Қарағанды облысы білім басқармасының Абай ауданы білім бөлімінің
«Аққу» бөбкжай» КМҚК

«Салауатты өмір салты дегеніміз не?» тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған:
Медбике
Шертышева Ж.Г.

2024-2025 оқу жылы

«Салауатты өмір салты дегеніміз не?» тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру

Барлық ата-аналар баласының дені сау, мықты, төзімді болып өскенін қалайды. Бірақ жақсы физикалық мәліметтер отбасының өмір салтына, баланың қимыл-қозғалыс белсенділігіне байланысты екендігі жиі ұмытылады.

Оқу және отырықшы жұмыс моторлық компенсацияны қажет етеді - дене шынықтыру және спорт, ойындар, ашық ауада іс-шаралар арқылы. Осыған байланысты біз балаларымызды "өркениет ауруларына" қарсы өмірлік қажеттілік ретінде дене жаттығуларының пайдалы әсерін дер кезінде және толық пайдалануға үйретуге міндеттіміз.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру баланың дүниеге келуінен басталуы керек, сонда адам өз денсаулығына саналы түрде қарауды дамытады.

Баланың жеке басының қалыптасуына, сондай-ақ оның денсаулығына байланысты жағдайлар отбасында белгіленеді. Балаға бала кезінен және жасөспірім кезінен бастап отбасында адамгершілік, этикалық және басқа да қағидалар саласында тәрбиеленген нәрсе оның өмірдегі барлық мінез-құлқын, өзіне, денсаулығына және басқалардың денсаулығына қатынасын анықтайды.

Салауатты өмір салты ұғымы көптеген аспектілерді қамтиды:

- Біріншіден, күн тәртібін сақтау. Балаларға ерте ұйықтап, ерте тұру керектігін түсіндіру керек. Және бұл ережені бұлжытпай сақтау керек.
- Екіншіден, бұл мәдени-гигиеналық дағдылар. Балалар беттерін қалай дұрыс жуу керектігін білуі керек, мұны не үшін жасау керектігін білуі керек.
- Балалар жақсы үйренуі керек: көшеде тамақ ішуге немесе ішуге болмайды; көшеден қайтып келгенде, тамақ ішер алдында, дәретханадан кейін әрқашан қолды сабынмен жуу.
- Үшіншіден, тамақтану мәдениеті.
- Көкөністер мен жемістерді көбірек жеу керек. Балаларға А, В, С, Д дәрумендерінің көп екенін, олардың құрамында қандай тағамдар бар және не үшін қажет екенін айту:

- А дәрумені - сәбіз, балық, болгар бұрышы, жұмыртқа, ақжелкен. Көру үшін маңызды.
- В дәрумені - ет, сүт, жаңғақ, нан, тауық еті, бұршақ (жүрек үшін).
- С дәрумені - цитрус жемістері, қырыққабат, пияз, шалғам, қарақат (суықтан).
- D дәрумені - күн, балық майы (сүйектерге арналған).

- Төртіншіден, бұл гимнастика, дене шынықтыру, спорт, шынықтыру және ашық ойындар. Күн сайын гимнастика жасауды ұмытпаңыз

Баланың өсуіне, дамуына және денсаулық жағдайына әсер ететін көптеген факторлардың ішінде дене белсенділігі басты рөл атқарады. Қимыл-қозғалыс, есте сақтау, қабылдау, эмоция, ойлау қабілеттерін дамыту көбінесе баланың қимыл-қозғалысқа деген табиғи қажеттілігінің даму дәрежесіне

байланысты. Сондықтан баланың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту өте маңызды.

Ата-аналар үшін негізгі міндет мыналар болып табылады: баланың өз денсаулығына деген адамгершілік көзқарасын қалыптастыру, ол дені сау болуға, салауатты өмір салтын ұстануға деген ұмтылыс пен қажеттіліктен көрінеді. Ол денсаулық адам үшін ең маңызды құндылық, кез келген өмірлік мақсатқа жетудің басты шарты екенін және өз денсаулығын сақтау мен нығайтуға әркімнің өзі жауапты екенін түсінуі керек.

Баланың салауатты өмір салтын қалыптастыра отырып, ата-аналар балаға негізгі білім, білік және дағдыларды сіңіруі керек:

- жеке гигиена, үй-жай гигиенасы, киім, аяқ киім ережелерін білу;
- күн тәртібін дұрыс құра білу және оны орындай білу;
- қоршаған ортамен қарым-қатынас жасай білу: қандай жағдайда (үй, көше, жол, саябақ, ойын алаңы өмір мен денсаулық үшін қауіпсіз) екенін түсіну;
- қауіпті жағдайларды талдай білу, салдарын болжай білу және одан шығудың жолын таба білу;
- дененің және ішкі ағзалардың негізгі бөліктерін, олардың орналасуын және адам ағзасының өміріндегі рөлін білу;
- салауатты өмір салтының жеке денсаулық, саулық, сабақтағы табыс үшін маңызын түсіну;
- дұрыс тамақтанудың негізгі ережелерін білу;
- денсаулықты суықтан сақтау ережелерін білу;
- ұсақ кесілген жерлерге, көгерген жерлерге қарапайым көмек көрсете білу;
- омыртқа, табан, көру, есту мүшелері және т.б. аурулардың алдын алу ережелерін білу;
- салауатты ағзаның дамуы үшін қозғалыс белсенділігінің маңыздылығын түсіну.

Дене тәрбиесі - баланың интеллектуалды, адамгершілік және эстетикалық тәрбиесінің ажырамас бөлігі. Сондықтан баланы спортқа баулу қажет.

Ата-аналар балаларына белсенді, қызықты және қозғалмалы өмірдің үлгісін көрсетуі керек. Қозғалыс - өмірдің басты көрінісі, тұлғаның үйлесімді дамуының құралы. Балада "бұлшықет қуанышы" сезімін - бұлшықет жұмысы кезінде дені сау адамның сезінетін ләззат сезімін арттыру маңызды.

Спортпен шұғылдану сонымен қатар тұлғаның маңызды қасиеттерін дамытуға көмектеседі: мақсатқа жетудегі табандылық, табандылық; бұл іс-шаралардың оң нәтижелері балалардың психикалық жағдайына пайдалы, әсіресе бұл балалар мен ата-аналардың бірлескен іс-әрекеттері болса.

