Күзгі асар - 2025» мерекесіне дайындық	Көмек беру	Ата – аналар комитеті	Қазан	Музыка жетек., тәрбиешілер.
5	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	ЖРВИ және тұмау ауруының алдын алу.	Кеңес	Топ ата – аналары	Қараша	Медбике

6	Ата – аналар жиналысы (АЖ)	Балалардың тәрбие-оқу процесін ұйымдастырудың жарты жылдық қорытынды есебі. Балалардың қауіпсіздігін сақтау ережелерінің орындалуы. Балабақшада ҚР санитарлық нормалардың сақталуы.	Дәстүрлі	Топ ата – аналары	Желтоқсан	Әдіскер: Шимбекова З.Т; топ тәрбиешілері
			Топтық ата-аналар жиналысы	Топ ата – аналары	Желтоқсан	Тәрбиешілер
7	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	«Спорттың денсаулыққа пайдасы»	Кеңес	Топ ата – аналары	Қаңтар	ДТ нұсқаушы
8	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	«Наурыз той думан»	Мереке	Ата – аналар комитеті	Наурыз	Топ тәрбиешілері, музыка жетекшісі
9	Ата – аналар жиналысы (АЖ)	1.«Ойыншықтарды жинауды қалай үйрету керек?» кеңес 23. «Отбасы құндылықтары» тренинг	Жалпы ата-аналар жиналыс	Топ ата – аналары	Наурыз	Медбике; Әдіскер Педагог-психолог
10	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	«Қош бол, балабақша!» мерекесіне дайындық және өткізу.	Көмек беру	Ата – аналар комитеті	Мамыр	Әдіскер; топ тәрбиешілері
11	Ата – аналар жиналысы (АЖ)(К)	1.Жыл бойы істелген жұмыстардың қорытындылары. 2.«Мектеп жасына дейінгі балаларды мектепке дайындау» кеңес 3.Жазғы сауықтыру жұмыстары.	Дөңгелек үстел	Топ ата – аналары	Мамыр	Менгеруші, әдіскер, тәрбиеші., аналар комитеті.
			Топтық ата-аналар жиналысы	Топ ата – аналары	Мамыр	Тәрбиешілер
12	Бірлескен іс – шарлар (БШ)	«Қош бол, балабақшам!»	Ертеңгілік	МА топ ата-аналары	Мамыр	Тәрбиешілер Ата-аналар

ГККП «Ясли сад» № 26 «Үміт»
государственное учреждение
«Отдел образования города Актюбес»

Консультация:

«Адаптация ребёнка к детскому саду»
В младшей группе «Ертегі»



Сценарий родительского собрания по теме:

«Адаптация ребёнка к детскому саду»

Цель: ознакомление родителей с адаптацией ребенка к условиям детского сада и их готовности эмоционально поддержать малыша в адаптационный период.

Задачи:

1. Установить контакт между родителями и педагогом.
2. Дать знания о проблеме и вариантах адаптации к условиям детского сада.
3. Дать родителям рекомендации, направленные на их помощь ребенку в период адаптации к ДОУ.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашей первой встрече.

Итак, Вы привели своих детей в детский сад и у нас с Вами одна общая цель, сделать их пребывание здесь комфортным, безопасным, интересным, увлекательным, познавательным.

Сегодня знаменательное событие первое родительское собрание в вашей жизни. В детском саду вашим детям и вам вместе с ними предстоят долгие пять лет. Станут ли эти годы для вашего ребенка, а значит и для вас счастливыми, интересными, запоминающимися – это во многом зависит от вас, от вашего участия в жизни группы и детского сада, от вашего взаимодействия не только с воспитателями, но и с другими родителями группы.

-Поэтому, давайте познакомимся поближе,

Игра с мячом. Передаем друг другу мяч и называем свое имя.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т. д. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы Вам рассказать.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

и 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в саду приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

- Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

Легкая адаптация - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Ребенок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним.

