**№24 Айналайын балабақшасы**

**Баяндама :**

**Денсаулық кілті- күн тәртібі**

**Баяндаған :Габбасова А.А**

 **2024 ж,Астана .**

Күн тәртібі - баланың күнделікті іс-әрекеті мен тынығатын кезеңдерінің белгілі бір үйреншікті жағдайда ауысып келуін реттейтін жүйе. Баланың дұрыс өсіп-қалыптасуы мен денсаулығының қалыпты дамуы үшін күн тәртібінің маңызы зор. Баланың тамақтанатын, ұйықтайтын, серуенге шығатын, ойнайтын және оқу қызметінің әрдайым біркелкі болуы оның өмірін дұрыс ұйымдастыруға зор септігін тигізеді. Баланың дұрыс өсуіне жағдай жасау үшін күн тәртібі балалардың жас ерекшелігін ескеру, олардың психикалық даму дәрежесін есепке алу, бала денсаулығын сақтау, күн тәртібінің тұрақтылығын қамтамасыз ету, жыл мезгілдері ерекшеліктеріне сай жүйелеу, балалардың бақшада болу уақытын көрсету, ата-аналардың жұмыс уақытымен сәйкестендірумен байланысты құрылады. Күн тәртібіне сергіту, ұйықтау, тамақтандыру, серуендету, ойнату, оқыту, әртүрлі еңбекті және баланың мәдени-тынығуын ұйымдастыру жатады. Бұлар тұрақты түрде белгілі уақыт аралығында бір ырғақпен қайталанып келіп отырады, ол бала ағзасындағы өзгерісті, табиғат құбылыстарының ауысуын, асқазанның, жүректің, ми қызмет жүйеге салып, бір әрекеттен екіншісіне ауысуын оңайлатады. Күн тәртібінің дұрыс орындалуы баланың жүйкесіне және ағзасының барлық өсу, даму процесінің дұрыс жетілуіне игі әсерін тигізеді. Тұрақты күн тәртібі бала денсаулығын жақсартады. Балалардың жас шамасына қарай құрылған әрбір топтың күн тәртібі белгіленген, әр кезеңге лайықты іс-әрекеттің түрлері, дене, ақыл-ой күшіне сай сергектігі, таза ауада болуы, демалысы, тамағы, ойыны, қимылы нақты анықталған. Балабақша күн тәртібіне маусымға, климат және жергілікті жағдайға, ата-аналардың жұмыс ыңғайына қарай кейбір өзгерістерді енгізе алады. Алайда, ойынға, ұйымдастырылған оқу әрекеті мен серуенге бөлінген уақыт, сондай-ақ түрлі іс-әрекетті кезектестіріп отыру өзгермейді. Мектеп жасына дейінгі балалардың демалысы мен іс-әрекетінің түрлері ортақ, тек жылдан жылға олардың мазмұны күрделеніп, тапсырма көлемі артады, ұйқысы мен сергектігінің ұзақтығы өзгереді. Балалардың қалыпты өсіп, дамуы үшін күн тәртібінің дұрыс жасалуы - бала көңілінің байсалды, сергек, шат-шадыман, мінезінің бірқалыпты болып қалыптасуын қамтамасыз етеді. Сондықтан нәрестелік, сәбилік шақтағы балалардың күн тәртібін жасауда жүйке клеткаларының жұмыс істеу қабілетін ескеру, яғни, ойнату, сергіту, тамақтану, серуендету әрекеттері, жүйке қызметін қалпына келтіру үшін ұйықтау мерзімін анықтау, тамақтану уақытын тұрақтандыру, бұл шақта бала жүйкесінің жұмыс істеу қабілеті өзгеріп отыратындығын естен шығармау керек. Мектеп жасына дейінгі бала үшін сергек жүру мерзімі 5,5-6 сағаттан 6- 7 сағатқа ұзарады, ол бір тәулікте 12-12,5 сағат ұйықтауы қажет, оның 2-2,5 сағатын күндіз ұйықтайды. Тамақ күніне 4 рет, 3,5-4 сағаттан бір беріледі. Сапалы тамақ денсаулыққа