

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ**



**БАЛАЛАРДА САЛАУАТТЫ ӘДЕТТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ
БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

Астана 2025

*Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Балаларды ерте дамыту институты базасында әзірленген*

Балаларда салауатты әдеттерді қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар – Астана, 2025. – 29 б.

Әдістемелік ұсынымдарда жеке гигиена, ұйқы және тамақтану тәртібі, қауіпсіз мінез-құлық тақырыптары; әдеттерді күнделікті әрекеттер мен шараларға кіріктіру; Беске дейін үлгер контентіне негізделген оқытудың көрнекі және ойын тәсілдері берілген.

Аталған әдістемелік ұсынымдар мектепке дейінгі ұйымдардың педагогтері мен мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналарына арналған.

Әдістемелік ұсынымдар ҚР ОАМ Балаларды ерте дамыту институтының Ғылыми-әдістемелік кеңесінде қаралып, ұсынылған (2025 жылғы 27 мамырдағы № 6 хаттама).

Балаларды ерте дамыту институты, 2025 ж.

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Ерте жастан бастап салауатты әдеттерді қалыптастыру жеке тұлғаны дамытуда және баланың физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулығын нығайтуда шешуші рөл атқарады. Мектепке дейінгі жаста мінез-құлық негіздері, өзіне, айналасындағыларға және жалпы әлемге деген көзқарас қалыптасады. Бұл бала ақпаратты белсенді түрде қабылдайтын, ересектерге еліктейтін және жаңа мінез-құлық үлгілерін оңай игеретін кезең.

Салауатты әдеттер: гигиеналық шаралар, дұрыс тамақтану, ұйқы және демалу тәртібі, физикалық белсенділік, эмоцияларды білдіру және қиындықтарды еңсеруді қамтиды. Оларға ерте жастан бастап баулу арқылы ересектер баланың денсаулығын тек балалық шақта ғана емес, сондай-ақ ересек өмірде қолдайтын негізін қалайды. Мысалы, қолды үнемі жууға, тістерін тазалауға, көкөністер мен жемістерді жеуге, қимылдар жасауға және күн тәртібін сақтауға дағдыланған бала болашақта көптеген созылмалы аурулармен ауырмайды және өзін-өзі ұйымдастыру мәселелерін реттей отырып, бұл әдеттерді сақтайды.

Сонымен қатар, салауатты өмір салтына ерте баулу баланың өз денсаулығына жауапкершілігін қалыптастыруға ықпал етеді. Ойын, оң үлгілер және мадақтау арқылы баланы дұрыс әрекеттердің маңыздылығын түсінуге оңай және жалықтырмай үйретуге болады. Бұл ағзаны нығайтып қана қоймай, өзін-өзі тәрбиелеуді, өзіне деген сенімділікті және эмоционалды тұрақтылықты дамытады.

Мектепке дейінгі жас – жүйке жүйесі белсенді қалыптасатын кезең. Тұрақты физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану және ұйқының қанық болуы когнитивтік қабілеттердің дамуына тікелей әсер етеді: есте сақтау, зейін, ойлау. Осылайша, салауатты әдеттер баланың физикалық дамуына ғана емес, сонымен қатар, зияткерлік дамуына ықпал етеді.

Сондықтан мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеуге қатысатын ата-аналар мен заңды өкілдер, тәрбиешілер салауатты мінез-құлықтың үлгісі болуы және баланың салауатты өмір салты туралы біліп қана қоймай, оны іс жүзінде қолданатын жағдайлар жасауы маңызды.

Бұл тұрғыда аустралиялық Minderoo қорының қолдауымен бірқатар елдерде жүзеге асырылып жатқан «Беске дейінгілер» халықаралық бағдарламасы назар аударуға тұрарлық. Ол тұрақты мінез-құлық пен эмоционалдық дағдыларды қалыптастырудағы ата-аналар мен жақын ортаның рөліне назар аудара отырып, туғаннан бес жасқа дейінгі балалардың ерте дамуын жан-жақты қолдауға бағытталған. Бағдарлама ересектерге ойын, қарым-қатынас және позитивті мысал арқылы балалардың салауатты әдеттерін дамытуға көмектесетін мәдени контекстке бейімделген нұсқаулар мен ресурстарды ұсынады, бұл осы нұсқаулықтардың мақсаттарына толық сәйкес келеді.

Әдістемелік ұсынымдардың мақсаты - мектеп жасына дейінгі балалардың тәрбиешілеріне, ата-аналарына (заңды өкілдеріне) балалардың

салауатты өмір салты дағдыларын білуіне және қолдануына жағдай жасауда консультациялық көмек көрсету болып табылады.

Бұл әдістемелік ұсынымдар «Беске дейін үлгер» бағдарламасы негізінде әзірленді.