Мұндай іс-шаралар оң нәтиже береді:

- ата-аналардың балалардың "қимыл-қозғалыс жетілу" деңгейіне деген қызығушылығын ояту және балалардың жасына, қабілеттеріне қарай қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға ықпал ету;
- ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынасты тереңдету;

олар балаға ғана емес, ересек адамға да қысқа мерзімде дене шынықтырумен айналысуға мүмкіндік береді: ата-ана баласына белгілі бір жаттығуларды көрсетеді және олардың көпшілігін өзімен бірге орындайды;

- анасы немесе әкесі балаға арнаған бос уақытын тиімді өткізуге мүмкіндік береді, өзара байытуға қызмет етеді және баланың жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Егер ата-аналар баланы оқытып, көмектесіп, өздері балабақшадағы жарыстар мен спорттық іс-шараларға қатысса, бұл өте жақсы. Мұндай отбасында спорттық қызығушылықтар тұрақты бола бастайды.

Баланың жан-жақты, үйлесімді дамуы үшін маңызы зор оларда ашық ойындар бар. Баланың әртүрлі қарқынды ойын тапсырмаларына қатысуы жүру, жүгіру, секіру, тепе-теңдік, өрмелеу, лақтыру сияқты өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді.

Ашық аспан астындағы ойынның ерекшелігі - баланың жеке басының барлық аспектілеріне әсер етудің күрделілігі:

- дене, ақыл-ой, адамгершілік және еңбекке баулу жүзеге асырылады.
- денедегі барлық физиологиялық процестер жоғарылайды, барлық органдар мен жүйелердің жұмысы жақсарады.
- алынған моториканы әр түрлі қолдана білу қабілеті дамиды.

Қарағанды облысы білім басқармасының Абай ауданы білім бөлімінің
«Аққу» бөбкжай» КМҚК

«Дұрыс тамақтану құпиялары» тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған:
Медбике
Шертышева Ж.Г.

2024-2025 оқу жылы

Дұрыс тамақтану құпиялары

Белгілі факт, тамақтану пайдалы болуы үшін ол теңдестірілген, пайдалы және рахатпен жеуі керек! Балаларға қатысты дұрыс тамақтану әсіресе өзекті мәселе болып табылады.

Барлық ата-аналар тағамның пайдасы мен зияны, аллергиялық реакциялар туралы біледі, бірақ әрбір ана баласына арналған тағамды жауапкершілікпен таңдай бермейді.

Балалардың денсаулығын дұрыс тамақтанусыз қамтамасыз ету мүмкін емес, бұл олардың үйлесімді өсуінің, физикалық және жүйке-психикалық дамуының, инфекцияларға және басқа да қолайсыз экологиялық факторларға төзімділігінің қажетті шарты болып табылады. Сонымен қатар, дұрыс ұйымдастырылған тамақтану балалардың мәдени-гигиеналық дағдыларын, пайдалы әдеттерін, дұрыс тамақтану тәртібі деп аталатындарын қалыптастырады және тамақтану мәдениетінің негізін қалады.

Қазіргі жағдайда тамақтанудың рөлі көптеген себептердің салдарынан балалардың денсаулығының нашарлауына байланысты айтарлықтай артып келеді, олардың бірі отбасында да, ұйымдасқан балалар ұжымдарында да тамақтану құрылымының бұзылуы және оның сапасының төмендеуі болып табылады.

Эндокриндік жүйенің, ас қорыту жүйесінің ауруларының, анемиялардың пайда болуы көбінесе алименттік сипаттағы факторларға байланысты. Теңгерімсіз тамақтану дәрумендердің жетіспеушілігіне, әртүрлі микроэлементтердің жетіспеушілігіне әкеледі және дұрыс құрастырылған диета арқылы ғана бала қалыпты өсу мен дамуға қажетті маңызды қоректік заттардың мөлшерін алады.

Ағзаны барлық қажетті қоректік заттармен (белоктар, майлар, көмірсулар, витаминдер және минералды тұздар) және энергиямен қамтамасыз ететін дұрыс ұйымдастырылған тамақтану мектеп жасына дейінгі балалардың үйлесімді өсуі мен дамуының қажетті шарты болып табылады. Дұрыс ұйымдастырылған тамақтану ағзаның инфекцияларға және басқа да қолайсыз сыртқы факторларға төзімділігін арттыруға көмектеседі.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тамақтандырудың негізгі қағидасы олардың диеталарының максималды әртүрлілігі болуы керек. Барлық негізгі азық–түлік топтары - ет, балық, сүт және сүт өнімдері, жұмыртқа, тағамдық майлар, көкөністер мен жемістер, қант және кондитерлік өнімдер, нан, жарма және т.б. - күнделікті рационға енгізілгенде ғана балаларды барлық қажетті азық-түлікпен қамтамасыз етуге болады. заттар, аталған азық-түлік топтарының кейбірін алып тастау немесе, керісінше, олардың кез келгенін шамадан тыс тұтыну сөзсіз балалардың денсаулығының бұзылуына әкеледі.

Өнімдерді дұрыс таңдау – бұл қажетті шарт, бірақ мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы үшін әлі де жеткіліксіз. Дайын тағамдардың әдемі, дәмді, хош иісті болуын және балалардың жеке талғамын ескере отырып дайындалуын қамтамасыз етуге ұмтылу керек, яғни. қатаң диета болуы керек, ол кем дегенде 4 тағамды қамтуы керек: таңғы ас, түскі ас,

түстен кейінгі тағамдар, кешкі ас және олардың үшеуі ыстық тағамды қамтуы керек. Тамақтану арасындағы аралықтардың ұзақтығы 3,5-4 сағаттан аспауы керек. Шамадан тыс жиі тамақтану тәбетті төмендетеді және осылайша тағамдық заттардың сіңімділігін нашарлатады. Күндізгі уақытта (9-10 сағат ішінде) УДО-да жүрген балалар күніне үш мезгіл тамақтанады (таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағамдар), бұл олардың қоректік заттар мен энергияға деген күнделікті қажеттілігін шамамен 75-80% қамтамасыз етеді.

Таңертең бала балабақшаға барар алдында оны тамақтандырмау өте маңызды, себебі бұл диетаны бұзады, тәбеттің төмендеуіне әкеледі және бала топта таңғы асты нашар ішеді.

