

Ұйқы, ұйқы режимі, баланы төсекке жатқызу

Бала үшін ұйқы – бұл нәресте ағзасының үйлесімді және сау дамуы, оның өсуі мен дұрыс жұмыс істеуі үшін қажетті шарт. Бұл тамақтану сияқты маңызды негізгі қажеттілік. Ұйқы кезінде адамның миы бір күнде алынған ақпаратты өңдейді және жүйке жүйесі қалпына келеді, ал дене жұмсалған күш пен энергияны қалпына келтіреді.

Балалардағы ұйқы нормалары

Баланың өзін жақсы сезінуі, үйлесімді дамуы және дені сау болуы үшін балаға күніне белгілі бір сағат ұйықтау қажет. Бұл жүйке жүйесінің даму деңгейіне, ұйқының сапасына және баланың жасына әсер ететін жеке көрсеткіш.

Баланың жасы	Күндізгі ұйқы кезеңдерінің саны	Күндізгі ұйқының әр кезеңінің ұзақтығы	Күндізгі ұйқының ұзақтығы (түнгі ұйқымен)
2 - 3 жас	1	2 сағат 20 минут	13,5 - 12,5 сағат
3 - 4 жас	1	2 сағат 10 минут	13 сағат 20 минут - 12 сағат 20 минут
4 жас - 5 жас	1	1 сағат 50 минут	13 сағат 10 минут - 12 сағат 10 минут
5 - 6 жас	1	1 сағат 45 минут	12 сағат 35 минут - 11 сағат 5 минут
6 - 7 жас	1	1,5 - 1 сағат 45 минут	12 сағат 30 минут - 11 сағат 30 минут

Баланың ұйқысын қалай ұйымдастыруға болады?

Көбінесе ата-аналар алдында сұрақ туындайды: баланы күндіз-түні қалай тез ұйықтатуға болады, мұны көз жасынсыз және ашуланбай қалай жасауға болады. Бұл жағдайда баланың ұйқысын ұйымдастыруда келесі маңызды аспектілерге назар аудару қажет:

- Баланың ұйқы режимін дәл анықтау және оны сақтау. Ұйқы және ояту режимі өте маңызды, сондықтан баланы көз жасынсыз ұйықтату оңайырақ болады. Баланың түнгі ұйқыға қай уақытта бару керектігін шешіп, оған алдын ала дайындалыңыз.
- Бала ұйықтайтын бөлмеде дұрыс микроклимат жасаңыз. Балалар бөлмесінде таза және салқын ауа болуы керек, осылайша нәрестенің ұйықтап кетуі жеңілдейді және ұйқының сапасы жақсарады. Балалар бөлмесіндегі қалыпты ылғалдылық 50-70%, оңтайлы ауа температурасы +18-21 °С.
- Артық жарық пен шуды, сыртқы тітіркендіргіштерді алып тастаңыз. Егер балалар бөлмесінде жарық болса, баланың ұйықтауы қиын болады. Бөлмені қараңғы перделермен қараңғылаңыз, электр құрылғыларындағы барлық шамдарды өшіріңіз.
- Ұйқы режимінен басқа, ояту режимін де сақтаңыз: серуендеуге барыңыз, белсенді және пассивті ойындар ойнаңыз, кітап оқыңыз, балаңыз әлемді танып, дами берсін. Бірақ кешке және күндізгі ұйықтар алдында эмоционалдық стресстің шектеулерін есте сақтаңыз.



"Отбасында дұрыс тамақтануды ұйымдастыру"

Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы олардың үйлесімді өсуінің, физикалық және жүйке-психикалық дамуының, инфекцияларға және басқа да қолайсыз экологиялық факторларға төзімділігінің қажетті шарты болып табылады.