ЖЕКЕ ГИГИЕНА

Жеке гигиена дағдыларын қалыптастыру — баланың дербестігі мен оны аман-сау дамытудағы маңызды қадам. Мектеп жасына дейінгі балалар жаңа білім мен әдеттерді меңгеруге бейім, сондықтан осы жаста өзіне-өзі дұрыс күтім жасаудың негізін қалау маңызды. Бұл аурудың алдын алуға көмектеседі, сонымен қатар ұқыптылықты, жауапкершілікті және өзін-өзі бағалауды қалыптастырады.

Жеке гигиена қамтиды:

Тамақтанар алдында және тамақтанып болғаннан кейін, серуеннен келгеннен және дәретханаға барғаннан кейін, жануарларды ұстағаннан кейін қолды жуу. Бұл микробтар мен вирустардан қорғаудың қарапайым, бірақ тиімді құралы.

Күніне екі рет тісті тазалау – таңертең және кешке. Бұл тіс жегісінің, қызыл иектің қабынуының және басқа да стоматологиялық аурулардың алдын алуға көмектеседі.

Таңертең және ұйықтар алдында жуу. Бұл теріні таза ұстауға көмектеседі, сонымен қатар ұйықтар алдында оятуға және тыныштандыруға көмектеседі.

Дене мен киімді таза ұстау. Бала үнемі жуынудың, таза киім ауыстырудың, іш киім мен шұлықты уақытында ауыстырудың маңызды екенін түсінуі қажет.

Ата-аналарға (занды өкілдерге) және тәрбиешілерге арналған кеңестер:

Ойнаңыз. Гигиеналық шараларды қызықты ойынға айналдырыңыз. Мысалы, бала 20 секунд бойы қолын жуғанда сізбен қайталауы үшін қолды жууға арналған көңілді ән айтыңыз (микробтарды кетіруге уақыт жеткілікті).

Көрнекі кесте жасаңыз. Бала орындаған әрбір әрекетін белгілейтін суреттері немесе жапсырмалары бар кесте жасаңыз: «Мен жуындым», «Мен тісімді тазаладым», «Мен қолымды жудым». Мұндай көрнекі тәсіл балаға өзінің жетістіктерін көруге көмектеседі және әрекетке ынталандырады.

Баланың таңдауына мүмкіндік беріңіз. Балаға тіс щеткасын (ашық түсті, сүйікті кейіпкерлері бар), жағымды иісі бар сабынды немесе орамалды таңдауға мүмкіндік беріңіз. Бұл баланың қызығушылығын арттырады, өзіне-өзі күтім жасауды жағымды шараға айналдырады.

Ойыншықтарды көмекші ретінде қолданыңыз. Баланың сүйікті ойыншығын процеске тартыңыз. «Аю» немесе «қоян» баламен бірге жуынып, тісін тазаласын. Бұл ассоциативті байланыс жасайды және процесті көңілді етеді.

Бала үшін үлгі болыңыз. Балалар ересектерге еліктейді. Ата-аналар баласымен бірге гигиеналық шараларды орындап, оның не үшін қажет екенін түсіндіргенде, бұл әрекеттердің маңыздылығын арттырады. Қарапайым

сөздермен түсіндіріңіз: «Тістерді сау болу және ауырмау үшін тазалаймыз», «Микробтарды болдырмау үшін үшін қолымызды жуамыз».

Мадақтаңыз және ынталандырыңыз. Баланы қолдауды ұмытпаңыз. Тіпті болмашы жетістіктері үшін мақтауға болады. Ата-ананың қолдауы баланың сенімділігі мен әрекетке деген ұмтылысын күшейтеді.

Балалық шақтан бастап гигиеналық дағдыларды қалыптастыра отырып, салауатты өмір салтының негізін қалаймыз. Лас қолдар — жиі ішек инфекцияларының себебі болып табылады, ал тісті уақтылы тазаламау — стоматологиялық мәселелердің көзі болып табылады. Сонымен қатар, өзіне-өзі күтім жасай білу баланың қоғамда өзін сенімді сезінуіне, құрдастарының қабылдауына көмектеседі, өзіне және айналасындағыларға құрмет сезімін қалыптастырады.

Тұрақты жеке гигиена — бұл жай шара емес, күнделікті өмірдің маңызды бөлігі. Бала осы қарапайым, бірақ қажетті дағдыларды неғұрлым ерте игерсе, оған балабақшаға, мектепке және одан әрі — ересек өмірге бейімделу оңай болады.

БАЛАЛАРДЫ ҰЙҚЫҒА ЖАТҚЫЗУ ЖӘНЕ ОЯТУ ТӘРТІБІ

Салауатты және тұрақты ұйқыға жатқызу тәртібі — баланың физикалық, эмоционалдық және интеллектуалдық дамуының негізі. Мектепке дейінгі жаста ағза ұйқының қанық болуын қажет етеді, өйткені ұйықтап жатқан кезде жасушалардың қалпына келуі, иммунитеттің нығаюы және күні бойы алған ақпаратты өңдеу белсенді жүреді. Ұйқының қалыптасқан тәртібі баланың оңай оянуына, күні бойы сергек, зейінді және сабырлы болуына көмектеседі.