Баланың үйдегі тәрбиеден балалар ұжымындағы тәрбиеге ауысуы әрдайым дерлік белгілі бір психологиялық қиындықтармен бірге жүреді. Дәл осы кезде балалардың тәбеті төмендейді, ұйқысы бұзылады, ауруларға жалпы төзімділігі төмендейді. Осы уақытта тамақтануды дұрыс ұйымдастыру үлкен маңызға ие және баланың ұжымда тезірек бейімделуіне көмектеседі.
Баланы балабақшаға қабылдамас бұрын, ата-аналарға диетаны және диетаның құрамын балалар ұжымының жағдайына жақындату, оны мектепке дейінгі білім беру мекемесінде жиі берілетін тағамдарға дағдыландыру ұсынылады, әсіресе егер ол оларды үйде қабылдамаса. . Әрине, барлық тағамдар ұнай бермейді. Бала ботқа, желе (және сіз басқа ештеңе білмейсіз) туралы "фу" деп айта алады. Бұл түсінікті, балалардың барлық құмарлықтарын қанағаттандыру мүмкін емес. Көп нәрсе баланың отбасында қалай тамақтануына байланысты.

Олар оны қасықпен тамақтандырады ма, әлде құнарлы тағамның орнына сүйікті шоколадтарымен еркелетеді ме. Сіз балаңызға айран, ашытылған пісірілген сүт сатып алған ананы жиі көресіз – неге, йогурт жегенде және т.б. Және одан да көп кептірілген жемістерден компот дайындайтын аналар – неге, шырындар, фанталар мен кока–колалар болған кезде. Ал бала балабақшаға келгенде қиындықтар басталады – мен ондай компот ішпеймін, ондай балықты жемеймін, котлеттерді ұнатпаймын. Ал мен шұжық боламын! Ал балабақшалар, өз кезегінде, баланы құнарлы тамақпен қамтамасыз еткісі келеді – табиғи, дұрыс. Сондықтан балалардың рационында сүзбе, балық, ет, қырыққабат, бауыр және жай ғана ашытылған пісірілген айран бар. Балаларға дастархан басында тамақ бергенде, біз бұл өнімнің пайдасы туралы айтуға тырысамыз. Көбінесе балалар бір-біріне қарап, сорпаны, кәстрөлдерді және омлеттерді қуана жейді.

Баланы балабақшаға қабылдамас бұрын, ата-аналарға диетаны және диетаның құрамын балалар ұжымының жағдайына жақындату, оны мектепке дейінгі білім беру мекемесінде жиі берілетін тағамдарға дағдыландыру ұсынылады, әсіресе егер ол оларды үйде қабылдамаса. .

Балалардың тамақтануын дұрыс ұйымдастырып қана қоймай, сонымен қатар дұрыс тамақтану ережелерін сақтау маңызды:

7 керемет және міндетті емес:

1. Мәжбүрлемеу. Түсінейік және есте сақтайық: азық-түліктегі зорлық-зомбылық - ағзаға және жеке адамға ең ауыр зорлық-зомбылықтың бірі,

физикалық және психикалық зиян. Егер бала тамақтанғысы келмесе, бұл оның қазіргі уақытта тамақтанудың қажеті жоқ екенін білдіреді! Егер ол қаламаса, тек белгілі бір нәрсені жеу керек, демек, бұл қажет емес! Тамақтануға мәжбүрлеу жоқ! "Бордақылау" жоқ! Бала ауылшаруашылық жануары емес! Ауру кезінде тәбеттің болмауы ағзаның ішкі тазартуды қажет ететіндігінің, өзі ашығуды қалайтындығының белгісі болып табылады және бұл жағдайда инстинкт дауысы кез-келген медициналық рецептке қарағанда дәлірек болады.

2. Таңбауға болмайды. Жеңіл түрдегі зорлық-зомбылық: сендіру, сендіру, табанды қайталау, ұсыныстар - тоқтату.

3. Көңіліңізден шықпаңыз. Тамақтану - мойынсұнушылыққа жету құралы да, ләззат алу құралы да емес. Тамақ - өмір сүрудің құралы. Тамақтанудан ләззат алу, әрине, өте маңызды, бірақ ол тек дұрыс тәбеттен туындауы керек. Кәмпиттеріңізбен сіз тек бүліну мен дәмнің бұзылуына, сондай-ақ метаболикалық бұзылуларға қол жеткізесіз.

4. Асықпаңыз. Тамақ өртті сөндіру емес. Тамақтану қарқыны - бұл тек жеке мәселе. Тамаққа асығу әрқашан зиянды, тіпті сиырға да шайнаудан үзіліс қажет. Егер сіз мектепке немесе басқа жерге асығуыңыз керек болса, онда бала әбігер мен дүрбелеңде шайнап үлгермеген тағы бір бөлікті жұтып қойғаннан гөрі, оны аяқтамағаныңыз жөн.

5. Алаңдатпаңыз. Бала тамақ ішіп жатқанда, теледидарды өшіріп, жаңа ойыншықты сақтау керек. Алайда, егер бала тамақтан бас тартса, наразылық білдірмеңіз және мәжбүрлемеңіз: бұл оның аш емес екенін білдіреді.

6. Еркелетпеңіз, бірақ түсініңіз. Балаға кез келген мөлшерде (мысалы, джем немесе балмұздақтың шектеусіз дозалары) кез келген мөлшерде жеуге рұқсат бермеу керек. Азық-түлікке мәжбүрлеу болмауы керек, бірақ болуы керек тағамға тыйым салулар, әсіресе диатез және аллергия үшін. Басқалардың барлығын "орындамау" сізді көптеген қосымша мәселелерден құтқарады.

7. Мазаламаңыз және мазаламаңыз. Баланың уақытында тамақтанды ма, қанша жеді деген алаңдаушылық, алаңдаушылық жоқ. Тек тағамның сапасын қадағалаңыз. Мазаламау, "Сен тамақ жедің бе? Тамақтанғың келе ме?" Ол сұрасын, қалаған кезде өзі талап етсін, солай болады – солай, солай ғана! Егер бала үлкенірек болса, онда сіз оған таңғы ас, түскі немесе кешкі ас дайын екенін айтып, тамақтануды ұсына аласыз. Алдыңдағы тамақ: қаласаң же.

Дұрыс тамақтануды қамтамасыз ету үшін келесі шарттар қажет:--
энергетикалық құндылығы жасына сәйкес болуы керек; таңғы ас күнделікті энергетикалық құндылықтың 25%, түскі ас 40%, түстен кейінгі тағамдар 10%, кешкі ас 25% құрауы керек%;

-мектеп жасына дейінгі баланың тамақтануын ата-аналар немесе мектепке дейінгі мекеме санитарлық нормаларға сәйкес ұйымдастырады; тамақтану уақыты қатаң түрде тұрақты болуы керек, күніне кемінде 4 рет.