пайдалы, тәрбиелік жағынан ықпалды болуы үшін тамақтану уақыты ғана еске алынып қоймай, оны тиімді өткізу жағы да көзделуі қажет. Балабақшада тәулік бойы болатын балалар топтарының күн тәртібін құрудың өзіндік ерекшеліктеріне жалпы бағдарламалық талаптар, тәрбиеленушілердің балабақшада болу уақытының ұзақтығы, жүргізілетін шынықтыру және тәрбие шаралары, жеке-дара жұмыстар, ұйымдастырылған оқу әрекеті, мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, серуен мерзімін ұзарту кіреді. Күн тәртібін жасаудың ұстанымдарына баланың ұйқысын, сергектігін, іс-әрекетін, демалысын дұрыс ұйымдастыру, күнделікті өмірде, түрлі қимыл-әрекетте жұмсалған күшін қалпына келтіру, баланы аса көп шаршаудан сақтандыру, тамақтану мезгілін ас қорыту органдарының және ішкі секреция бездерінің қызметіне сәйкес ұйымдастыру, ойын, еңбек, серуен, оқу тәрізді күнделікті іс-әрекет түрлерін, демалыс кезеңдерінде серуен, ұйқы, бой жазу әрекеттерін дұрыс алмастырып отыру, таза ауада болу мерзімін белгілеу жатады. Тамақтанудың, ұйықтаудың, серуенге шығудың кешіктірілуі балалардың жүйке жүйесіне қолайсыз әсер етеді. Ондай жағдайда бала енжар болады немесе керісінше, тынышсызданады, қырсыға бастайды, тәбетінен айырылады, ұйықтауы нашарлайды және мазасыз ұйықтайды. Сондықтан күн тәртібінің тұрақты болғаны дұрыс. Мектеп жасына дейінгі балалардың күн тәртібін ұйымдастыруда үлкендердің рөлі ерекше. Балалар күн тәртібін үлкендердің басшылығымен орындайды. Оны ұйымдастыратын тәрбиеші. Ол алғашқы күннен бастап жүйелі түрде балаларды күн тәртібін жүйелі орындауға үйретеді, күн тәртібіндегі талаптардың жүзеге асуын қадағалайды, әр баланың өзі орындайтындай деңгейге жеткізеді. Балабақшаға жаңадан келген бала белгілі бір күн тәртібіне бірден көндігіп кетпейді. Мұндай жағдайда тәрбиешілер мен атааналардан үлкен ұстамдылық пен төзімділік талап етіледі. Бұған қоса баланың тек жасына ғана емес, жеке ерекшеліктерін, олардың бұдан бұрынғы өмір тәжірибесін, денсаулығын, жүйке жүйесі жағдайын ескеру керек. Балабақшаға жаңа келген баланы жаңа күн тәртібіне үйрету 1 - 2 аптаға созылса, денсаулығы нашарлау, тез ашуланшақ баланы үйрету 5 - 6 аптаға созылады. Өмірінің алғашқы жылында сәби күрделі даму жолынан өтеді, сондықтан осы кезеңде оның өмірінің күн тәртібі бірнеше рет өзгеріске ұшырайды. Баланың жасқа толғанға дейінгі өмірінің режимі мен тәртібі тамақтанғанға дейін ұйықтау, тамақтанған соң ояу болу ретімен ұйымдастырылады. Әр бала үшін режим белгіленгенде оның жасына ғана емес, сонымен бірге денсаулығы мен денесінің жетілуі жағдайын да ескеру қажет. Дені сау, жүйке жүйесі нығайып, денесі өскен балаларды жасы үлкенірек шағын топқа басқаларға қарағанда ерте ауыстыруға болады. Денсаулығы шамалы балалар жасы кішірек балаларға арналған режимді қажет етеді. Балалардың ояу кезін ұйымдастырғанда олардың белсенді, еркін болуларына, ойыншықтарымен ойнауларына қажетті жағдай туғызылуы керек.