Ұйқыға жатқызу және ұйқыдан ояту тәртібі:

Бір уақытта ұйықтау және ояну. Жүйелілік — биологиялық сағаттың кілті. Ағза белгілі бір тәртіпке үйренеді, бұл ұйқыға жату мен ояну процесін жеңілдетеді.

Баланы ұйқыға жатқызу алдында кешкі гигиеналық шараларды орындау. Ұйықтар алдында қайталанатын әрекеттер реті ағзаға белгі береді: демалуға дайындалу уақыты келді. Бұл жылдам босансуға және ұйықтауға көмектеседі.

Ұйқының ұзақтығы. Мектеп жасына дейінгі балалар күніне кемінде 10 - 12 сағат ұйықтауы қажет. Ұйқының қанық болмауы қыңырлыққа, зейіннің төмендеуіне және иммундық жүйенің әлсіреуіне әкелуі мүмкін.

Ата-аналарға (занды өкілдерге) және тәрбиешілерге арналған практикалық кеңестер:

Кешкі гигиеналық шараларды жүргізу. Кешке орындалатын әрекеттердің реті мынадай болуы мүмкін: жылы ванна қабылдау, пижама кию, ертегі оқып беру, жарықты өшіру. Мұндай тәртіп балада қауіпсіздік пен болжамдылық сезімін қалыптастырады, жүйке жүйесін тыныштандырады және ұйқыны реттеуге көмектеседі.

Сағаттарды немесе таймерлерді пайдаланыңыз. Балаларға уақытты бағдарлау қиын, сондықтан ұйықтауға дайындалу уақытын көрсететін суреттері немесе гүлдері бар арнайы сағат көмектеседі. Бұл әсіресе көрнекі белгілерді көру маңызды болып келетін балалар үшін тиімді.

Ұйқыдан бір сағат бұрын белсенділікті шектеңіз. Қимылды ойындардан, теледидар көруден немесе планшеттерді пайдаланудан аулақ болыңыз. Экрандардан шыққан көк жарық ұйқы гормоны — мелатониннің бөлінуін тежейді және ұйқыға кедергі келтіреді. Оның орнына тыныш әрекеттерді ұсыныңыз: сурет салу, мүсіндеу, кітап оқып беру.

Жайлы атмосфера жасаңыз. Бөлме желдетіліп, жартылай қараңғыланып және тыныш болуы керек. Қатты жарық емес түнгі шамды, баланың сүйікті ойыншығын қолданыңыз — бұл жайлылық пен қауіпсіздік сезімін тудырады. Жатын бөлме тек ұйықтауға арналған болса — «бұл бөлме-демалуға арналған орын» деген ассоциацияны қалыптастырады.

Ұйқыға жататын уақытты сақтаңыз. Демалыс және мереке күндері де әдеттегі ұйқыға жату мен ұйқыдан тұру уақытынан ауытқымауға тырысыңыз. Биологиялық ырғақтың тұрақтылығы жүйке жүйесінің саулығын сақтайды және шамадан тыс шаршауды болдырмайды.

Күндізгі ұйқыға көңіл бөліңіз. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін бұл қажетті болып келеді. Егер бала балабақшаға барса, онда күндізгі ұйқы қарастырылған. Демалу үшін уақыт қалдыру маңызды, балада шаршау белгілері байқалған жағдайда демалуды ұсыну қажет.

Балаларда ұйқының қанық болмауы физикалық шаршауға ғана емес, сонымен қатар эмоционалды көңіл-күйінің болмауына әкелуі мүмкін: қыңырлық, ашуланшақтық, үйренуге деген талпынысының және есте сақтау қабілетінің төмендеуі. Сонымен қатар, ұйқыға жатқызу тәртібін қалыптастыру баланың зейін қойып тыңдауына, ақпаратты қабылдауына, айналасындағылармен қарым-қатынас жасауына септігін тигізеді.

Ұйқының қанық болуын қалыптастыру — болашаққа инвестиция. Бала ұйқының қажеттілігін түсінуді және сезінуді неғұрлым ерте үйренсе, болашақта оған мектеп кестесіне бейімделу, күйзелісті еңсеру және жұмысқа қабілеттілікті арттыру жеңіл болады.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Ерте жастан бастап дұрыс тамақтану баланың дамуында негізгі рөл атқарады. Ол ағзаны қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етеді, тұрақты иммунитетті қалыптастырады, көңіл-күйді, ақыл-ой және физикалық белсенділікті қолдайды. Мектепке дейінгі жаста тамақтану әдеттері тез қалыптасады, ал ересектердің міндеті — бұл процесті дұрыс арнаға бағыттау.

