

Бекітемін: 
«Шұғыла бөбекжай-бақпасы»
МКҚК директоры Тулешова Г.Д

**«Құлыншақ» кіші жас тобының 2022-2023 оқу
жылындағы ата-аналармен жұмыс жоспары**

№	Айлары	Ата-аналар жиналысы тақырыбы:	Ертеңгіліктер	Кеңес	Сайыстар	Қосымша жұмыс түрлері	Орындаушылар
1	Қыркүйек	«Отбасы мен балабақша бірлігі»		«Жалаң аяқ жүрудің пайдасы туралы» кеңес		Балабақшаға саяхат "Отбасы туралы мәліметтер жинау» сауалнама «Саусақ жаттығулары» жылжымалы папка	Тәрбиешілер Мед.бике Психолог
2	Қазан		«Алтын Күз» ертеңгілігі. «Туған елім- Қазақстан» ертеңгілігі	«Бала тәрбиесі отбасынан басталады» кеңес	Отбасылық сайыс «Күз сыйы» /табиғи м-н/ Ата –аналар өнері	«Тұмау және ЖРВИ алдын алу» Ж-папка	Тәрбиешілер Чанчарова Б Б Тынымгереева Ш Д Медбике
3	Қараша			«Балаңыз сіздің ең басты байлығыңыз»- кеңес		«Балалар – біздің бақшамыз.» фото-көрме	Тәрбиешілер Тынымгереева Ш Д Чанчарова Б Б Психолог
4	Желтоқсан	Тақырыбы: «Дені саудың – жаны сау» Баяндама «Бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлері.»	«Жаңа жылды қарсы аламыз» мерекесі.		«Жаңа жылдық ертегі»-көрмесі	16 желтоқсан «Тәуелсіздік жүрегіміздің төрінде» әңгімелесу, видео	Тәрбиешілер Чанчарова Б Б Тынымгереева Ш Д

5	Қантар			«Балаңызбен бірге ойнаныз»-кеңес	«Қарлы қалашық» сайыс	«Баланың тілін дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар»-жылжымалы папка	Тәрбиешілер Мед.бике Психолог
6	Ақпан	Тақырыбы : Бала тәрбиесі-отбасынан басталады». Баяндама: «Баланы қалай тәрбиелеу керек?»		«Баланың қысқы киімі»-кеңес	«Меңің отбасымен демалысым»-фото көрме	«Отбасы күні»-ж-папка	Тәрбиешілер Психолог
7	Наурыз		«Аяулы анашым !» - ертеңгілігі «Наурыз жыл басы!»-ертеңгілігі	«Отбасында баланы еңбекке баулу»-кеңес	«Қайырымдылық қор» қуыршақтарға төсек, киім т.б	«Наурыз –жыл басы»жылжымалы папка	Тәрбиешілер Мед.бике
8	Сәуір				Көрме «Сүйкімді балапан» /саусақпен бояу/	«Көктем» ж-папка «Жол тәртібін білейік Аман есен жүрейік!»-жылжымалы папка	Тәрбиешілер
9	Мамыр	Тақырыбы: Қорытындылау «Біз не үйрендік »	«1 -мамыр ынтымақ мерекесіне» арналған ертеңгілік.		«Әкем, анам және мен » Спорттық сайыс	«Жазғы демалыстың қауіпсіздігін ұйымдастыру» ж-папка	Тәрбиешілер Мед.бике Психолог

Жалаң аяқ жүрудің пайдасы.

Жалаң аяқ жүрудің пайдалы екендігі Ежелгі Мысыр, Грекия және көне Рим кезеңдерінен белгілі. Бұны ежелгі философтар ақыл-ой қабілетін нығайтудың бірден-бір жолы деп танып келген. Ал қазіргі физиолог ғалымдар адамдардың табанында өте күшті рефлексогенді нүктелер орналасқан дейді, яғни ол - сезімтал жүйке ұштары шоғырланған аймақ. Табанның бір шаршы сантиметріндегі осындай рецепторлардың саны дененің басқа жеріндегілерден әжептеуір көп. Адам жүрген кезде осылардың белсенділігі артады.

Қазіргі медицина жалаң аяқ жүрудің жүйке-бұлшық етін және тотығу үдерістерін белсенді ететіндігін, артериялық қысымды қалыпқа келтіріп, тұрақтандыратынын айғақтады, ол стенокардия, гипертония және басқа да аурулардың алдын алуда өте маңызды деп есептеледі. Оның жүрек-қан тамыр аурулары үшін ғана емес, сонымен қатар жүйке және психикалық аурулардың алдын алуда да көмегі зор.

Адамның қимыл-қозғалысы кезінде адамның бойында электр заряды жинала бастайды, бірақ жалаң аяқ жүрген кезде ол жерге тартылады. Ал мұндайда аяқ киімді шешпей жүру оның сыртқа шығарылуына кедергі жасайды.

Табандары зақымданған адамдардың жалаң аяқ жүрмегені жөн, өйткені жарақатқа жұкпа түсуі мүмкін.

Алдымен, үй ішінде кілемде, ағаш еденде жалаңаяқ жүруден бастау керек. Содан кейін барып, тегіс емес, яғни кедір-бұдырлы және салқын жерлермен жүріп дағдылана бастаған жөн. Мысалы, қалалы жерде тұратын болсаңыз үйде, содан кейін подъездегі бетон басқыштармен, соңынан қарда және мұзда жүруіне болады.

Алғашқы күндері тек 15 -30 минуттай жүгірсе де жеткілікті. Шынықтыру үшін күн сайын аяқты салқын су мен ыстық суға кезек-кезек батыру керек.

