

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

«Үйде күн тәртібін ұйымдастыру»

Тәрбиеші: Бейсенбаева С.К

2026 жыл

Үйде күн тәртібін ұйымдастыру

Ата-аналарға арналған баяндама-кеңес

Баланың дені сау, тәртіпті және жауапкершілікті болып өсуі ең алдымен үйдегі күн тәртібінің дұрыс ұйымдастырылуына байланысты. Күн тәртібі – баланың ұйқысы, тамақтануы, оқу-ойыны, демалысы мен қозғалысы жүйелі түрде реттелген өмір ырғағы.

Күн тәртібінің балаға пайдасы

Дұрыс құрылған күн тәртібі:

- баланың денсаулығын нығайтады;
- жүйке жүйесін тыныштандырады;
- жауапкершілік пен тәртіпке үйретеді;
- уақытты дұрыс пайдалануға дағдыландырады;
- баланың оқу мен ойынға деген қызығушылығын арттырады.

Күн тәртібінің негізгі бөліктері

1. Ұйқы уақыты

Баланың жасына сай жеткілікті ұйықтауы өте маңызды. Мектепке дейінгі балалар күніне 10–12 сағат ұйықтауы қажет. Ұйқыға жату мен ояну уақыты күн сайын бір уақытта болғаны дұрыс.

2. Таңертеңгілік тәртіп

Таңертеңгі жаттығу жасау, жуыну, тіс тазалау сияқты әдеттер баланы сергек етеді және өзін-өзі күтуге үйретеді.

3. Тамақтану тәртібі

Тамақты күн сайын белгілі бір уақытта ішу – ас қорыту жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі. Тамақ құнарлы әрі пайдалы болуы тиіс.

4. Оқу мен дамыту уақыты

Баланың жасына сай оқу, сурет салу, құрастыру, кітап оқу сияқты дамыту іс-әрекеттері күн тәртібінде міндетті түрде болуы керек.

5. Ойын және қозғалыс

Ойын – баланың негізгі әрекеті. Ашық ауада серуендеу, қимылды ойындар баланың денсаулығын нығайтады.

6. Демалыс және тыныштық уақыты

Баланың шаршамауы үшін тыныш ойындар, ертегі оқу, музыка тыңдау пайдалы.

Ата-аналарға кеңес

- Күн тәртібін баланың жас ерекшелігіне сай құрыңыз.
- Тәртіпті біртіндеп, сабырмен үйретіңіз.
- Үлкендер өздері үлгі болсын.
- Баланы мақтап, қолдап отырыңыз.

- Теледидар мен телефон уақытын шектеңіз.
- Күн тәртібін күн сайын сақтауға тырысыңыз.

Қорытынды

Үйде дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі – баланың болашақтағы тәртіпті, жауапты және дені сау болып қалыптасуының кепілі. Ата-ана мен бала бірлесе әрекет еткенде ғана күн тәртібі нәтижелі болады.

<https://www.instagram.com/p/DTae5pejO-Z/?igsh=MWJmZnhoYTFjYnpzcQ==>