«Беске дейін үлгер» бағдарламасы бала өмірінің алғашқы жылдары тұрақты әдеттерге баулу мүмкін екенін атап көрсетеді. Тамақтану тек пайдалы ғана емес, сонымен қатар эмоционалды көңіл-күй қалыптастыруы қажет. Балалар ойын және еліктеу арқылы үйренеді, яғни ересектердің үлгі болуы және баланы процеске белсенді тартуы маңызды.

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін дұрыс тамақтану нені қамтиды:

Тамақтанудың жиілігі: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және күні бойы 1-2 жеңіл тамақтану. Тамақтану арасындағы үзілістер тым ұзақ болмауы керек — бұл ағзадағы энергия деңгейін ұстап тұруға көмектеседі және артық тамақтану қаупін азайтады.

Рационның теңестірілуі: баланың рационына барлық негізгі азық-түлік топтары енгізілуі қажет:

Көкөністер мен жемістер (түрлі-түсті, маусым бойынша);

Дәнді дақылдар (тұтас дәнді нан, ботқа);

Ақуыз өнімдері (ет, балық, жұмыртқа, бұршақ дақылдары);

Сүт өнімдері (сүзбе, йогурт, сүт);

Пайдалы майлар (өсімдік майы, жаңғақтар — жас пен аллергияны ескере отырып).

Жаңаны көру балаға тән әдет: бала белгісіз тамақтан бас тартуы мүмкін, бұл қалыпты жағдай. Бірақ талап етпеу керек, жай ғана қайтадан ұсыну, үлгі көрсету, азық-түліктер туралы қызықты мәліметтерді айту маңызды.

«Зиянды» тағамдарды шектеу: тәтті, қуырылған, тұздалған және өңделген тағамдар (чипсы, газдалған сусын, фастфуд) бермеу керек. Ұстамдылық — негізгі қағида.

Ата-аналарға (занды өкілдерге) практикалық кеңестер:

1. Баланы тамақ дайындауға баулыңыз

Бала тамақ дайындауға көмектескенде, ол жаңа тағамның дәмін ықыласпен татып көреді. Көкөністерді жуғызуға, кесілген тағам түрлерін ыдысқа салғызуға, қамырды илетуге болады. Бұл ұсақ моториканы, зейінді және процеске қызығушылықты дамытады.

Мысалы: «Бүгін сен менің көмекшім - аспазшысың. Маған салат жасауға көмектесесің бе? Қиярды жуып, қызанақты турап, безендірейік».

2. «Дәмді тап» ойынын ойнаңыз

Балаңыздың көзін жұмып, пайдалы тағамды жеуді ұсыныңыз: алма, сәбіз, ірімшіктің бөлігі. Ол не екенін табуға тырыссын. Мұндай ойын дәмді сезуді дамытады және тамақтануды көңілді етеді.

Кеңестер:

Тек таныс және қауіпсіз азық-түліктерді қолданыңыз.

Түсініктеме беріңіз: «Бұл қышқыл ма? Бұл қытырлақ па?»

3. Көрнекі материалдар

Азық-түліктердің суреттері бар боямақтарды қолданыңыз, оларды «пайдалы» және «зиянды» деп бөліңіз. Суреттерден жапсыруға болады: «Қоян не жейді?» - сәбізді, алманы, қырыққабатты жапсыру.

Мұндай әрекеттер алған білімді нығайтып қана қоймайды, сонымен қатар пайдалы тағамға деген оң көзқарастың қалыптасуына ықпал етеді.

4. Тамақтану кезінде шығармашылықты қолдану

Тамақтану процесін ертегіге айналдырыңыз: сәбіз бен ірімшіктен «кемелер» құрастырыңыз, жемістерден смайлик жасаңыз, алмұрттан

жасалған «кірпі» баланы түскі ас кезінде үстел басында қарсы алсын. Бұл тағамға деген қызығушылықты оятады.

Идея:

Күннің көзіне ұқсас жидек қосылған ботқа.

Сендвич-машина.

Омлет-жүрек.

Егер бала тамақтанудан бас тартса не істеуге болады? Бұл жағдайда баланы тамақ ішуге мәжбүрлеудің қажеті жоқ. Бала қыңырлық танытса да, оның тілегіне құрметпен қарау қажет.

Позитивті атмосфера орнату. Тамақ ішіп отырғанда теледидарды сөндіріп, гаджеттерді қолданбай баламен әңгімелесу. Отбасымен түскі ас ішу — отбасы мүшелері арасындағы байланысты нығайтатын және талғамды қалыптастыратын шара.