-барлық тағамдық факторлар теңдестірілген болуы керек; мәзір аздап кеңейеді.

Сондай-ақ, өткір дәмдеуіштер мен саңыраукұлақтарға тыйым салынады. Етке немесе балыққа арналған әртүрлі тұздықтардағы пияз, сарымсақ және өте аз мөлшерде бұрыштың арқасында тағамдарды сәл дәмдірек етуге болады.

Дәнді дақылдардан інжу арпасына, тарыға артықшылық беріңіз – олардың құрамында талшық бар.

Мектеп жасына дейінгі баланың рационында не бар: кем дегенде күнделікті рационның жылы және ыстық тағамы. Және, әрине, негізі – ет, балық, сүт өнімдері, макарон өнімдері, жарма, нан, көкөністер мен жемістер. Ақуыз. Ағза өсіп, құрылыс материалы тек ақуыз болып табылады. Оңай сіңетін ақуыздың көзі ет болып табылады, бұзау, тауық және күркетауық еті болса жақсы. Майы аз балықты қабылдаған жөн: треска, көксерке, хек, поллок, қызғылт лосось.

Баланы дәмді тағамдармен – уылдырықпен, ысталған етпен емдемеңіз. Асқазанның нәзік шырышты қабығын тітіркендіруге болады, ал пайдасы 0%.

Балаға тамақ дайындаған кезде қуыруға да жүгінуге болады, бірақ қатты қуырмаңыз. Дегенмен, котлеттер мен котлеттерді бумен немесе тұздықта пісірген дұрыс.

Баланың күнделікті тамақтануы сүт өнімдерінен тұруы керек екенін ұмытпаңыз. Бұл ашытылған сүт өнімдері болуы мүмкін – айран, йогурт, ашытылған пісірілген сүт, майы 5%-дан аспайтын сүзбе, сүт. Сүт өнімдерін десерттерге, кастрюльдерге, жармаларға, бутербродтарға қосыңыз.

Біз күн сайын баланы көкөністермен, жемістермен және шырындармен тамақтандырамыз. Мектеп жасына дейінгі бала күніне 250 г көкөніс, 200 г дейін картоп, жемістер мен жидектерді 250 г дейін маусымдық қабылдауы керек. Сіздің балаңыз дәрумендерді тек жаңа піскен көкөністер мен жемістерден ала алады. Қандай көкөністер? Бұл қырыққабат, қияр, қызанақ, редис, салат, аскөк және ақжелкен болсын. Сондай-ақ күн сайын шырындар мен балшырындарды беріңіз. Егер жаңа шырын беру мүмкін болмаса, балалар тағамына арналған шырындарды сатып алыңыз.

Дәнді дақылдардан, қара бидайдан және қатты бидай ұнынан жасалған макароннан дұрыс нанды таңдаңыз.

Күніне 20 г-нан аспайтын сары май және өсімдік майы (әрине, біз 10 г қолданамыз, жақсырақ дайын тағамдарда. Кешке балаңызға майлы тағамдарды бермеңіз. Түнге қарай балада асқазанның белсенділігі айтарлықтай төмендейді, ал егер тамақ ұйқыға дейін қорытылып үлгермесе, онда сіз ас қорыту проблемаларын ғана емес, сонымен қатар дұрыс ұйқыны да аласыз!

Ата-ана тағы не білуі керек?

1. Егер сіз балаңызды балабақшадан кейін үйде тамақтандыратын болсаңыз, кетер алдында күннің мәзірін қараңыз. Ол бұрын жеген тағамдарды немесе тағамдарды дайындамаңыз.

2. Күнделікті тамақтануға арналған негізгі азық–түліктер тізімделді, бірақ қатты ірімшік, қаймақ, жұмыртқа, балық сияқты - күнделікті тұтынуға арналмаған, 2 күнде 1 рет.
3. Қауіпсіз тағамды дайындаңыз, мысалы, ет тұтас емес, туралған, бала тұншығып қалмас үшін.
4. Балыққа да қатысты: барлығын бір сүйекке дейін алып тастаңыз немесе тартылған ет жасаңыз.
5. Осылайша бала бір немесе басқа тағамды жеуден бас тартады. Көндірмеңіз, мәжбүрлемеңіз. Неге қаламайтынын сұраңыз, оны өзіңіз көріңіз. Сіз де бәрін жей бермейсіз. Рецептті өзгертіңіз. Немесе сол өнімді басқа ыдысқа қосыңыз.
6. Бала таза ауыз суды қалағанынша іше алады, бірақ қантты сусындарды, әсіресе дүкендегі сусындарды бақылап, шектеу керек.
Бұл жаста қанттың нормасы тәулігіне 50 г құрайды. Қантты газдалған суда бұл 7 еседен асады! Мұндай сусынды сатып алмас бұрын ойланыңыз.
7. Тағамның жалпы калориялығы шамамен 1800 ккал құрайды, ал салмағы бойынша бала күніне 1,5 кг-ға жуық тамақ жеуі керек.
Иә, мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануын бөлек дайындау қиынға соғады, бірақ ащы, майлы, тәттісіз дұрыс пайдалы тағамды өзіңіз, ересек адам үшін де дайындауға болады. Ал көкөністер мен жемістерге артықшылық беріледі. Бұл әлі де бала үшін тамаша үлгі және отбасылық денсаулықтың кепілі болады!
Бірінші тамақ – таңғы ас, күнделікті рационның шамамен 25% -ын құрауы керек, жалпы алғанда бұл сусындарды қосканда шамамен 300 г құрайды, ал бала оны түнгі ұйқыдан 30 минуттан кейін алады.
Таңғы ас рационында сүт ботқасы, ірімшік және май болуы керек.
Таңғы ас пен түскі ас арасында (бала жаңа шырындар немесе жемістер алуы керек.
Түскі ас күнделікті рационның 35% құрайды, оған сорпалар, салаттар, бүйір тағамдар, балық және ет өнімдері, дәнді дақылдар, кептірілген жемістерден жасалған компот кіреді.
Баланың шамадан тыс тамақтанбауына және бір тағамның есебінен тамақ көлемінің орнын толтырмауына назар аударған жөн. Бірінші тағамның порциясы аз, сорпа міндетті түрде ыстық, ал компоттың порциясы 150 мл-ден аспауы керек.
Снэк: айран, йогурт, сүзбе кәстрөлі, сүтті сорпалар.
Қантты вафли, печенье, кәмпиттер - бұл тағамдардың калориядан басқа тағамдық құндылығы жоқ.
Кешкі асты ұйықтар алдында 1,5 сағаттан кешіктірмей ішкен жөн: картоп пюресі немесе қарақұмық ботқасы, бірнеше тілім қатты ірімшік немесе қатты пісірілген жұмыртқа, тәтті шай.

