

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны
«Құлыншақ» балабақшасы



Қурық, 2015

2 -3 жастағы балалар үшін балабақшаға бейімделу күрделі құбылыс. Бейімделу уақытында баланың эмоциялық жағдайы көп өзгеріске түседі.

Сондықтан кеңес береміз:

1. Үйдегі жағдайды балаңыз келетін топтың күн режимімен бірдей етіп ұйымдастыруға жұмыстаныңыз.
2. Балабақшаның тамақтану ас мәзірімен танысып баланың үйдегі тамақтануына балабақшада ішетін тамақтар түрін қосыңыз
3. Үйдегі жағдайда баланың өзіне – өзі қызмет етудің алғы шарттарына үйрете беріңіз: жуыну, қолын сүрту, шешіну, өз бетімен тамақтану, тамақ ішкенде қасықты пайдалану, горшокқа сұрану. Киімдері міндетті түрде өзіне ыңғайлы болуы шарт: шалбар не болмаса шорты замоксыз, белдеушесіз.
4. Баланың «социалдық көкжиегін» кеңейтіңіз, ауладағы өзімен құрдас балалармен көбірек ойнатыңыз, жолдастарына қонаққа барсын, әжесінде қонуға қалсын т.с.с. Осындай тәжірибе жинақтаған бала өз құрдастары мен үлкендер арасында тез үйренісіп, тіл табысатын болады.
5. Баламен жағымды эмоционалдық жағдайлар жасау қажет, ол көбіне ата – ана жағынан болуы қажет, балабақша туралы, оның өзіне керектігін түсіндіріп балаңызды сүйіп, аймалап, жиі оған өз мейіріміңізді көрсетіңіз. Есіңізде болсын Сіз көбірек осындай жылылық

білдірсеңіз Сіздің балаңыз балабақшаға тез бейімделеді. Балаңыздың көзінше балабақша туралы өзіңізді толғандыратын мәселені айтудан аулақ болыңыз.

6. Бірінші күні балабақшаға серуенге келген дұрыс, тәрбиешімен танысып, балаңызға жаңа достар табуға. Сондай – ақ балаңыздың сүйікті ойыншығын балабақшаға беріп жібергеніңіз абзал.
7. Жоспарлаңыз, балабақшаға бірінші келген мезгілінде балаңызды бірінші күні – ақ күн ұзағына қалдырмауды. Балабақшаға жаңадан келген балалар алғашқы аптада 3 – 4 сағат, одан әрі түске дейін, айдың аяғына таман егер тәрбиеші кеңес берсе күні бойына қалдырылады.
8. Кейбір балалар үшін аптаның ортасында жүйкесін тоздырмау үшін «демалыс» алуға болады.
9. Бейімделу мерзімінде үйде демалыс кезінде баламен көп шұғылдануды қажет етеді, серуен жасау, күн режимін сақтау, эмоциялық жүктемесін түсіру қажет.
10. Бала балабақшаға тек ауырмай келуі қажет. ОРЗ, ОРВИ сақтану үшін түрлі витаминдер пайдалану қажет, мұрын қуыстарын оксолин мазмен сылап тұру қажет.



Егер Сіздің балаңыз көпшіл, өз жақындарыңыз бен бірге бөтен адамдарды жатырқамаса, ойын кезінде өздігімен ойнай білсе, мінезі ашық, өз құрдастарымен мейрімді болса балабақшаға келген күннен бастап – ақ үйреніп кететіне сеніңіз. Баланың балабақшаға барлық бейімделу уақытында психологпен балабақшаның медика – педагогикалық қызметі бақылауға алады.

«БАЛАЛАРДЫ ТИІМДІ ТАМАҚТАНДЫРУ»



Қоғамдық тамақтандыру кәсіпорны ҚР Денсаулық сақтау министрінің №4.01.069.03 «Қоғамдық тамақтандыру нысандарына санитарлық эпидимиологиялық талаптар» жөніндегі бұйрығына сәйкес жұмыс істейміз.