Баланы тәтті беремін деп қызықтырудың қажеті жоқ. «Сорпа ішсең — кәмпит беремін» деп айтпау керек, бұл жағдайда балада пайдалы тамақты ішу «міндет», ал тәтті тағам «сыйақы» деген түсінік қалыптасады. Балаға: «брокколи немесе сәбіз жегің келе ме?» деп таңдау берген дұрыс.

Тамақтанудың бұзылуы, аллергия, семіздік, дәрумендердің тапшылығы — бұл проблемалардың барлығы көбінесе ерте балалық шақтан басталады. Егер бала теңестірілген тамақтануға және дәмнің алуан түрлілігіне үйреніп алса, ол тамақты таңдамайды немесе зиянды тағамға құмарлығы басылуы мүмкін.

Сонымен қатар, тамақтану эмоциялармен тығыз байланысты. Егер тамақтану барысында бала ата-ана тарапынан жылулықты және олармен қарым-қатынасты сезінетін болса, баланың тағамға оң көзқарасы қалыптасады.

Мысалы, кейбір балабақшаларда «азық-түліктер еліне саяхат» жиі қолданылады — күн сайын балаларды «басқа елдің» азық-түліктерімен таныстырады немесе көкөніс туралы әңгімелейді.

Тамақтану күнтізбелері қолданылады, онда балалар бір апта ішінде қандай жаңа тағамдарды ішіп көргендерін белгілейді.

Топтарда терезе алдында шағын бау-бақша отырғызады, онда балалар қуыршақты «тамақтандыру» немесе «өздеріне бутерброд» жасау үшін көкөніс өсіреді.

Осылайша, дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру — тек бір реттік міндет емес, көңіл бөлуді, шыдамдылықты, ойын мен қатысуды қамтитын күнделікті процесс. Мектепке дейінгі жаста қалыптасқан салауатты тамақтану әдеттері өмір бойы берік негіз болады.

Баланың тек тамақты жегені ғана емес, сүйсініп, қызығушылықпен, ересектердің қамқорлығымен тамақтануы маңызды. Сонда ғана тамақтану күнде қайталанатын әрекет болып қана қоймай, бақытты балалық шақтың бір бөлігіне айналады.

ҚАУІПСІЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ

Мектеп жасына дейінгі балада қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру — тәрбиенің маңызды міндеттерінің бірі, сондай-ақ салауатты әдет болып табылады. 2-3 жастан бастап бала қоршаған әлемді таниды, қимылдары дамиды, дербес бола бастайды, демек, ол қауіпті жағдайларға жиі тап болады. Ересектердің басты міндеті — баланы осы жағдайларды білуге, рұқсат етілген әрекеттерді түсінуге және бір жағдай болған кезде дұрыс әрекет ете білуге үйрету.

Қауіпсіз мінез-құлықты қалыптастыру:

«болады, болмайды» ұғымын қамтиды.

Бала тыйым салынған әрекеттер болатынын, оның басқа балаларға немесе қоршаған ортаға зиян тигізуі мүмкін екенін түсінуі қажет.

Мысалы: розеткаларды ұстауға, отпен ойнауға, көшеде ата-анасынан қашып кетуге болмайды.

Түрлі орындардағы мінез-құлық ережелерін меңгеру

Қауіпсіздік — бұл үйдегі ережелерді білу ғана емес. Бала мына жағдайларды біліп, есте сақтауы тиіс:

- үйде (терезенің алдына шықпау, дәрі-дәрмектерге тиіспеу, плитаны қоспау);

- көшеде (жолдан тек ересек адамның қолынан ұстап өту, бейтаныс адамдарға жақындамау, жол бойында ойнамау),

- балабақшада (бірін-бірі итермеу, заттарды лақтырмау, тәрбиешіні тыңдау, топтық әрекетте мұқият болу).

Қауіпті жағдайда қалай әрекет ету керектігін түсіну.

Ненің қауіпті екенін білу ғана емес, сонымен қатар қауіп төнген жағдайда не істеу керектігін түсіну маңызды: бала адасып кетсе, бірдеңе өртенгенде, біреу құлап кетсе, бейтаныс адам жанына келгенде. Бұл түсіндіру, қайталау және ойын арқылы қалыптасатын дағдылар.

Ата-аналарға (заңды өкілдерге) және тәрбиешілерге арналған практикалық кеңестер:

1. Сюжетті-рөлдік ойындар мен сценарийлерді қолдану

Болуы мүмкін жағдаяттарды ойнау — білімді бекітудің тиімді тәсілі. Не істеу керектігін айтып қана қоймай, оны ойнау:

«Егер сен адасып қалсаң» — бала дүкенде анасынан адасып қалған жағдайда өзін қалай ұстайтынын ойнайды. Балаға үйрету қажет: қашып кетпеу, бір орында тұру, ересекті шақыру, формадағы қызметкерге жүгіну.