Средняя степень адаптации - в эту группу опадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет.

Поведение ребенка:

Ребенок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и нередко во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений.

Тяжелая степень адаптации - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Может возникнуть регресс (обратное развитие), недержание мочи, короткие вспышки температуры (адаптационные свечи); бывают сложные психические реакции организма (например; ложный круп, обмороки, сыпь). Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка:

Контакт с ребенком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребенком вообще не удаётся установить контакт). Ребенок может впасть в оцепенение, как манекен, выходя из него только при открывании входной двери. Или, наоборот бурно и агрессивно реагировать на любую попытку контакта. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребенка либо безучастным, либо он пугается. Бывают случаи навязчивого поведения. Так малыш может все время ходить за няней или воспитателем, постоянно спрашивая с плачем: «Мама придет?», или раскачиваться на стуле, впадая в состояние. Но, постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки

и правильного поведения родителей. Помните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо Вас и воспитателей, поможет только педиатр или психолог!

Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую обычно прогнозируют у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в два-три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

РАЗДАЧА ПАМЯТОК

Необходимо приучать ребенка к самостоятельности в приеме пищи, кушать ложкой, в фартучке, кушать аккуратно. Заранее ознакомиться с меню детского сада, а по возможности готовить дома некоторые блюда, включая в обед полный набор блюд (первое, второе, третье). Дорогие родители, поделитесь, пожалуйста, друг с другом, у кого получается приучить ребенка к самостоятельности в еде, а у кого нет, поделитесь своими рекомендациями.

Воспитатель:.. Чтобы малыш лишний раз не беспокоился и не отвлекался от своих занятий, подберите ребенку удобную и по размеру одежду и обувь. Желательно давать ребенку одевать хлопчатобумажные носки и колготы, так как если у него запотеют ножки, ему будет легче снять и одеть их. И снова повторюсь: приучайте ребенка к самостоятельности! Ребенок должен частично уметь одеваться – трусы, колготы, носки, обувь. При одевании ребенка проговаривайте потешки, которые помогут вам создать игровое настроение, а также будут развивать речь вашего ребенка.

Уважаемые родители, не стесняйтесь рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу. Вы можете давать ребенку его игрушки в детский сад, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.

Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь. Тревожное возбужденное состояние родителей неблагоприятно влияет на ребенка во время привыкания. Перестаньте волноваться! Все будет хорошо! Ваше настроение передается малышу на расстоянии. Что такое режим знают все, но не все понимают, как он важен для ребенка! За месяц до поступления ребенка в детский сад придерживайтесь дома режимных моментов: подъем, завтрак, второй завтрак, прогулка, обед, сон, полдник, прогулка.

Приходите в детский сад заблаговременно, чтобы ребенок успел поиграть до завтрака. Ребенок должен постепенно привыкать к режиму в детском саду: вначале два дня подряд до обеда, затем оставлять на сон, потом оставаться на целый день. Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие игры играл. Ребенок с вами поделится, и будет знать, что его посещение в детском саду вам безразлично.

Дорогие родители! Заканчивая свои рекомендации, хотелось бы заострить Ваше внимание не нескольких моментах.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь первое время одевать его в знакомую одежду, дать с собой в садик любимую игрушку. Если ребенок сильно скучает, облегчить его состояние сможет фотография мамы в шкафчике для одежды или под подушкой его кровати, тому же самому может послужить какая-то небольшая вещь мамы, например: ее шарфик или платочек.





№ 26 «Үміт» бөбекжай-бағлабақшасы МКҚК
Мекен-сая № 26 «Үміт» ГККП

Ата-аналарға кеңес беру "Тұмаудың алдын алу"

Медбике: Қуанышбаева Г.

Ата-аналарға кеңес беру "Тұмаудың алдын алу"

Тұмау — жедел маусымдық вирустық ауру. Вирустар 3 түрге бөлінеді: А, В және С, әрқайсысының өзіндік штамдары бар, бұл вирустың антигендік құрылымын жыл сайын өзгертуге мүмкіндік береді. Ауру алдын-ала болжанбауымен қауіпті.