Тамақ әзірлеуде белгілі бір ережелерді сақтау керек. Мысалы, ыстық тамақтар /сорпа,соус/ таратылатын уақытында 75 градустен төмен емес температурада болуы қажет, екіншіге берілетін тамақ пен гарнирлер 65 градустен төмен емес, суық сорпа, сусындар 14 градустан аспауы қажет. Дайын 1-ші және 2-ші тамақтар мармитте немесе ыстық плитада дайын болған сәтінен бастап екі сағаттан аспайтын уақытта сақтала алады.

Үйде дайын аспаздық тағамдар / котлет, самса / плитадан түскеннен соң жарты сағат ішінде тоңазытқышқа қойылуы, екінші рет қысқа толқынды пештерде ысытылуы қажет. Кейде ата-аналар асхана мәзірінде ыстық тамақтар ассортиментінің аздығына назар аударып жатады. Бірақ санитарлық-эпидимиологиялық талаптарға сәйкес балаларды тамақтандыруды ұйымдастыруда біртекті азықтарды пайдалануға болмайды.

Әр асханада төмендегідей ережелер болуы қажет:

1. Пастерленбеген сүт, жылу арқылы тазартылмаған ірімшік және қаймақ
2. Еттен жасалған құймақтар, іркілдек, окрошкалар, паштеттер
3. Қолдан жасалған сусындар, морстар
4. Крем қосылған тамақтар
5. Фритюрде қуырылған самсалар мен тоқаштар
6. Консервілер мен үйде дайындалған нәрсуларды пайдалануға тыйым салынады.

Ас ішетін ыдыстар фарфордан, эмальден немесе тот баспайтын болаттан болуы қажет. Аллюминий ыдысты пайдалануға тыйым салынады. Жан жағы сынған немесе эмалі ұшқан ыдыстарды қолдануға болмайды.

Білім беру және қоғамдық тамақтандыру ұйымдары біздің балаларымызды толыққанды ыстық тамақпен толық қамтамасыз ету үшін мүмкіндікті жасайды. Тағам сапалылығының өскелең ұрпақ денсаулығы үшін маңызы зор. Сондықтан ата-аналар алаңдамауына болады. Әрбір бақша, мектептер асханаларында тек қана жаңа әзірленген сапалы тағамдармен тамақтанады.

Бала бақшада жалпы топ 4 реттік, санаторлық топ 5 рет тамақтанады. Санаторлық топтың тағамдық рационына сағат 10.00-10.30 жеміс шырындары беріледі. В тобының витаминдерін алу үшін міндетті түрде сүтті тағамдар кіруі керек. Ал 3 тағамға витамин С 70 мг салынады.

Ата-аналарды демалыс күндері бала бақшада берілетін рационға жақын жүрулерін өтінеміз. Балалардың үйден бала бақшаға келуі психологиялық қиыншылық түсіреді. Осы уақытта балалардың тәбеті төмендейді, ұйқысы бұзылады. Бала тамақ ішкісі келмесе, оның аузына тығуға болмайды.

Міндетті түрде ет, балық, жұмыртқа – ол ақуыз, май, витамин А, В12, темір, цинк, сүт, сұйық май-витамин Е, нан, жармалар, макарондар – ол крахмал, витамин В1, В2, РР, темір, магний, жеміс көкөністер Витамин С, қант және кондитерлік өнімдер болуы керек. Ет, балық, жұмыртқа, сүт, сүзбе, ірімшік – бұл тағамдарда жануалар майы өте көп, яғни балалардың инфекциялық ауруларға иммунитетінің қарсы тұруы.

Ал қантқа бай тағамдарды қадағалап отыру керек. Жеміс-көкөністер – витамин С, витамин Р және бета каротиндеріне бай. Ақ және қара нан, әртүрлі жармалар крахмалмен, витамин Е, В1, В2, РР, магний витаминдеріне бай.

Кепкен жемістер-микро және макро элементтерге бай.

1-ші және 2-ші тағамдардың айырмасы бар. 1-ші тағам асқазанды ең қажетті ақуыздарды алу үшін дайындайды, бұл тағамның құндылығы төмен болады 1-ші тағамға қарағанда. Сондықтан 1-ші тағам сұйық болуы керек. 2-ші тағам әрқашанда қою және етті болуы керек.