«Бейтаныс адам кәмпит ұсынады» — ойын барысында бейтаныс адамдар мейірімді болып көрінсе де, олардан ештеңе алмау керек екені көрсетіледі.

«Ыстық — ұстауға болмайды» — шәйнек, үтікпен және плитамен жағдайды пысықтау: заттың ыстық екенін қалай түсінуге болады, қауіпсіз қашықтықты қалай сақтауға болады.

2. «Қауіпсіздік бағдаршамы» плакат

Қарапайым көрнекі сызба:

Жасыл түс: ойын алаңында ойнауға, ересектің қолынан ұстап жүруге, тәрбиешімен сөйлесуге болады.

Сары түс — Абайлаңыз: итке тек анасымен бірге жақын бару, басқа балалар болмаған кезде төбешіктен сырғанау қажет.

Қызыл түс: дәрі-дәрмекті алуға, бейтаныс адамға есік ашуға, жолға шығуға болмайды.

Балаға осылай көрсету әрекеттерді олардың салдарымен сәйкестендіруге көмектеседі.

3. Серуеннің алдында ережелерді қайталау

Серуеннің алдында негізгі ережелерді қайталау: «Жолдан ересектердің қолынан ұстап өту», «Солға және оңға қараймыз», «Анасыз/әкесіз/тәрбиешісіз ешқайда кетпейміз», «Бейтаныс жануарларға қол тигізбейміз». Үнемі қайталау тұрақты әдетті қалыптастырады.

4. «Бейтаныс» және «менің», «қауіп» және «қауіпсіздік» түсініктерін талқылау

Көптеген балалар «менің» және «бейтаныс» арасындағы айырмашылықты ажырата алмайды — нақты түсіндіру маңызды.

Мысалы:

«Менің» — ана, әке, тәрбиеші, әже.

«Бейтаныс» — тіпті ол мейірімді болса да, бала танымайтын кез келген ересек адам.

«Қауіп» — зиян келтіруі мүмкін зат немесе құбылыс екенін түсіндіру. Көрнекі жағдаяттарды қолдану, мысалы:

«Ересектің бақылауынсыз биік төбешікке шығу қауіпті»,

«Пышақпен ойнау қауіпті»,

«Өзің танымайтын адаммен сөйлесу қауіпті».

Түрлі жағдайлардағы қауіпсіздік:

1. Үйде

Розеткаларды ұстамау және электр құралдарын қоспау.

Дәрі-дәрмектер мен химиялық заттарды ұстамау.

Бейтаныс адамдарға есік ашпау.

Өткір, ыстық, шыны заттарға қол тигізбеу.

Кеңес: Ескерту – жапсырмаларды қолдану — розеткаларда, тұрмыстық химикаттар қойылған шкафтардың есіктерінде. Бұл көрнекі ескерту ретінде: «қауіпті» екенін білдіреді.

2. Көшеде

Жолды тек ересекпен, жасыл белгіге өту.

Жолға шықпау.

Бейтаныс адамдармен сөйлеспеу, олардан тамақ немесе ойыншық алмау.

Тек қауіпсіз жерлерде ойнау: алаңдарда, жолдан алыс.

Кеңес: балаңызбен балабақшаға немесе дүкенге баратын жолмен жүргенде - қай жер қауіпті, қай жерде мұқият болу керектігін айтыңыз.

3. Балабақшада

Бірін-бірі итермеу, баспалдақпен жүгірмеу.

Ересектердің нұсқауларын тыңдау.

Өткір заттармен ойнамау, рұқсатсыз ұсақ бөлшектері бар ойыншықтарды алмау.

Басқа балаларды мазақтамау.

4. Табиғат және серуен

Бейтаныс өсімдіктер мен саңырауқұлақтарды жұлмау.

Жабайы жануарларға тіпті олар зиянсыз болып көрінсе де, жақындамау.

Ересектің рұқсатынсыз бұталардағы жидектерді жеуге болмайды.

Ересектің бақылауынсыз суға түспеу.

Қауіпсіз мінез - құлықты қалыптастыру — қорқыту емес, өзіне және айналасындағыларға жауапкершілікпен қарауды үйрету. Бұл өзіне сенудің, шешім қабылдаудың және кез-келген жағдайда мұқият болудың негізі.

Бала қауіптің не екенін түсініп тұмайды. Бұл түсінік үнемі, шыдамдылықпен бірізді үйрету нәтижесінде қалыптасады.

Ата - аналар (заңды өкілдер) мен педагогтердің міндеті — оқытуды қол жетімді, көрнекі және эмоционалды жағымды ету. Бала қауіпсіздік ұғымдарын неғұрлым ерте түсіне бастаса, ол әлемде өзін сенімді сезінеді, күтпеген жағдайларды оңай еңсере алады.