Маусымдық індеттер жыл сайын күзгі-қысқы кезеңде пайда болады.

Жіті респираторлық вирустық инфекциялар балаларда жиі кездесетін аурулар және олар туралы түсінік ата-аналар үшін өте маңызды. Бұл ауруларда тыныс алу мүшелері зақымдалады, сондықтан оларды тыныс алу мүшелері деп атайды. Вирустар мен бактериялардың үш жүзден астам түрі жедел респираторлық вирустық инфекциялардың кінәсі болуы мүмкін. Аурулардың ең көп тараған себебі тұмау вирустары, парагрипп, аденовирустар, риновирустар, респираторлық синцитиальды вирустар болып табылады. Көбінесе "суық типі" иммунитеті төмен немесе әлсіреген балаларда, сондай-ақ мектепке дейінгі мекемелер мен мектептерде көптеген байланыста болған адамдарда байқалады.

Инфекцияның таралу жолдары: ауа-тамшылы және тұрмыстық (тұрмыстық заттар, дәретхана керек-жарақтары, балалар ойыншықтары, іш киімдер, ыдыс-аяқтар және т.б. арқылы жұқтыру). Ауадағы вирус 2-ден 9 сағатқа дейін жұқтыру қабілетін сактайды. Инфекцияға бейімділік жоғары және адамның иммунитетінің жағдайына байланысты. Қайталанған ауру да мүмкін, бұл әсіресе әлсіз балаларда жиі байқалады. Аурудың ұзақтығы аурудың ауырлығына, вирустың түріне, асқынулардың болуына немесе болмауына байланысты.

Тұмау клиникалық белгілердің өте тез дамуымен сипатталады. Дене температурасы максималды мәндерге жетеді (39°C – 40°C) қазірдің өзінде алғашқы 24-36 сағатта. Бас ауруы пайда болады, ол негізінен фронтотемпоральды аймақта локализацияланған, көз алмасы қозғалғанда ауырсыну, фотофобия, бұлшықеттер мен буындардағы ауырсыну, жүрек айну немесе құсу жиі пайда болады, қан қысымы төмендеуі мүмкін. Құрғақ, ауырсынатын жөтел, мұрын бітелуі, әдетте, ауру басталғаннан бірнеше сағат өткен соң пайда болады. Тұмаудың типтік түрі - кеуде аймағында ауырсынатын жөтелмен бірге жүретін трахеиттің дамуы.

Тұмаудың, оның ішінде оның барлық штамдарының ең үлкен қаупі — мүмкін асқынулар (жүрек және өкпе ауруларының өршуі, кейде өлімге әкелуі мүмкін). Әлсіреген және жиі ауыратын балаларда пневмонияның дамуы мүмкін. Ата-аналар балада пневмонияға күдік туғызатын белгілерді білуі керек. Үш тәуліктен астам уақыт бойы 38°C градустан жоғары температура, күнкілдеу, тез тыныс алу, тыныс алғанда кеуде қуысының иілгіш жерлерінің тартылуы, ерні мен терісінің көгеруі, тамақтанудан толық бас тарту, мазасыздық немесе ұйқышылық - бұл дәрігерге қайта қоңырау шалуды қажет ететін белгілер.