Ішімдік режимін сақтау туралы ұмытпаңыз. Мектеп жасына дейінгі бала сұйықтықты жеткілікті мөлшерде қабылдауы керек, жақсырақ таңертең аш қарынға, тамақ арасында және түнде зәр шығаруда қиындықтар болмаса, ұйықтар алдында.

Соңғы уақытта мектепке дейінгі жастағы балаларда артық салмақ жиі анықталуда.

Бұл жағдайда тамақтану мәселесін құзыретті эндокринологпен шешу керек. Егер сіздің мектепке дейінгі жастағы балаңыздың тәбеті төмендеген болса, оны тексерген жөн: жалпы зәр анализі және қан анализі, паразиттерге тесттер. Шаршау, ашуланшақтық, жүйке тиктерінің пайда болуы, бұлшықеттердің ауыруы, анемия кейде диета мен профилактикалық препараттарды қолдану арқылы жақсы түзетіледі.

Бала 3 жасқа толғанда, оны дастархан басында дұрыс мінез-құлыққа үйретуді бастау керек:

- Бала тамақ ішу кезінде шынтағын үстелге тіремей, екі жаққа кең жаймай, тік отыруы керек. Қасықты дұрыс қолдана білу.
- Үстел пышағын пайдаланып, оны оң қолыңызда, ал шанышқыны сол қолыңызда ұстаңыз. Ересектер баланы бүкіл бөлікті бірден кесіп алмауға, бір бөлігін кесіп алып, оны жеуге, содан кейін ғана келесісін кесуге дағдыландыруы керек.
- Кішкентай баланың аузын жауып, асықпай шайнау дағдысын қалыптастыру қажет. Егер оның тәбеті нашар болса, оны тамақ ішіп жатқанда көңіл көтеруге, теледидар көруге рұқсат беруге немесе бәрін жегені үшін сыйақы беруге уәде беруге болмайды. Мұндай ынталандыру ас қорыту процесін бұзады, ал тәбет мүлдем жақсармайды.
- Тамақты тыныш күйде қабылдау (бұл алты жасар балаларға ғана қатысты емес). Дастархан басында ұрыс-керіс пен жағымсыз әңгімелерден аулақ болу керек - бұл ас қорыту процесін нашарлатады және тәбетті төмендетеді.

Кішкентай балаға жеуге болатын мөлшерден артық тамақ бермеу керек. Одан кейін аздап қоспалар салған дұрыс.

- Кішкентай бала дастарханнан тамақты аяқтағаннан кейін үлкенінің рұқсатымен ғана шығуға болатынын білуі керек (бірақ, әрине, қолында бір үзім нан немесе басқа тағам емес). Ол міндетті түрде жиналғандарға алғысын білдіруі, орындықты жылжытуы, ыдыс-аяқты өзімен бірге қоюы, қолын жууы (тамақ ішер алдындағыдай) және аузын шаюы керек.

Қазіргі жағдайда тамақтанудың рөлі көптеген себептердің салдарынан балалардың денсаулығының нашарлауына байланысты айтарлықтай артып келеді, олардың бірі отбасында да, балалар ұжымдарында да тамақтану құрылымының бұзылуы және оның сапасының төмендеуі болып табылады. Бұл олардың арасындағы нақты сабақтастықты қажет етеді. Мектепке дейінгі білім беру мекемесінен тыс тамақтану балабақшада алынған диетаны толықтыратынына көз жеткізу керек. Осы мақсатта ақпараттық стендтер ата-аналарды күнделікті ас мәзірімен таныстырады.

Есіңізде болсын! Егер баланың көз алдында үлкендердің үлгісі болса, бала осы ережелердің барлығын тез меңгереді.

Аталған ұсыныстарды орындау сіздің балаңыздың дені сау болып өсуіне ықпал етеді!

Қарағанды облысы білім басқармасының Абай ауданы білім бөлімінің
«Аққу» бөбкжай» КМҚК

«Баланың денесінің қозғалыс қажеттілігі» тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған:
Медбике
Шертышева Ж.Г.

2024-2025 оқу жылы

Баланың денесінің қозғалыс қажеттілігі

Қазіргі қоғамда балалардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі бұрынғыдан да өзекті болып отыр. Бұл олардың дені сау балалар ғана орындай алатын өте жоғары талаптарға ие болуымен түсіндіріледі. Ал денсаулық туралы қандай да бір ауру болмаған жағдайда ғана емес, сонымен қатар үйлесімді жүйке-психикалық дамуы, жоғары психикалық және физикалық көрсеткіштері жағдайында да айтуға болады. Сонымен бірге, ғылыми зерттеулердің нәтижелері көрсеткендей, қазірдің өзінде мектепке дейінгі жаста дені сау балалар азайып барады. Балалардың 20%-дан астамында дене салмағының жетіспеушілігі бар. Функционалдық ауытқулардың ішінде тірек-қимыл аппаратының, жүрек–қантамыр жүйесінің, ас қорыту жүйесінің бұзылыстары жетекші орын алады; созылмалы патологиялардың арасында жүйке, тыныс алу, сүйек-бұлшықет, несеп-жыныс мүшелерінің аурулары, сондай-ақ аллергиялық аурулар бар. Мектеп жасына дейінгі балалардың көпшілігінде психофизикалық дамуында әртүрлі бұзылулар болады.

Денсаулық факторлардың тұтас кешенінің әсерінен қалыптасатыны белгілі (әсіресе жатырішілік даму, тұқым қуалайтын бейімділік, әлеуметтік жағдайлар және т.б.). Баланың дамуын анықтайтын ең маңызды сыртқы факторлардың қатарына отбасылық тәрбие жатады. Ата-аналар баланың жеке басын басқалардан жақсы білетін, оның жеке мүмкіндіктеріне қарай дамытуға мүмкіндік алады. Олар оның физикалық, адамгершілік, ақыл-ой, әлеуметтік тәрбиесі мен дамуына жауап береді. Олар балаларының дені сау, көңілді, белсенді, төзімді, мықты, ақылды болғанын қалайды.