Сондықтан балаларға витаминдері бай тағамдарды беру біздің міндетіміз.



БАЛАБАҚШАДАҒЫ БАЛАНЫҢ КИІМІ

1. Бала балабақшаға таза киіммен келеді.
2. Топта баланың ауыстыратын аяқ киімі болуы керек (еденде із қалдыратын қара табанды аяқ киімдер кигізбеуге тырысу қажет)
3. Балабақшада баланың киімдерін сақтайтын арнайы орын бар, оны ата-анасы ретке келтіріп отырады.
4. Балабақшада әрбір балада өзінің жеке тарағы және таза қол орамалы болуы тиіс.
5. Дене шынықтыруға қатысу үшін баланың арнайы дене шынықтыру киімі болуы керек, ол топ тәрбиешісі және басқа ата-аналармен келісіледі. Даладағы дене шынықтыру сабағы үшін бөлек арнайы киімдер болуы керек.
6. Далада серуенге шығу үшін баланың белсенді қозғалысына кедергі болмайтын киімдер болуы керек және ол тез кептіруге болатын, кір көтеретін болғаны жөн.
7. Балалардың киіміне ата-ананың қалауы бойынша жоғалып кетпеуі үшін немесе басқа балалардың киімімен ауысып кетпеуі үшін белгілер қоюға болады.
8. Киім мен аяқ киім ауа райына сәйкес болуы тиіс.
9. Қыста және ылғалды ауа райында баланың қосымша құрғақ қолғабы мен киімдері болғаны дұрыс.
10. Баланың киім салғышында міндетті түрде ауыстыру үшін қосымша құрғақ киімдер жинағы болуы тиіс.

ОТБАСЫМЕН БІРЛЕСКЕН ІС – ӘРЕКЕТ



Тәрбиенің бастауы ана құрсағында жатқанда-ақ басталса, әрі қарай отбасы мен мектепке дейінгі тәрбие ошағында жалғасады. Сондықтан балабақша мен баланың ата-анасы арасындағы қарым-қатынас күнделікті күн тәртібінен түспегені абзал. Ата-анамен тығыз байланыс жасау балалардың өнегелі тәлім-тәрбие алып, өз отбасының шеңберінен шығып, ересек адамдардыңкеңірек әлемімен жаңа байланыстар орнатуына әсерін тигізеді. Балаға жас ерекшелігіне байланысты қарым-қатынас жасап тіл табысуға мүмкіндік тудыратын орта балабақша. Үйдегі баланың жаңа ортаға бейімделуі оңай болмайды. Бұл жерде ең бірінші көмекке келетін тәрбиеші мен тәрбиеші көмекшісі. Сәби өзінен басқа бала бар екенін, олармен бәрі қызықты екенін түсінуі керек. Сәбиді туған – туыстарымен жақындарынан айырып, басқа адамдар ментаныс емес балалардың ортасына апару оған ауыр тиеді. Бала жаңа ортада ата-анасының мейірімін, өзіне ерекше ықылас болуын аңсайды. Дәл осы толқымалы кезең ата-ана, тәрбиеші үшін жауапты кезең.

Педагогтың өзіне жүктелген жауапкершілігі және ата-ананың көмегі баланың психикалық және дамуына көңіл күйіне әсерін тигізеді. Балаға үйден балабақшаға ауысу кезінде қандай көмек бере аламыз?

Осы тұрғыда ата-анағаларға мына төмендегі кеңесті бере аламыз:

1. Алғашқы күннен бастап, нәрестеңізбен балабашаның ішін аралаңыз. Балаңызға тәрбиешімен бірге топты, ән-күй залынкөрсетіңіз т.б.
2. Сәбиіңізге балалар серуенде не істейді, қай жерде тамақ ішеді, күндіз қайда, қалай ұйықтайтыны жайында түсінік беріңіз.
3. Үйде күн тәртібін бұзбаңыз, баланы ерте жатқызыңыз, ұйқысының тыныш болуына көңіл бөліңіз, өйткені оның ұйқысы бұзылса, мазасыздана береді.
4. Балаңызды балабақшаға әкелгенде жалғыз қалдырмаңыз. Сол жерде онымен біраз уақыт болыңыз.
5. Баланы уақытында алып отырыңыз. Алғашқы екі аптада сәбиіңізді түс мезгілінде алып кеткеніңіз жөн.
6. Балаңызға ең сүйікті ойыншығын балабақшаға апаруға ұқсат етіңіз. Оны сонда тастап кетіп, ойыншығың тәңертең келгенде қарсы алады деп түсіндіріңіз. Егер балаңыз келіссе, ойыншықты күнде өзімен бірге ала жүріп, басқалармен ойнасын. Сонан соң балаңыздан «Ойыншық балабақшада не істеді, оныме кім достасты, кім ренжітті, оған көңілсіз болды ма?» – деп сұраңыз. Осындай сауалдар арқылы сіз балаңыздың балабақшаға қаншалықты үйренгенін біле аласыз.
7. Үйдегі ойыншықтарымен «Балабақша» ойынын ойнап көріңіз, бір ойыншықты баланың өзіне қалдырып, онымен қыдыртыңыз. Сонан соң сырттан бақылаңыз. Сол ойыншық арқыл
8. Егер балаңыз тәрбиешіні қабылдасыз: «Мен балабақшаға бармаймын, апай маған ұнамайды, ұрсады, ол қатал» – десе, онда балаңызды басқа топқа ауыстыруға тура келеді.

Қазіргі заманның жұмысшыларына талап жоғары қойылған. Осы орайда айта кететін тағы бір жәйт ата-ананың

жұмыстан шаршап келгенде баланың тәрбиесіне онша көңіл бөлмеуі. Ата-анасының қабағынан, даусынан, ашудың ызғарын байқаған бала өздігінен басылып қалады. Баланың сәби кезінде ең жақыны ата-ана екенін естен шығармаған жөн. Осының салдарынан бала ұяң болып өсіп, өзіне деген сенімділігін жоғалтады. Тәрбиеге белгілі бір уақыт бөлуді талап етпейді. Баланың күні бойы іс-әрекеті толықтыруды, қадағалап отыруды қажет етеді. Бұл мезетте балаға деген ата-ана мейірімінің, шапағатының ықпалы ерекше орын алады.

Ата – анаға мынадай мақсаттарды ұсынамыз:

- ✓ Ата – ана өзін –өзі ұстай, бақылай білуі;
- ✓ Балаға дауыс көтеріп, жазалауға асықпай, оны түсінуге тырысу;
- ✓ Баламен сырлас, дос болуға тырысып, оның ой идеясына көңіл бөлу;
- ✓ Бақшадан келген баланың көңіл күйін сұрау, бүгінгі тәртібіне өзіне өзі баға беруіне үйрету;
- ✓ Баланың өз қателігін түсінуге мүмкіндік беру;
- ✓ Оның шығармашылық қабілетін, ақыл-ой сезімін бағалай білу;

Біз жиырма бірінші ғасырда өмір сүріп жатырмыз. Жаңа ғасырда өркениетті елдер қатарынан орын аламыз десек, жас ұрпағымызды дұрыс тәрбиелеуге, дұрыс білім беруге міндеттіміз.

«Балаға білім беру үшін ең алдымен оны тәрбиелеген жән, тәрбиесіз берілген білім, ол ертең бір апатқа әкеп соқтырады»

Әбу Насыр әл – Фараби



*Мек-
тепке дей-
інгі бала даму
және танып білу
қабілеттерінің мүм-
кіншіліктеріне
зор ие.*

Балада дүниені танумын және зерттеймін деген негіз салынған, сол мүмкіншіліктерді дамытуда көмек көрсетіңіз. Өткен уақытыңызды аямаңыз, кейін ол көптеп қайтарылады.

Мектеп табалдырығын аттағанда балаңыз өз күшіне сенімді болады, оқу ол үшін қиын болмай, қуаныш қана әкеледі, сізде оның үлгеріміне алаңдамайтын боласыз.