Тұмау мен ЖРВИ-дің алдын алу

Эпидемия кезеңінде (әсіресе тұмаудың қауіпті түрлерімен, мысалы, шошқа тұмауымен) қажет:

- оқу және демалыс режимін сақтаңыз, шамадан тыс жұмыс жасамаңыз, таза ауада көбірек уақыт өткізіңіз, жеткілікті ұйықтаңыз және дұрыс тамақтаныңыз;
- таңертеңгілік жаттығулар жасап, салқын сумен сүртiңiз, дене шынықтырумен айналысыңыз;
- егер туыстары ауырып қалса, мүмкіндігінше оларды бөлек бөлмеге оқшаулаңыз;
- тамақтанар алдында, көшеден оралғанда, сондай-ақ ортақ заттарды қолданғаннан кейін, егер отбасында науқас адам болса, қолыңызды жақсылап жуыңыз (микробтардың көп бөлігі ортақ заттар - көліктегі қоршаулар, супермаркеттердегі азық-түліктер арқылы жұғады) және, әрине, банкноттар);
- бөлмені жиі желдетіп, дымқыл тазалауды жүргізіңіз, терезені ашық күйде ұйықтаңыз, бірақ сызбалардан аулақ болыңыз;

- адамдардың көп жиналуына байланысты вирус өте тез таралатын адамдар көп жиналатын орындарға (театрлар, кинотеатрлар, супермаркеттер) және бұқаралық іс-шараларға баруды шектеңіз;
- эпидемия кезінде мұрынды және тамақты күніне кем дегенде 2-3 рет шаю ұсынылады.

Вакцинация - тұмаумен күресудің ең тиімді шарасы.

Вакцинаны ағзаға енгізу ауруды тудырмауы мүмкін, бірақ қорғаныс антиденелерін шығару арқылы инфекциямен күресу үшін иммундық жүйені ынталандырады. Тұмауға қарсы вакциналар тұмаудың алдын алу және асқынулардың дамуы тұрғысынан қауіпсіз және тиімділігі жоғары. Вакцинация тұмаумен сырқаттанушылықты орта есеппен 2 есеге азайтады, вакцинацияланған адамдарда ауырған жағдайда ол жеңілдейді және асқынулардың дамуына әкелмейді.

Жаңа буын вакциналарын ересектерде де, балаларда да қолдануға рұқсат етілген. Вакциналар өздерінің жоғары тиімділігі мен керемет төзімділігін растады. Бұл әсіресе тыныс алу жүйесінің, жүрек-қан тамырлары жүйесінің, орталық жүйке жүйесінің патологиясының созылмалы аурулары бар балалар үшін өте маңызды.

Тұмауға қарсы вакцинаны күзде тұмау маусымы басталар алдында жасаған дұрыс, сонда адам иммунитетті дамытады. Тұмаудан сенімді қорғанысты қамтамасыз ету үшін орта есеппен 2-3 апта, ал әлсіреген адамдарға 1-1,5 ай қажет.

Өткен жылы жасалған вакцина тұмаудан қорғамайды, өйткені алынған иммунитет ұзаққа созылмайды.

Қазіргі уақытта Ресейде тұмауға қарсы тірі және белсенді емес вакциналардың әр түрлі препараттары тіркелген және қолдануға рұқсат етілген.

Тұмау мен ЖРВИ-ді емдеудің жалпы принциптері

1. Айта кету керек, тұмау кезінде өзін-өзі емдеуге жол берілмейді, әсіресе балалар мен қарттарға арналған. Тұмаудың ағымын болжау мүмкін емес, асқынулар әр түрлі болуы мүмкін. Науқастың жағдайын тек дәрігер ғана дұрыс бағалай алады. Сондықтан дереу дәрігерді шақыру керек. **Дәрі-дәрмектерді дәрігер тағайындауы керек.** Балаға қандай дәрі-дәрмектер қажет - дәрігер ағзаның жағдайына байланысты шешеді. Дәрі-дәрмектерді таңдау және тағайындау аурудың белгілері мен ауырлығына да байланысты.

2. Науқастың режимі оның жағдайына сәйкес келуі керек - ауыр жағдайларда төсек, жағдайы жақсарған кезде жартылай төсек және қалыпты - температура төмендегеннен кейін бір-екі күннен кейін. Бөлмедегі температура 20-21°C, ал ұйқы кезінде - төмен болуы керек; жиі желдету тыныс алуды жеңілдетеді, мұрыннан су ағуды азайтады.