Дені сау баланы тәрбиелеудің ең маңызды шарты - қалыптасып келе жатқан ағзаға пайдалы әсер ететін қозғалыс белсенділігі. 3-7 жас аралығындағы балалардың қозғалыс белсенділігі айқын жеке көріністерге ие, ол ең алдымен жүйке жүйесі мен физикалық дамуының жеке–типологиялық ерекшеліктерімен, баланың дербестік дәрежесімен және оның қызығушылықтарының тұрақтылығымен анықталады. белгілі бір ойындар мен физикалық жаттығуларға. Қозғалыс белсенділігін қалыптастыруда маңызды рөл ересектерге тиесілі.

Отбасындағы баланың қозғалыс белсенділігі көп жағдайда ұйымдасқан және дербес қозғалыс әрекеттерін қамтитын ұтымды қозғалыс тәртібін құруға байланысты. Ұйымдастырылған іс-шараларға күнделікті таңертеңгілік жаттығулар, ашық ойындар мен ауада және үй ішінде дене шынықтыру жаттығулары, сондай-ақ ойын алаңында, саябақта, орманда ата-аналармен бірлескен серуендер кіреді.

Ата-аналар дене шынықтыру және ойын ортасын құру туралы қамқорлық жасауы керек.

Дене шынықтыру жабдықтарын дұрыс таңдау және ұтымды пайдалану баланың қимыл-қозғалыс сферасының дамуына ықпал етеді, оның қимыл-қозғалыс қажеттіліктерін толығымен қанағаттандыруға мүмкіндік береді, негізгі дағдыларды қалыптастырады, жаттығулардың әртүрлі түрлерін

қолдану мүмкіндіктерін кеңейтеді. Сонымен, гимнастикалық қабырғаға, арқанға өрмелеу, шаңғымен сырғанау, скутермен жүру, велосипед тебу, коньки тебу, ролик тебу қозғалыс ауқымын айтарлықтай арттырады, тірек-қимыл аппаратының икемділігін арттырады, аяқ бұлшықеттерінің дамуын ынталандырады, ептілік пен төзімділікті дамытуға ықпал етеді. . Доппен, құрсаумен, арқанмен секіру, нысанаға заттарды лақтыру (серсо, сақина лақтыру) жаттығулары қозғалыс реакцияларының жылдамдығының дамуына ықпал етеді. Домалақ цилиндрдегі үлкен медициналық допта тепе-теңдікті сақтау, баумен, таяқпен жүру, т.б. үйлестіру мен ептілікті дамыту. Иық белдеуінің бұлшықеттерін жаттықтыру үшін құрсаумен жаттығулар, жүрудің әртүрлі түрлері, бұрылыстар мен отырулар және т.б. аяқты нығайту және жалпақ табанның алдын алу үшін массажерлер, ұсақ заттар (саусақтарды ұстау үшін), қырлы тақталар қолданылады. Дұрыс дене қалпын қалыптастыруға ықпал етеді қабырғаға қарсы орындалатын жаттығулар, балалар кеңейткішімен, гимнастикалық таяқпен және басқа заттармен орындалатын жаттығулар.

Ашық ойындарда дене шынықтыру құралдарын пайдалану кеңістік пен уақытты қабылдауды, қоршаған ортаны бағдарлауды дамытуға көмектеседі: бала кейбір заттардың орнын басқаларға, сондай-ақ өзіне қатысты анықтайды.

Спорт элементтері бар ұжымдық ойындарға (қалашықтар, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) және спорттық жаттығуларға (коньки тебу, шаңғымен сырғанау, велосипед тебу, скутер) қатысу баладан моториканы үйлесімді түрде шеше білуді және белгілі бір ережелерді сақтауды талап етеді. .

Дене шынықтыру құралдары әртүрлі жаттығуларға деген қызығушылықты тереңдетеді, әсіресе әдеттен тыс жағдайларда (орманда, спорт залында, спорт алаңында), бұл денсаулық жағдайына, физикалық және психикалық дамуына жақсы әсер етеді.

Дене шынықтыру жабдықтарын ұтымды таңдау және орналастыру сонымен қатар әр түрлі пәндер арасында өзін жайлы сезініп, өзіне қызықты қимылдарды өз бетінше таңдай алатын баланың шығармашылық идеяларын ашуға қолайлы жағдай туғызады.

Әдетте, ата–аналар мектеп жасына дейінгі балалардың заманауи қажеттіліктеріне - компьютерлік ойындарға, бейнетаспаларға, музыкалық дискілерге көбірек көңіл бөледі, бұл балалардың өз бетінше қозғалыс белсенділігін шектейді, бұл олардың денсаулығына кері әсерін тигізеді және отырықшы өмір салтын қалыптастырады. . Сондықтан ұйымдастырылған және тәуелсіз ойындар барысында қозғалыс белсенділігінің қолайлы деңгейін қамтамасыз ету үшін үйде құрал-жабдықтар мен оқу құралдарының жеткілікті саны болуы қажет.

Жабдықты таңдауға қойылатын маңызды талаптардың бірі оны пайдалану қауіпсіздігі – тұрақтылық пен беріктік болып табылады. Дене шынықтыру және ойын ортасын құру кезінде балаңыздың жас және жеке ерекшеліктерін, сондай-ақ оның қызығушылықтарын ескеруге тырысыңыз.

Жабдықтар жиынтығына әр түрлі көлемдегі заттарды қосуға кеңес береміз: көлемді (гимнастикалық баспалдақ, жұмсақ модульдер, балалар мини-стадиондары) және кішігірім (резеңке сақиналар, шарлар, шарлар, құрсау және т.б.). 4 – 7 жастағы балаға спорттық-ойын кешенін сатып алуға немесе дене шынықтыру бұрышын өзіміз жабдықтауға және оны біртіндеп әр түрлі оқу құралдарымен толықтыруға кеңес береміз. Сақтандыруды қамтамасыз ету, жарақаттанудың алдын алу үшін гимнастикалық төсеніш болған жөн. Кешенде әртүрлі қимылдарды орындауға болады: арқанмен өрмелеу, аспалы баспалдақпен әткеншектерде және тік жүзімдерде тербелу және т.б., сонымен қатар сюжеттік сипаттағы іс-шараларды ұйымдастыру: "Желкенді кememен саяхат", "Бүкіл әлем бойынша саяхат", "Біз спортшылармыз" т.б. бұл балаларды қызықтырады, оларда жағымды эмоционалды көңіл–күй қалыптастырады, нәтижесінде олар бірте-бірте жаңа күрделі қозғалыс түрлерін меңгереді.

Қозғалыс дағдылары қалыптасып, баланың қызығушылықтары кеңейген сайын спорт бұрышы әртүрлі мақсаттағы күрделірек құралдармен толықтырылуы керек.