Сіздің жігеріңіз тиімді болу үшін, мына кеңестерді қолданыңыз:

1. Оқу барысында бала зерігіп кетпесін. Егер бала көңілді оқыса, ол жақсы оқитын болады. Қызығушылық – мотивациялардың ең жақсысы, ол балаларды шығармашылықты тұлғалар етіп шығарады және ақыл-ой сабақтарынан қанағат алады.
2. Жаттығуды қайталаңыз. Баланың ақыл-ой қабілетін дамыту уақыт пен тәжірибеде айқындалады. Егер де небір жаттығу келіспей жатса, үзіліс жасаңыз, кейін қайтып келсеңіз де, не басқа жеңілдеу тәсілге көшеңіз болады.
3. Жеткіліксіз жетістіктерге жетпей жатса не алға ештеңе жылжымаса үрейленбеңіз.
4. Шыдамдылық танытыңыз, асықпаңыз, баланың ақыл-ойын бөліп тастамайтын, басқа жағынан назар аударатын жаттығуларды бермеңіз.
5. Сабақта балаға деген бір өлшем болу керек. Бала шаршап, айналшақтап, не көңілсіздеу болса жаттығу жасамай-ақ қойыңыз. Баланың шыдамдылығын байқап және сабақты дайындағанда әр кез сайын аздап қана уақыт мерзімін қосып отыру керек. Кей кезде өзіне ұнайтын істерімен айналысуға мүмкіндік беріңіз.
6. Мектепке дейінгі бала қайталай беретін, бірқалыпты, нақты уақытымен ғана берілетін сабақтарды қабылдамайды. Сондықтан ойын түрінде өткізген жөн.
7. Балада қатынас жасаудың машықтарын дамытыңыз, бірлесіп істеуді, ұйымшыл болуды, басқа балалармен достасып кетуіне, олармен жетістіктерді және қиыншылықтарды бөлісуге үйрету керек, бұның бәрі ертең мектепке барғанда әлеуметтік атмосферада керек болады.
8. Немқұрайлы баға бермеңіз, ылғи да сүйемелдеп отырыңыз, жиі балаңызды шыдамдылығы мен жетістігі

- үшін мақтап отырыңыз. Басқа балалармен оның әлсіздігін салыстырмаңыз, оның өзіне деген сенімділігін қалыптастырыңыз. Ал ең негізі, баламен оқыған сабақты ауыр еңбек түрінде қабылдамаңыз, керісінше қуанып, ләззат алыңыз, күліп-ойнап жүрсеңіз жақсы болады. Баламен тіптен дос болу мүмкіншілігі туғанын есіңізге сақтаңыз.
9. Балам өзім секілді, немесе өзім ойлағандай болады деп күтудің қажеті жоқ. Оған өзі секілді болуға көмектес.
 10. Балаға жасаған еңбектерің үшін ақы сұраушы болма. Сіз оған өмір сыйладыңыз, ол басқаға өмір сыйлайды, ол тағы біреуге, бұл адамзат сапарының ұлы жолы осылай жалғаса береді.
 11. Өзіңнің өкпе – ренішіңе баланы араластыра берме, әйтпесе қартайғанда ол қылығыңның ащы дәмін татуың мүмкін. Не ексең, соны оратыныңызды ұмытпаңыз!
 12. Баланың мәселесіне бей – жай қарауға болмайды. Әркім өмірде әліне қарай күреседі. Сіз тапқан жолды бала таба алмауы мүмкін, өйткені онда тәжірибе жоқ.
 13. Баланың көңілін ешқашан қалдырмаңыз!
 14. Адам өміріндегі ең қызықты кездесу, баламен кездесу, оған үлкен дайындық керек, себебі сіз өзіңіздің ертеңгі күніңізбен кездесіп тұрғаныңызды ұмытпаңыз!
 15. Балаңызға қолыңыздан келмей тұрған нәрсені істей алмадым – ау деп қиналмаңыз. Ал қолыңыздан келіп тұрғанда істемесеңіз, онда сіздің қиналуыңыз әбден орынды. Бастаған істі аяғына дейін жеткізбесеңіз, онда ештеңе істемеген болып шығасыз.
 16. Бала өміріңді билейтін әмірші емес, тіршілік сыйлаған өмірдің қымбат қазынасы, сіз осы қазынаны көздің қарашығындай сақтауға, дамытуға және оның жүрегіне шығармашылықтың алауын жағуға міндеттісіз. Бала – әке мен ананың махаббатын сақтайтын алтын қойма.
 17. Басқаның да баласын жақсы көріп үйрен. Өз балаңа істемейтін нәрсені басқаның баласына да істеме!
 18. Балаң дарынсыз, жолы болмайтын болса да және есейіп кетсе де жақсы көруге міндеттісіз. Онымен қарым – қатынас жасағанда қуануға тиістісіз, өйткені оның сізбен болған әр күні мереке.

