

**ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ АБАЙ ҚАЛАСЫ
БІЛІМ БӨЛІМІНІҢ «АҚҚУ» БӨБЕКЖАЙ
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСПОРНЫ**

**«Бейімделу кезеңіндегі күн режимі»
Ата-аналарға консультация**

Психолог: Фазилова К.К.

Ата-аналарға консультация: «Бейімделу кезеңіндегі күн режимі»

Бала балабақшаға алғаш келген кезде, оның жаңа ортаға бейімделуі маңызды кезең болып табылады. Бұл уақытта күн тәртібі үлкен рөл атқарады. Дұрыс ұйымдастырылған күн режимі – баланың балабақшадағы өмірге тез әрі жеңіл үйренуінің басты кілті.

Неліктен күн тәртібі маңызды?

- Бала өзін қауіпсіз әрі сенімді сезінеді;
- Ұйқы, тамақ, ойын және тынығу уақыттарының тұрақты болуы күйзелісті азайтады;
- Жүйелі режим бала ағзасының дұрыс дамуына ықпал етеді;
- Баланың тәртіпке, өздігінен әрекет етуге дағдылануына көмектеседі.

Бейімделу кезеңінде күн тәртібін қалай ұйымдастыру керек?

1. Үйдегі күн тәртібін балабақшаға жақындату

Баланы балабақшаға бермей тұрып, ұйықтау және ояту уақытын, тамақ ішу мен ойын уақытын балабақша режиміне сәйкестендіру ұсынылады.

2. Таңертең балаға жеткілікті уақыт беру

Бала балабақшаға асықпай, сабырлы күйде келуі керек. Бұл үшін таңертеңгілік оятуды ертерек жасау маңызды.

3. Баланы ерте ұйықтатуға тырысыңыз

Бейімделу кезеңінде бала тез шаршайды, сондықтан кешкі ұйқыны ерте ұйымдастырған дұрыс.

4. Түскі ұйқының маңыздылығы

Егер бала үйде түскі ұйқыға жатпайтын болса, оны біртіндеп дағдыландырыңыз. Бұл балабақшадағы күн тәртібіне тезірек бейімделуге көмектеседі.

5. Тұрақтылық пен сабыр

Баланың жаңа ортаға үйренуі бірнеше күннен бірнеше аптаға дейін созылуы мүмкін. Осы кезеңде сабыр сақтап, күн тәртібінің өзгермеуін қамтамасыз ету қажет.

Қорытынды

Бейімделу кезеңі – уақытша және өтпелі кезең. Дұрыс күн тәртібі мен ата-ананың қолдауы – бала үшін бұл кезеңді сәтті еңсерудің кепілі. Баламен көп сөйлесіп, қолдау көрсетіп отырыңыз. Оның сезімдеріне түсіністікпен қараңыз, сонда ол балабақшаға қуана баратын болады.