Тренажерлар 5-7 жас аралығындағы балалардағы физикалық белсенділіктің алдын алудың сенімді құралы болып табылады. Олар жылдамдық,ептілік, икемділік, күш және жалпы төзімділік сияқты физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етеді.

Әртүрлі тренажерлар бұлшықеттердің әртүрлі топтарын нығайтуға қызмет етеді: жаттығу велосипеді – аяқ бұлшықеттерін күшейту және төзімділікті дамыту; барлар – қол және іш бұлшықеттерін күшейту; іш бұлшықеттерін жаттықтыруға арналған көлбеу орындық; тарту – қол және иық белдеуінің, дененің бұлшықеттерін күшейту. Сондай–ақ көп орын алмайтын тренажерлар бар: балалар кеңейткіші - иық белдеуінің бұлшықеттерін дамытуға арналған; "Денсаулық" дискісі – дене және аяқ бұлшықеттерін күшейтуге арналған; гантельдер мен шәйнектер - иық белдеуін нығайтуға арналған; "Колибри" массажерлері – жалпақ табанның алдын алу және аяқ массажы үшін; резеңке сақиналар – қолды дамыту және нығайту үшін; гимнастикалық доптар - омыртқаның икемділігін дамытуға және қозғалыстарды үйлестіруге арналған.

Ата–аналар тренажерлардағы баланың физикалық белсенділігін үнемі қадағалап отыруы керек: 5-7 жасында ол тренажерлардың бірінде 1 минуттан артық емес үздіксіз жаттығулар жасай алады. Содан кейін 1 минуттық демалыс. Бір тренажердегі жаттығу демалысты қоскanда 5 минуттан аспауы керек. Балалар тренажерларындағы сабақтардың жалпы ұзақтығы 15-тен 20 минутқа дейін. Бұл баланың денсаулық жағдайына, функционалдық қабілеттерінің деңгейіне, эмоционалдық көңіл-күйіне байланысты.

4-7 жас аралығындағы балаларда қозғалыс белсенділігі көрсеткіштерінде айтарлықтай жеке айырмашылықтар анықталды. Олардың шамамен 60% –ы психофизикалық дамуында ауытқулары бар гиперактивті және отырықшы балалар.

Гиперактивті балалардың психомоторлық тәрбиесі қозғалыс координациясының бұзылуын теңестіруге, сондай-ақ психикалық процестер мен қозғалыс сферасының көрсеткіштерін жақсартуға бағытталуы керек. Балаға көмектесіңіз, өзін-өзі бақылау сезімін дамытуға мүмкіндік беріңіз: қозғалыстың биологиялық қажеттілігін қанағаттандыруға және зейінін дамытуға ықпал ететін орташа және төмен қарқынды ойындар мен жаттығуларды қолданыңыз.

Гиперактивті балаларға көзді, лақтырудың күші мен дәлдігін дамыту тапсырмасы берілуі керек: құрсау мен допты жағасына домалату, әртүрлі заттарды нысанаға лақтыру., дәрілік допты басынан әр түрлі бастапқы қалыпта лақтыру, допты бір қолмен заттардың арасына домалату. Біз сізге олармен қалаларда, серсо, рингброс, бадминтон, футбол, хоккей, теннис ойнауға кеңес береміз. Балаларға жұптық жаттығуларды ұсынуға болады, олар әртүрлі бастапқы позициялардан әртүрлі құралдарды – допты, бауды, таспаны, құрсауды, гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып жүзеге асырылады. Жұптық жаттығулар өзара көмек көрсету жауапкершілігін қалыптастырады, зейінді және қозғалыстардың тұтас кешенін басқару қабілетін жаттықтырады.

Қозғалыс белсенділігі төмен және төзімділігі төмен отырықшы балалар, әдетте, жиі ауырады және кейбір морфофункционалды ауытқулары бар. Олар өздеріне сенімсіз және күрделі қозғалыс тапсырмаларын орындаудан, сондай-ақ ұжымдық ойындарға қатысудан бас тартады. Олар статикалық құрамдас басым болатын монотонды, төмен қарқынды белсенділікпен сипатталады.

Егер сіздің балаңыз осы балалар тобына жататын болса, онда сіз онымен мүмкіндігінше жиі ойнағаныңыз жөн. Бірте-бірте оны белсендірек әрекетке тарта отырып, қарым-қатынас жасаңыз. Өз қабілеттеріңізге сенуге және өз мүмкіндіктеріңізді ашуға көмектесетін жағдайлар жасау қажет. Ол үшін жылдамдықты, қозғалыс жылдамдығын және төзімділікті дамытуға, іс-әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауысуға арналған ойындар мен жаттығуларды ұсыныңыз.

Балалардың төзімділігін дамытудың тиімді құралы ауада орташа қарқынмен жүгіру болып табылады. Балаларыңыздыептілікті, жылдамдықты және төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар мен жаттығуларға қатыстырыңыз, орнында секіруді, допты аяқпен дриблинг, шеңберді итеру және бұрау, т.б. Бұл жаттығулар көп жағдайда баланың психофизикалық дамуындағы ауытқуларды түзетуге көмектеседі. Оның өз күштері мен мүмкіндіктеріне деген сенімін нығайтады.

Қарағанды облысы білім басқармасының Абай ауданы білім бөлімінің
«Аққу» бөбкжай» КМҚК

«Күн режимінің мәні, шыныығу» тақырып бойынша ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған:
Медбике
Шертышева Ж.Г.

2024-2025 оқу жылы

Күн режимінің мәні, шыныгу.