САЛАУАТТЫ ӘДЕТТЕРДІ КҮНДЕЛІКТІ ӨМІРГЕ ЕНГІЗУ

Мектеп жасына дейінгі балаларда пайдалы әдеттерді қалыптастыру оларды үнемі қайталаусыз және күнделікті өмірге жүйелі түрде енгізілмеген жағдайда мүмкін емес. 3 пен 6 жас аралығындағы балалар нақты құрылымды, болжауды және қайталауды қажет етеді. Бұл оларға қауіпсіздікті, сенімділік пен тәртіпті сезінуге көмектеседі. Салауатты әдеттер — жуыну, тамақтану, серуендеу немесе ұйықтау — жеке «тапсырмалар» ретінде қабылданбай, күнделікті әрекеттің бөлігі болуы қажет.

Әдеттер күнделікті өмірдің бір бөлігіне айналғанда, олар ересектер тарапынан үнемі бақылауды қажет етуді тоқтатады. Бала автоматты түрде әрекет ете бастайды, қарсылық көрсетпейді, өйткені бұл әрекеттерді шынайы және қалыпты деп қабылдайды. Сонымен қатар, жүйелілік уақытты сезінуді қалыптастыруға ықпал етеді, ұйымдастыруды жақсартады және баланың мазасыздық деңгейін төмендетеді.

Әдеттерді кіріктірудің практикалық тәсілдері:

1. Таңертеңгі және кешкі шараларға пайдалы әдеттерді енгізу

Шаралар - бұл күн сайын қайталанатын әрекеттер реті. Олар балаға күннің белгілі бір бөлігіне бейімделуге және ішкі ұйымшылдықты қалыптастыруға көмектеседі.

Таңертеңгі шараларға мыналарды: қамтуы мүмкін:

- белгілі бір уақытта ұйқыдан тұру;
- жуыну, тісті тазалау;
- таңғы ас;
- киіну;
- балабақшаға/серуенге жиналу.

Кешкі шара:

- баяу қимылды ойындар немесе кітап оқып беру;
- кешкі ас;
- жуыну, тісті тазалау, пижаманы кию;
- ата-анамен әңгімелесу, ертегі тыңдау немесе баяу музыка тыңдау;
- белгілі бір уақытта ұйқыға жату.

Шараларды бала алдымен «міндеттер» ретінде қабылдай алатын әрекеттермен байланыстырады.

2. Тұрақты күн тәртібін сақтау

Күн тәртібі — тәртіп пен жақсы көңіл-күйдің негізі. Ол баланың ағзасын белсенділік пен демалыстың ауысуына бейімделуге көмектеседі, ас қорытуды, ұйқыны және зейінді жақсартады. Бұл жағдайда «кесте бойынша өмір сүру» ғана емес, әр бөлімді мағыналы және жайлы орындау маңызды.

Мектеп жасына дейінгі балаға арналған негізгі күн тәртібінің үлгісі ұсынылады:

Уақыт	Әрекет
7:30 – 8:00	Ұйқыдан тұру, жуыну
8:00 – 8:30	Таңғы ас
9:00 – 12:00	Серуен/балабақшадағы ұйымдастырылған іс-әрекет
12:30 – 13:00	Түскі ас
13:00 – 15:00	Күндізгі ұйқы
15:00 – 15:30	Бесін ас
15:30 – 18:00	Ойындар, дамытушы әрекеттер
18:00 – 18:30	Кешкі ас
19:00 – 20:00	Ұйқыға жатуға дайындық
20:30	Ұйқы

Бұл күн тәртібіне баланың жасына, балабақшаға баруына және отбасындағы күн тәртібіне байланысты түзету енгізілуі мүмкін, бірақ негізгі бөлімдер (тамақтану, ұйқы, серуен, әрекет түрлері, демалыс) сақталуы қажет.

3. Көрнекі ескертулерді қолдану

Мектеп жасына дейінгі балалар ақпаратты бейнелер түрінде ұсынған кезде жақсы қабылдайды. Балалар бөлмесіндегі тоңазытқыштағы немесе қабырғадағы көрнекі сызбалар, суреттер, магниттер — күн тәртібі мен әдеттерді қалыптастыруда және сақтауда тиімді көмекшілер болып табылады.

Көрнекі құралдардың үлгілері:

Жапсырмалары бар кесте: әрбір орындалған әрекет үшін (тісін тазалады, ойыншықтарын жинады, жуынды) бала жапсырма алады.

Суреттердегі кесте: мысалы, тіс щеткасының суреті, ботқасы салыңған кастрюль, ойыншықтар, кереует — балаға өз күнін «оқуға» көмектеседі.

Тапсырмалар текшелері немесе жылжымалы көрсеткіштері бар «күн сағаты» — күні бойы белсенділікті белгілейді.

Мұндай әдістер балаға көрнекілік ретінде жақсы ықпал етеді және баланың өзін дербес және сергек сезінуіне көмектеседі.

