«Балаға берілген ең үлкен тәрбие – ата-ананың күнделікті үлгісі».

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР



Ата-аналарға баланың денсаулығын сақтау, психологиялық және әлеуметтік дамуын қолдау, күнделікті өмірде дұрыс тәрбие беру бойынша әдістемелік көмек көрсету.

- баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып тәрбиелеуге бағыт беру;
- баланың денсаулығын нығайтуға көмектесетін тиімді тәсілдерді ұсыну;
- отбасындағы жағымды психологиялық ахуалды қалыптастыру;
- баланың танымдық, шығармашылық және қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру;
- ата-ана мен балабақша арасындағы ынтымақтастықты нығайту.



Баламен дұрыс қарым-қатынас орнатыңыз

- Балаңызды күн сайын жылы сөзбен қарсы алып, көңіл бөліңіз.
- Оның пікірін тыңдап, сұрақтарына сабырлы жауап беріңіз.
- Баланы басқа балалармен салыстырмаңыз.
- Жетістігін мадақтап, қателігін түсіндіру арқылы түзетуге тырысыңыз.
- Балаға «сенің қолыңнан келеді», «мен сағаң сенемін» деген қолдау сөздерін жиі айтыңыз.

Күн тәртібін сақтаңыз
Баланың дені сау әрі белсенді болуы үшін күн тәртібінің тұрақты болғаны маңызды.
Күн тәртібінде:

- **уақытылы ұйықтау және ояну;**
- **дұрыс тамақтану;**
- **таза ауада серуендеу;**
- **қимылды ойындар;**
- **тынығу және шығармашылық әрекеттер;**
- **жеке бас гигиенасы қарастырылуы қажет.**

Баланың денсаулығына көңіл бөліңіз

- Баланың ауа райына сәйкес киінуін қадағалаңыз.
- Таңертеңгілік жаттығу жасауға үйретіңіз.
- Күн сайын таза ауада серуендеуге жағдай жасаңыз.
- Қимылды ойындарды бірге ойнаңыз.
- Баланың қол жуу, міс тазалау, жеке заттарын ұқыпты ұстау дағдыларын қалыптастырыңыз.
- Баланың шаршағанын байқасаңыз, демалуына мүмкіндік беріңіз.

Дұрыс тамақтануды қалыптастырыңыз

- **Баланың тамақтану уақытын тұрақты сақтаңыз.**
- **Көкөніс, жеміс-жидек, сүт өнімдері және пайдалы тағамдарды күнделікті мәзірге енгізуге тырысыңыз.**
- **Тәтті және газдалған сусындарды шамадан тыс пайдалануға жол бермеңіз.**
- **Баланы тамақтануға мәжбүрлемей, дұрыс тамақтану мәдениетін біртіндеп қалыптастырыңыз.**

Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырыңыз
Мектепке дейінгі жастағы бала үшін қозғалыс – табиғи қажеттілік.
Ата-аналарға:

- **доппен ойындар;**
- **жүгіру, секіру;**
- **теңе-теңдікті сақтау жаттығулары;**
- **эстафеталық ойындар;**
- **ұлттық қимылды ойындар;**
- **серуен кезіндегі белсенді ойындарды ұйымдастыру ұсынылады.**

Баланың сөйлеу және танымдық қабілетін дамытыңыз
Күн сайын балаңызбен әңгімелесуге уақыт бөліңіз.
Оған:

- **ертегі оқып беріңіз;**
- **бірге суреттер қараңыз;**
- **«Неге?», «Қалай ойлайсың?», «Егер бұлай болса не болады?» сияқты сұрақтар қойыңыз;**
- **жұмбақ, жаңылтпаш, мақал-мәтел үйретіңіз;**
- **көрген оқиғасы туралы әңгімелетіңіз.**

Телефон мен гаджет қолдануын бақылаңыз

- **Баланың экран алдында ұзақ уақыт отыруына жол бермеңіз.**
- **Гаджетті баланы тыныштандырудың негізгі құралына айналдырмаңыз.**
- **Бірге пайдалы мультфильмдер мен танымдық бағдарламаларды таңдаңыз.**
- **Бос уақытын kiman оқу, сурет салу, құрастыру және қимылды ойындармен алмастырыңыз.**

Үйде баланың дербестігін қалыптастырыңыз
Балаға жасына сәйкес қарапайым міндеттер беріңіз:

- **ойыншықтарын жинау;**
- **киімдерін реттеу;**
- **үстел жинауға көмектесу;**
- **өз заттарын орнына қою;**
- **жеке гигиенасын орындау.**

Бала бір нәрсені өздігінен орындауға тырысқанда, бірден оның орнына жасап қоймай, қажет жағдайда бағыт-бағдар беріңіз.

Қауіпсіздік ережелерін үйретіңіз
Балаға жолда, үйде, аулада және қоғамдық орындарда өзін қауіпсіз ұстау ережелерін үнемі түсіндіріп отырыңыз.
Баланың:

- **жолдан дұрыс өту;**
- **бейтаныс адаммен сөйлеспеу;**
- **қауіпті заттарға жақындамау;**
- **электр құралдарына, дәрі-дәрмекке және тұрмыстық химияға қол тигізбеу;**
- **жоғалған жағдайда кімнен көмек сұрау керектігін білуі маңызды.**

Балабақшамен тығыз байланыста болыңыз
Ата-ана мен педагогтың бірлескен жұмысы баланың жан-жақты дамуына оң әсер етеді.
Ата-аналарға:

- **тәрбиеші және дене шынықтыру нұсқаушысымен тұрақты байланыста болу;**
- **баланың жетістіктері мен қиындықтарын педагогпен талқылау;**
- **балабақша ұйымдастыратын іс-шараларға белсенді қатысу;**
- **педагогтің ұсыныстарын үй жағдайында қолдау;**
- **баланың күнделікті жағдайындағы өзгерістер туралы педагогке хабарлап отыру ұсынылады.**

Ата-анаға есте сақтайтын 5 қағида:
1. Тыңдаңыз – балаңыздың ойын бөлмей тыңдаңыз.
2. Қолдаңыз – әрбір кішкентай жетістігін бағалаңыз.
3. Үйретіңіз – дұрыс әрекетті өз үлгіңіз арқылы көрсетіңіз.
4. Қорғаңыз – баланың денсаулығы мен қауіпсіздігіне көңіл бөліңіз.
5. Сүйіңіз – бала өзін отбасында қауіпсіз әрі сүйікті сезінуі керек.