ТАҚЫРЫБЫ: «ОТБАСЫ МЕН БАЛАБАҚША ЫНТЫМАҚТАСТЫҒЫ»

***Баланы бұзуға, түзеуге себеп болатын
бір шарт – жас күнде көрген өнеге.***

Жүсіпбек Аймауытов

Қоғам үшін әр кезеңде әр отбасында өсіп келе жатқан өрімдей ұл – қыздардың дені сау, рухани бай, еңбекке, білімге құштар болып өсуі ең жоғарғы тілек, ең биік мақсат. Оның қуат алатын қайнар бастауы отбасы. Отбасының аса құнды ықпалы мен әсерін өмірдегі ешнәрсенің күшімен салыстыруға болмайды. Балаға ата – ана тәрбиесінің орнын ешнәрсе алмастыралмайды. Отбасы – өмірге сәби әкеліп, оны тәрбиелеп, қалыптастыруда және ұрпақ жалғастыруда теңдесі жоқ орын.

Отбасының балаға тәрбие берушілік қызметтің мақсаты – балаланың жасын, жеке ерекшелігін, психологиялық процестерін ескере отырып, жарасымды жетілген ұрпақты тәрбиелеу. Көздеген мақсатқа жету үшін отбасындағы тәрбие төмендегі міндеттерді шешеді.

- Отбасында баланың өсуіне, денсаулығына қамқорлық жасау, тазалықты қалыптастыру.
- еңбексүйгіштікке баулу, тұрмыстағы, үй шаруасындағы еңбекке құлшынысын арттыру, өзіне – өзі қызмет етуге үйрету.
- Отбасы мүшелерімен тіл табысып, дұрыс қарым – қатынас жасауға, үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсетуге үйрету .
- Әдебиетке, мәдениетке, өнерге тәрбиелеу. Бұл міндеттер жүзеге асу үшін бала дүниеге келген күннен бастап отбасында, қоғамдық орындарда, мектепте тәлім – тәрбие беріледі.

«Баланы жастан», «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілесің» деген даналық сөздердің мағынасы өте терең. Себебі, есейіп кеткен соң баланың теріс мінезін, қалыптасқан қате көзқарасын өзгерту өте қиын. Осы кезде « Балаңыздың тәрбиесін бастамас бұрын, өзіңіздің мінез – құлқыңызды, өмірге көзқарасыңызды ой елегінен өткізіп, бақыладыңыз ба?» деген сауал туады.

Ұлы педагог А. С. Макаренко: «Балалардың алдында беделді болуды қаламайтын ата – ана жоқ. Бірақ қалай, қай бағытта өнеге беріп, өсіріп келе жатқанын ойламастан, бала санасын рухани өктемдік жасап тәрбиелейтін ата – ана баршылық. Бұл беделді болудың қандай жолы? Мұндай жолмен келген адал баланың санасы жетілгенде өздігінен жойылады» деген.

Отбасы – барлығының басы, жан – жақты дамуының негізі болатын тәрбие институты. Отбасындағы ата – ана мен баланың қарым – қатынас нәтижесінде, адамгершілік, эстетикалық, дене тәрбиесінің алғашқы үлгілері қалыптасады. Ал әке мен шеше – баланың алғашқы тәрбиешілері.



ФОНД ЕВРАЗИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