Балада салауатты әдеттерді қалыптастыруға тағы не көмектеседі?

Ересектердің үлгісі: Бала еліктеу арқылы үйренеді. Егер ата — аналардың өздері күн тәртібін ұстанса, гигиенаны сақтаса, дұрыс тамақтанса — бала олардың әрекетін қайталайды.

Позитивті күшейту: әдеттегі әрекеттерді орындағаны үшін әр уақытта мақтаудың қажеті жоқ, бірақ үнемі мақұлдау («Сен ақылдысың, бәрін өзіңіз жасадың!»), ынтаны қолдау қажет.

Икемділік: күн жоспар бойынша өтпеуі мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Кейде күн тәртібін жағдайға байланысты өзгертуге болады — бастысы, оны бейберекетке айналдырмау.

Осылайша, пайдалы әдеттерді баланың күнделікті өміріне енгізу - бұл бір күндік жұмыс емес, ол ұзақ және біртіндеп жүретін процесс. Неғұрлым ерте басталса, олар балалар өмірінің бір бөлігіне оңай және шынайы түрде айналады. Тұрақты күн тәртібі, баланың әрекетке қатысуы, көрнекі материалдар және оң қарым-қатынас — бұл процесті жағымды, тиімді және тұрақты етеді.

Негізгі ереже — баланы мәжбүрлеу емес, қызықтыру. Сонда салауатты әдеттер міндет емес, баланың ересек өмірінде бірге жүретін өмірдің шынайы бөлігі болады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Балада салауатты әдеттерді қалыптастыру — бұл бір реттік іс-шара емес, ересектер: ата-аналар, тәрбиешілер, ата-әжелер жетекші рөл атқаратын ұзақ, бірізді процесс. Дәл осы мектепке дейінгі жаста шамамен 5-6 жасқа дейін болашақ өмір салтының негіздері қаланады және одан әрі баланың физикалық, эмоционалдық және әлеуметтік әл-ауқаты көбінесе бұл әдеттер күнделікті өмірдің бір бөлігіне айналуына байланысты.

Салауатты әдеттер — тек гигиена, тамақтану немесе ұйқы емес. Бұл баланың өзіне, ағзасына, айналасындағы адамдарға және өзі өмір сүретін кеңістікке жауапкершілікпен қарауын қалыптастыратын дағдылар мен әдеттердің тұтас кешені. Олар баланың өмір бойы сүйенетін негіздері — «ішкі бағдарларға» айналады. Сондықтан бұл процесті мүмкіндігінше ерте — бала өмірінің алғашқы жылдарынан бастау өте маңызды.

Ересектер көбінесе жылдам нәтиже күтеді, бірақ әдеттерді қалыптастыру — бұл әрекеттерді бірнеше рет қайталау арқылы біртіндеп бекіту. Бала қолды не үшін жуу керектігін, тісін тазалаудың не үшін маңызды екенін немесе жолды қандай ережелермен кесіп өту керектігін бірден түсінбеуі мүмкін. Бұл қалыпты жағдай. Ол өз қарқынымен, ойын, үлгілер, дербестік таныта алатын жағдайлар арқылы үйренеді.

Ересектің міндеті — ашуланбау, асықпау, баланы сөкпей, шыдамдылықпен күн сайын маңызды тақырыптарға қайта оралу. Бұл жерде ең бастысы — мейірімділік пен қолдау.

Ата-аналардың мінсіз болуы міндетті емес. Бала қыңырлық танытып, ересектер шаршаған кезде қолдан ештеңе келмейтін күндер болады. Бұл қалыпты жағдай. Ең бастысы — жылы қарым-қатынасты, сабырлық сақтау, және әрбір күн — балаға маңызды нәрсені үйретудің жаңа мүмкіндігі екенін есте сақтау.

Салауатты әдеттер — бұл мінсіз күн тәртібі емес және «барлығы сағат бойынша» емес. Бұл қамқорлық, сүйіспеншілік, тұрақтылық және баланың жанында болуға дайын болу.

Өзіне-өзі күтім жасау әдеттері тек ережелерге айналмай, бала бақытты, өзіне сенімді және қауіпсіз болып өсетін отбасылық мәдениеттің бір бөлігіне айналады.

МАЗМҰНЫ

1	ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА	3
2	ЖЕКЕ ГИГИЕНА	4
3	БАЛАЛАРДЫ ҰЙҚЫҒА ЖАТҚЫЗУ ЖӘНЕ ОЯТУ ТӘРТІБІ	5
4	ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ	6
5	ҚАУІПСІЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ	9
6	САЛАУАТТЫ ӘДЕТТЕРДІ КҮНДЕЛІКТІ ӨМІРГЕ ЕНГІЗУ	11
7	ҚОРЫТЫНДЫ	14