3. Егер температура 38 ° C-тан аспаса, оны төмендетуге асықпаңыз, өйткені бұл организмнің микробтардан қорғаныс реакциясының бір түрі.

4. Тамақтану арнайы түзетуді қажет етпейді. Егер бала тамақ ішпесе, талап етудің қажеті жоқ - егер жағдай жақсарса, тәбет қалпына келеді.

5. Ішу режимінің маңызы аз емес. Науқас тыныс алғанда тер арқылы көп сұйықтықты жоғалтады, сондықтан ол көп ішуі керек: шай, жеміс-жидек сусындары, көкөніс қайнатпалары. Дәріханаларда сатылатын пероральді ерітінділерді шай, шырын, қайнатылған сумен жартысына дейін берген дұрыс.

6. Дәрігерге келесі жағдайларда қайта қоңырау шалу қажет: емдеу басталғаннан кейін екі-үш күн ішінде дене қызуын 38 ° C-тан жоғары ұстау, мазасыздықтың жоғарылауы немесе шамадан тыс ұйқышылдық, құсу мен естің бұзылуының пайда болуы, көмей стенозы немесе пневмония белгілерінің пайда болуы.

7. **Науқас 7 күн бойы, үйде – бөлек бөлмеде оқшаулануы керек.**

8. Тұрмыстық заттарды, ыдыс-аяқтарды, сондай-ақ едендерді дезинфекциялау құралдарымен сүртiңiз, науқасқа таңғышпен күтiм жасаңыз.

"Спорттың денсаулыққа пайдасы"

Дене тәрбиесінің нұсқаушысы: Бекеева Ж.Б..

Спорт – денсаулық кепілі

Спорт – адам өміріндегі ең маңызды салалардың бірі. Ол тек дене күшін дамытып қана қоймай, адамның мінез-құлқын қалыптастырып, тәртіпке, төзімділікке және мақсатқа жетуге үйретеді. Қазіргі заманда спорт салауатты өмір салтының негізгі бөлігіне айналды.

Ең алдымен, спорттың денсаулыққа пайдасы зор. Тұрақты түрде спортпен шұғылданатын адамның иммунитеті күшейіп, жүрек-қан тамырлары жүйесі жақсы жұмыс істейді. Артық салмақтан арылуға, бұлшық еттерді шынықтыруға және жалпы ағзаның жұмысын жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, спорт адамның психологиялық жағдайына да оң әсер етеді: күйзелісті азайтып, көңіл-күйді көтереді.

Спорттың тәрбиелік мәні де ерекше. Жарыстар мен жаттығулар барысында адам жауапкершілікті сезінеді, жеңіске ұмтылады, жеңілісті қабылдай білуге үйренеді. Командалық спорт түрлері (футбол, волейбол, баскетбол) бірлікке, өзара көмектесуге және қарым-қатынас жасауға тәрбиелейді.

Қазақстанда спорттың дамуына ерекше көңіл бөлінуде. Елде түрлі спорт кешендері салынып, балалар мен жасөспірімдерге арналған спорт мектептері ашылуда. Олимпиада ойындарында, әлемдік және құрлықтық жарыстарда қазақстандық спортшылар ел намысын қорғап, жоғары жетістіктерге жетіп жүр.

Қорытындылай келе, спорт – денсаулықтың кепілі, табыстың бастауы. Әрбір адам өз мүмкіндігіне қарай спорттың бір түрімен айналысса, қоғам да, ұлт та мықты болады. Сондықтан спортты өміріміздің ажырамас бөлігіне айналдыру – баршамыздың ортақ міндетіміз.

***Баланы ойыншықтарды жинауға қалай
үйрету керек?***

Ата-аналарға арналған кеңестер
Баланы ойыншықтарды жинауға қалай үйрету керек?