Адам денсаулығының негізі ерте балалық шақта қаланады.
Сондықтан дені сау адамды тәрбиелеу, жеке тұлғаны дұрыс қалыптастыру үшін оның өмір сүру жағдайлары, әсіресе мектепке дейінгі балалық шақ кезеңінде үлкен маңызға ие.
Баланың денесі үздіксіз өсу мен даму жағдайында. Бұл процестер әр түрлі жас кезеңдерінде әр түрлі қарқындылықта жүреді.
Баланың физикалық және психикалық дамуының қажетті деңгейін қамтамасыз ететін көптеген жағдайлардың ішінде рационалды режим жетекші орындардың біріне жатады.
Күн тәртібін дұрыс құрудың негізгі қағидасы оның мектеп жасына дейінгі баланың жас ерекшеліктеріне психофизиологиялық ерекшеліктеріне сәйкестігі болып табылады.
Бұл сәйкестік ағзаның ұйқыға, демалуға, тамақтануға, белсенділікке, қозғалысқа деген қажеттіліктерін қанағаттандырумен анықталады.
Әрбір жас тобының өз күн тәртібі бар, оның ішінде әртүрлі іс-шаралар, балалардың қолынан келетін ақыл-ой және физикалық белсенділік, демалыс.
Дұрыс құрастырылған тәртіп күндізгі ұйқы мен ұйқы кезеңдерінің оңтайлы арақатынасын, ояту процесінде әр түрлі іс-шаралар мен демалыстардың кезектесіп отыруын көздейді :
1) сабақтың, еңбектің белгілі бір ұзақтығы және олардың демалыспен ұтымды үйлесуі;
2) тұрақты тамақтану;
3) жеткілікті ұйқы;
4) ауада жеткілікті әсер ету.
Режимнің маңыздылығы оның ағзаның ішкі ағзалары мен физиологиялық жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуіне ықпал ететіндігінде, баланың теңгерімді, сергек күйін қамтамасыз ететіндігінде, жүйке жүйесінің шамадан тыс жұмысынан қорғайтындығында, дер кезінде дамуына қолайлы жағдай туғызатындығында. , жаңа жағдайларға бейімделу қабілетін қалыптастырады.
Өз жасына сәйкес белгіленген тәртіпке үйренген балалар, әдетте, тәртіпті, еңбекке қабілетті, көпшіл, мінез-құлқы теңдестірілген, олар белсенді, тәбеттің болмауынан сирек зардап шегеді. Мұның бәрі баланың денсаулығы мен дұрыс дамуының көрсеткіші.
Балабақшада қолайлы жағдай жасау дені сау баланы тәрбиелеу үшін өте маңызды, дегенмен отбасында да осындай жағдайлар жасалуы керек.
Ата-аналар үшін ең үлкен қиындық күндізгі және түнгі ұйқы (уақытылы төсеу, ұйқының жеткілікті ұзақтығын қамтамасыз ету), күнделікті серуендеу, тәуелсіз қозғалыс, ойын әрекеттері, балаларды барлық мүмкін болатын жұмыстарға тарту сияқты күнделікті процестерді ұйымдастыру болып табылады. .
Балалары мектепке дейінгі мекемелерге баратын көптеген ата-аналардың сауалнамасы олардың көпшілігі (60%-дан астамы) демалыс және мереке

күндері, балалар отбасында болған кезде, оларды күндіз ұйықтатпайтынын, ал кешкі уақытта балалар, әдетте, тым кеш ұйықтайтынын көрсетті. .
Көбінесе мұндай тәртіпті бұзушылықтар төсеу алдындағы балалардың ұтымсыз ұйымдастырылған әрекеттерімен байланысты. Көбінесе бұл жолы жігіттерде олар болады, сонымен қатар ересектерге арналған бағдарламалар. Егде жастағы балалар теледидар алдында кешкі уақытта 1,5 – 2 сағатқа дейін, ал демалыс күндері барлығы 2,5–3 сағатқа дейін уақыт өткізеді.
Мұндай ойын-сауық мектеп жасына дейінгі балалардың салыстырмалы түрде әлсіз тірек-қимыл аппаратына, көру қабілетіне, жүйке жүйесіне айтарлықтай жүктеме болып табылады, баланы әсерлерімен шамадан тыс жүктейді, сондықтан ол тез ұйықтай алмайды, оны белсенділіктен және ауада жеткілікті әсер етуден айырады. .
Ең алдымен, ата-аналар кінәлі болатын ойын-сауықтың нәтижесі - балалардың шаршауы мен шамадан тыс шаршауы, жүйелі түрде ұйқының болмауы, жүйке жүйесінің шамадан тыс қозуы, қозғалыс белсенділігінің төмендеуі.
Мұның бәрі олардың денсаулығына, психикалық және физикалық дамуына кері әсерін тигізбей қоймайды, невротикалық реакциялардың пайда болуына, жұмыс қабілеттілігінің, есте сақтау қабілетінің төмендеуіне алғышарттар жасайды.
Ата-аналардың басым көпшілігі балаларды оқуға, жазуға, шет тіліне, сурет салуға, музыкаға баулу арқылы олардың ақыл-ой және эстетикалық тәрбиесіне көңіл бөледі. Елде серуендеуге, бірлескен спорттық ойындарға және жаттығуларға аз көңіл бөлінеді.
Көптеген отбасыларда балалардың тамақтануының бұзылуы да байқалды. Бұл тамақтану арасындағы аралықтардың ұлғаюынан немесе азаюынан ғана көрінбейді. Көбінесе тамақ арасында ересектер балаларға тәттілер, кондитерлік өнімдер береді, бұл тәбетті төмендетеді деп ойламайды. Көптеген ата-аналар балаларына ең жақсы көретін тағамдарын ғана беруге тырысады, бұл да баланың тәбетінің күйіне кері әсер етеді.
Режимді дұрыс орындау, оның барлық процестерін нақты және дәйекті түрде жүзеге асыру үшін балалардың өзін-өзі күту дағдыларын дер кезінде қалыптастыру, дербестікке тәрбиелеу маңызды. Баланың өзін-өзі күту дағдыларын дамыту деңгейі әр түрлі себептерге байланысты: денсаулық жағдайы, жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктері, жалпы
дамыту. Бірақ ең бастысы – мақсатты тәрбиеден, отбасында және мектепке дейінгі мекемеде бірыңғай педагогикалық әдістерді қолданудан.
Егер балабақшада мұғалім әр оқушыны киіну, шешіну, тамақтану кезінде, басқа тұрмыстық процестер кезінде тәуелсіздікке үйретсе, ал үйде мұның бәрін ересектер бала үшін жасаса, онда баланың бойында тұрақты әдеттер, дағдылар, қабілеттер қалыптаспайды, ол көбінесе дәрменсіз болып қалады. қажет болса, тіпті ең қарапайым әрекеттерді орындаңыз. Кішкентай кезінен бастап үйде қолынан келгенше еңбекке баулымаған балалар ойыншықтарды өз бетінше қоя алмайды, бетін жуа алмайды, т.б. Балабақшада олар бәрі бір-

бірімен байланысты режимнің орындалуын кешіктіреді: режим процестерінің бірін бұзу сөзсіз келесілердің уақтылы жүргізілмеуіне әкеледі

Сонымен, балабақшада және үйде үнемі жүргізіліп отыратын ұтымды күн тәртібі баланың дұрыс дамуы үшін үлкен маңызға ие.