Мектеп жасына дейінгі балаларды тамақтандырудың негізгі қағидасы олардың диеталарының максималды әртүрлілігі болуы керек. Күнделікті рационға барлық негізгі азық-түлік топтары - ет, балық, сүт және сүт өнімдері, жұмыртқа, тағамдық майлар, көкөністер мен жемістер, қант және кондитерлік өнімдер, нан және т.б. енгізілгенде ғана, балаларды барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етуге болады. Аталған азық-түлік топтарының кейбірін алып тастау немесе, керісінше, олардың кез келгенін шамадан тыс тұтыну сөзсіз балалардың денсаулығының бұзылуына әкеледі. Тамақтану арасындағы аралықтардың ұзақтығы 3,5-4 сағаттан аспауы керек. Шамадан тыс жиі тамақтану тәбетті төмендетеді және осылайша қоректік заттардың сіңімділігін нашарлатады.

Таңғы ас ол жасыл қосылған омлеттен (аминқышқылдары + фолий қышқылы), қызыл балық қосылған сэндвичтен (майда еритін витаминдер), шөп шайынан немесе итмұрын тұнбаларынан (С дәрумені) тұруы мүмкін.

Таңғы ас пен түскі ас арасында бала жаңа піскен жемістерді немесе табиғи йогуртты алуы керек. Түскі ас күнделікті рационның 35% құрайды. Өсімдік майы қосылған жаңа піскен көкөністерден жасалған салат, фрикаделькалар қосылған картоп сорпасы, жарма наны (В тобындағы витаминдер), кептірілген жемістерден жасалған компот белсенді мектеп жасына дейінгі баланың аштығын келесі бірнеше сағат ішінде жақсы қанағаттандырады.

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.

Түстен кейінгі тағамдарға таңдауды ұсыныңыз: бір уыс кептірілген жемістер мен жаңғақтар, жаңа піскен жеміс салаты, бір стақан айран.

Мүмкіндігінше алып тасталсын балалардың міндетті түрде тамақтануынан тәтті вафли, печенье, кэмпиттер - бұл тағамдардың калориядан басқа тағамдық құндылығы жоқ. Кешкі ас балаңызға ұйықтар алдында 1,5 сағаттан кешіктірмей жақсырақ қызмет етіңіз. Картоп пюресі немесе қаракұмық ботқасы, бірнеше тілім қатты ірімшік немесе қатты пісірілген жұмыртқа, тұздалған қияр немесе зығыр майы қосылған ашытылған қырыққабат салаты (омега-3 майлары), тәтті шай.

Құрметті ата-аналар!

Таңертең шағын орталыққа келер алдында оны тамақтандырмаңыз, себебі бұл тәбеттің төмендеуіне әкеледі. Бұл жағдайда бала топта таңғы асты нашар ішеді. Алайда, егер баланы мектепке дейінгі білім беру мекемесіне өте ерте, таңғы астан 1-2 сағат бұрын әкелу керек болса, онда оған үйде шырын және (немесе) кез-келген жеміс-жидек беруге болады.

«Бірге ойнайық»" шағын орталық балларының ұсақ қол моторикасын дамыту".

Мақсаты: Әртүрлі ойындар арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың ұсақ моторикасын дамыту және қол қимылдарын үйлестіру.

Тапсырмалар:

1. Қол қимылдарының координациясы мен дәлдігін, қолдың икемділігін арттыру;
2. Саусақтардың, қолдардың ұсақ моторикасын жетілдіру;
3. Қиялын, логикалық ойлауын, ерікті зейінін, көру және есту қабілетін дамыту;
4. Құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынаста эмоционалды және жайлы жағдай жасау.
5. Ұсақ моториканы дамыту үшін топтың пәндік-дамытушылық ортасын жетілдіру.



«Ата – ананың алақаны- балаға саялы бақ»

Мақсаты: Отбасы тәрбиесіндегі ата ананың балаға тәрбиелік ықпалын арттыру. Бала тәрбиесіне көп көңіл бөлудің маңыздылығын дәлелдеу.

Ата - ананың жеке басының әсері балаға күн сәулесімен бірдей, мұны басқа ешнәрсемен ауыстыру мүмкін емес. Құрметті ата - аналар, сіздерден баладан жүрек жылуын аямай, балаға бір сәт болса да, бала көзімен қараңыз дегім келеді. Бала өміріміздің гүлі, болашағымыз.