Алдымен, ата-аналар балаға "КЕРЕК" және "МІНДЕТ" сөздерінің бос сөз екенін түсінуі керек. Кішкентай адамның әлемінде бұл терминдер ересектердегідей күшке не емес. Кішкентай баланы қаламайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеу іс жүзінде мүмкін емес. Айқайлау, балағаттау және ойыншықтарын тез арада алып кетуін талап ету бекер. Мұндай әрекеттер жағдайды нашарлататын көз жасының өзеніне және үлкен истерияға әкелуі мүмкін.

Баланы еңбекке баулуды ол сенімді жүре бастаған сәттен бастауға болады. Әдетте бұл шамамен 12 айлық жаста болады. Бұл жаста балалар кәмпит орамасын қоқыс жәшігіне тастау немесе жеңіл зат әкелу сияқты қарапайым, кішігірім тапсырмаларды қуана орындайды. Бұл кішігірім тапсырмалар баланың бойында жауапкершілік сезімін дамытып қана қоймай, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады.

Екі жастан бастап балалар одан да белсенді көмекшілерге айналады. Олар ойыншықтарды жинау, ас үйге көмек көрсету немесе өсімдіктерді суару сияқты үй жұмыстарына қатыса алады. Осы кезеңде олардың көмегін қабылдауға дайын болу, оларды уақытша тоқтатпау және бәрін өз бетімен жасауға тырыспау өте маңызды. Бұл балаға өзінің маңыздылығын және оның отбасылық мәселелерге қатысуының маңыздылығын сезінуге көмектеседі.

Отбасылық сенбіліктерді ұйымдастыру — баланы еңбек процестеріне тартудың тамаша тәсілі. Осындай іс-шаралар барысында оның көмегінің маңыздылығын түсіндіріп, бірлесіп жұмыс жасау қуаныш пен қанағат әкелетінін көрсетуге болады. Ең бастысы — позитивті көзқарасты сақтау және баланың күш-жігері үшін мадақтау, оның отбасы өміріне көмектесуге және қатысуға деген құштарлығын қалыптастыру.

Баланы ойыншықтарды жинауға үйрету — көптеген ата-аналардың алдында тұрған міндет. Бұл баланың жауапкершілігі мен ұйымшылдығын дамытуға көмектесетін маңызды дағды.

Оның орнына басқа тәсілді қолданған жөн. Мысалы, тазалауды ойынға айналдыруға болады. Балаңыздан ойыншықтарын "тасқыннан" немесе "хаостан" құтқаратын супер қаһарман ретінде елестетуін сұраңыз. Немесе оған конкурс ұйымдастыруды ұсыныңыз: ойыншықтарын кім тез жинайды. Баланың өзі қатысқысы келетіндей процесті қызықты әрі қызықты ету маңызды.

Міне, осы процеске көмектесетін бірнеше кеңестер:

1. Ойын атмосферасын құрыңыз. Тазалауды ойынға айналдырыңыз. Мысалы, сіз конкурс ұйымдастыра аласыз: ойыншықтарды кім тез тазалайды, немесе тазалау кезінде көңілді музыка мен би билейді. Бұл процесті қызықты етеді.

2. Нақты ережелерді белгілеңіз. Балаңызға ойыншықтар ойнағаннан кейін өз орындарына оралуы керек екенін түсіндіріңіз. Оның ойыншықтарын жоғалтпау және бөлме таза болу үшін оның не үшін маңызды екенін түсінетініне көз жеткізіңіз.

3. Кеңістікті ұйымдастырыңыз. Ойыншықтарды сақтауға ыңғайлы контейнерлердің немесе қораптардың болуын қамтамасыз етіңіз. Балаңызға заттарды қайда қою керектігін бағдарлауды жеңілдету үшін оларға қол қойыңыз немесе суреттерді жапсырыңыз.

4. Мысал келтіріңіз. Балалар ересектерді бақылау арқылы үйренеді. Өзіңізді қалай жинап жатқаныңызды көрсетіңіз және оның маңыздылығын түсіндіріңіз. Баламен бірге тазалауға қатысыңыз, сонда ол бұл өмірдің қалыпты бөлігі екенін көре алады.

5. Күн тәртібін орнатыңыз. Тазалауды күнделікті жұмысыңыздың бір бөлігіне айналдырыңыз. Мысалы, ойыншықтарды кешкі ас алдында немесе ұйықтар алдында жинауға болады. Жүйелілік баланың бұл әдетке үйренуіне көмектеседі.

6. Мадақтаңыз және мадақтаңыз. Баланы күш-жігері үшін мақтауды ұмытпаңыз. Тазалау мінсіз болмаса да, қолдау мен мадақтау оған сенімділік пен ынтаны сезінуге көмектеседі.

7. Көрнекі еске салғыштарды қолданыңыз Тазалау кестесін жасаңыз немесе балаңызға ойыншықтарды жинауды ескертетін суреттерді қолданыңыз. Бұл әсіресе кішкентай балаларға пайдалы болуы мүмкін.

8. Сабырлы болыңыз. Тазалауды үйрету — бұл уақытты қажет ететін процесс. Жедел нәтиже күтпеңіз және баланың көмегі мен қолдауына мұқтаж болуы мүмкін екеніне дайын болыңыз.

Осы кеңестерге сүйене отырып, сіз балаңызға ойыншықтарды жинаудың пайдалы әдетін қалыптастыруға көмектесе аласыз, бұл болашақта өмірдің басқа салаларында жауапкершілік пен ұйымшылдықты қалыптастыруға негіз болады.

№ 26 «Үміт» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
Жеңіс-сәт № 26 «Үміт» ГҚКП

Тренинг: «Жанұя бақыты»

Психологі: Глухенькая М.А.

Ақтөбе – 2026ж

Тренинг тақырыбы: Жанұя бақыты

Мақсаты: Отбасы тәрбиесіндегі ата – ананың балаға тәрбиелік ықпалын арттыру, тәрбиенің ең тамаша жері отбасы екенін, олардың бала тәрбиесіндегі мүмкіндіктерінің жоғары екенін, баламен жақсы қарым-қатынас орнату, бала тәрбиесіне көп көңіл бөлудің маңыздылығын ашу.

Барысы:

Танысу жаттығуы

«Жанұя бақыты» жаттығуы

“Сөйлемді аяқта” әдістемесі.

Тыныштық сәті: (баяу музыканың үнімен өткізіледі.) «Гүлдің оянуы»

«Тілек шамы». (Қорытындылау)

Психолог: Қош келдіңіздер, құрметті ата - аналар. Бүгінгі біздің отырысымыз ерекше болады деген үмітпен тренингті бастаймыз. Тренингіміздің ерекшелігі сол, тәрбие процесіндегі қиындықтарды біз боп, сіз боп пікірлесе отырып, ойымызды түйіндеп, өмір жолында пайдалану. Отбасы - Адам баласының алтын діңгегі. Өйткені адам ең алғаш шыр етіп дүниеге келген сәтінен бастап, осында ер жетіп, отбасының тәрбиесін алады. Сондықтан да отбасы - адамзаттың аса қажетті, әрі қасиетті алтын бесігі.

Бала қанша білім алып, мектеп табалдырығын аттағанымен, оның өмірінің көп бөлігі әке - шешесінің қасында өтеді екен. Ал сіздердің ата - ана, өміріңізде үш рет мектепке баратыныңызды әрқашан естен шығармаңыз. Бірінші рет – өзіңіз, екінші рет – балаңыз, ал үшінші рет – немереңіз барады екен. Ендеше бүгінгі тренингімізге қатысып отырған ата - аналарға әрдайым осы балаларыңыздың қорғаны болып, немере сүйіп балабақшаға келе беріңіздер демекпіз! Олай болса, бүгінгі тренингімізді бастамастан бұрын өздерімізді таныстырып өтейік.

1. «Танысу» жаттығуы

Ата-аналар өз есімдерін және баласының есімін айтып өз баласының бойындағы жақсы қасиеттерді атап айту.

2. «Жанұя бақыты» жаттығуы.

Мақсаты: Ата-ананың бала тәрбиесіндегі қарым — қатынасы туралы түсініктер беру арқылы ата-аналардың білімін көтеруге көмектесу.

Жаттығудың шарты: «Бақытты жанұя» моделін құру. Яғни, ата-ана өзінің отбасын салу және отбасы бақытын сурет арқылы көрсетіп, суреттің жан жағына отбасы сөздері арқылы жеткізу керек.

3 “Сөйлемді аяқта” әдістемесі.

- Мен өз отбасымды жақсы көрем, себебі....
- Отбасы бұл...
- Отбасым бақытты болу үшін...
- Отбасымда зорлық — зомбылыққа жол жоқ, себебі...
- Мен қалар едім отбасымның...

4. Тыныштық сәті: (баяу музыканың үнімен өткізіледі.) «Гүлдің оянуы»

Терең демалайық! Құдіретті жарық түсіп тұрғанын елестетіп көріңіздер. Бұл қайырымдылық, бақыт, бейбітшілік және қуаныш жарығы. Қандай тамаша! Қане,

сұлулықты тамашалап көрейік! Бұл таңғажайып жарық жүрегімізге тыныштық, қайырымдылық, сүйіспеншілік әкелсін. Ішкі дүниеміз тап- таза, жап-жарық болып кетті. Міне, керемет! Жүрегімізде әдемі гүл ашылып келеді. Қандай әдемі! Түрлі-түсті жапырақтар құлпырып тұр. Бұл сіздің отбасыңыз. Ал гүлдің ортасындағы дөңгелек бұл сіздің балаңыз. Бұл жәй гүл емес, сүйіспеншілік гүлі. Көзіңізді жұмып осы гүлдің елестетіңіздер. Ол әлі кішкентай. Күн оны жылытып, өсуіне көмектеседі. Гүлдің иісін иіскейміз. Міне, бізде қандай ғажап гүл пайда болды. Ал, енді осы сәтті қағаз бетіне түсіріп, ата- аналар ақ параққа гүлдің суретін салып, гүлдестерге баласына деген сүйіспеншілігін жазып, өз ой- пікірлерін айтады.

5. «Тілек шамы». (Қорытындылау)

Мақсаты: тренинг туралы пікірлерін ортаға салу. Психолог: «Міне, қоштасатын да сәт жетті. Біз сіздермен жанұядағы ата-ана мен балалар арасындағы қарым-қатынастың түрлі жақтарын тануға, жан-жақты талқылауға тырыстық. Отбасы, ұшқан ұя – жылылықтың, жылулықтың мекені. «Отбасы» атауының мәніне терең үңілер болсақ, оттың да үлкен маңызы бар екенін сеземіз. Сондықтан оттың басы, ошағымыздың түтіні түзу болуы үшін «Тілек шамы» жаттығуын бір-бірімізге тілек айта отырып жүргізейік.

Мен былай дегім келеді.

Әлемнің бір адамы ретінде
Ақ жүрегіммен сөз беремін
Өзіме, жанымдағыларға
Күннің шуағын, гүлдің нәзіктігін сыйлаймын.
Қараңғыны нұrlандырамын,
Суықты жылытамын.
Дәл қазір маған қиын болғанмен жасымаймын,
Әр күні өзімнің жан дүниемді
Тазартуға тырысамын.
Менің жүрегім қуанышқа, махаббатқа,
Мейірімге бөленеді.
Келер күннің шұғылалы боларына сенемін,
«Мен қатігездікке қарсымын» дегім келеді.

Ата-аналар алтын уақыттарыңызды бөліп келгендеріңізге көп рахметімізді айта отырып, отбасыларыңызға бақыт нұры шашыла берсін дегім келеді. Сау болыңыздар!