Қар, мұз, ыстық құм, тастар, топырақтар мен шлактар табанды тітіркендіреді. Осылармен жүргеннен кейін соңында жұмсақ шөптің немесе басқа жұмсақ заттардың үстімен жүру организмге жағымды әсер береді.

Жалаң аяқ жүру белгілі бір гигиеналық ережелерді сақтауды қажет етеді. Әрбір серуендеуден кейін аяқты бөлме температурасындағы сабынды сумен мұқият жуу керек. Жатарда табанға коректік кремдерді жаққан жөн. Жалаңаяқ жүруден табанда жарақат пайда болмағандығын күн сайын тексеріп отыру керек.

МКҚК «Шұғыла» бөбекжай бақшасы

Қош келдің, Алтын күз

«Құлыншақ» ерте жас тобының тәрбиешілері :

Чанчарова Б.Б

Тынымгереева Ш.Д

Қаан 2022

Тақырыбы: «!Қош келдің, Алтын күз»

Мақсаты: Балаларға қоршаған орта, табиғат, көкөніс және жеміс – жидектер түлерімен таныстыру.

Күз мезгілінің ерекшеліктерімен таныстыру.

Көрнекіліктер: Жапырақтар, гүлдер, бұлттар, жаңбыр тамшылары, саңырауқұлақтар.

Кейіпкерлер: Күз ханшайымы, ертегі кейіпкерлері.

Әсем әуен ойнап тұрады. Балалар табиғат көрінісімен безендірілген залға кіреді.

Қатынасатын кейіпкерлер: Жүргізуші, Алтын күз, Күн, Бұлт.

Жүргізуші: Армысыздар, құрметті қонақтар!

Берекелі алтын күз құтты болсын.

Құтты болсын осы шаттық күніңіз,

Бақытты да ұзақ өмір сүріңіз.

Қуанышты жүзіңізбен әрдайым,

Бұл өмірде күліп қана жүріңіз.

Бүгінгі біздің «Қош келдің, Алтын күз!» атты ертеңгілігімізді бастауға рұхсат етіңіздер.

Ән: «Кап-кап, Тук-тук-тук»

Жүргізуші: Балалар, ойын ойнауға қалай қарайсындар? Сендермен бір қызықты ойын ойнасам деп едім.

«Күз ханшайымы» ортаға әуенмен кіріп келеді.

Күз ханшайымы: Салем балақайлар!

Қандай әдемі болып кеткенсіңдер, тура бір күз мезгілі секілді. Мен сендерге көп сыйлық алып келдім, сыйлық алғыларың келеме? Мен сендерден тамаша бір ән тыңдағым келеді.

Ән: «Күз келді»

Қимылмен көрсетіп орындайды.

Күз ханшайымы:балалар, мен сендермен ойын ойнағым келеді.

Ойнайсыңдар ма ме?

Ойын: «Жапырақ жинау»

Күз ханшайымы:Жарайсыңдар балалар. Сендер еңбек етіп, айналаны тазалап қойдыңдар. Еңбек еткен бала сыйлық алуға лайықты.

Би: «Жапырақтар»

Ғажайып сәт: Бұлт пен Күн қонаққа келеді.

Бұлт пен Күн: Сендердің бізбен ойнағыларын келеді ғой,

Бұлт: мен сендерді тез ұстап алам!

Ойын: «Жаңбыр мен күн!»

Бұлт: Балалар, сендер барлығын жылдам екенсіңдер мен сендерді ұстап ала алмадым.

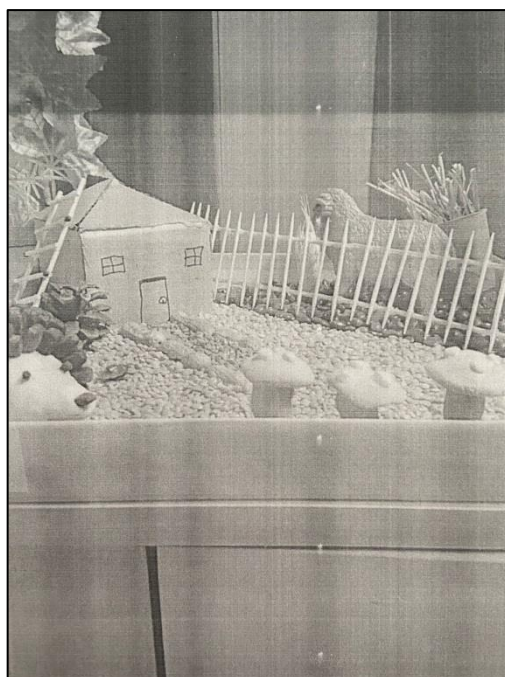
Жүргізуші: Иә, бұлт біздің балалар шапшаң және өнерлі.

Жүргізуші: Алтын күздің бізге арнап әкелген жемістерінен дәм тататын уақыт болған сияқты.Ал,бүгінгі«Қош келдің, Алтын күзге» арналған «Айгөлек» тобының мерекесіне уақыттарыңызды бөліп келгендеріңізге рахмет.Сау болыңыздар!

Қош сау болыңыздар!!



«Алтын күз» көрмесі



Бала - басты байлығымыз, ең асылымыз – оның тәрбиесі

Халқымыздың сан ғасырдан бері даналығына құлақ салсақ «Адамның бақыты балада» деген. Кез келген адам өзі өмір бойы қуып жете алмайтын бақыт деген құдіретті сөздің өлшемі өмірінің жалғасы ұрпағымен кенелетініне мән бермеуі де мүмкін. Біреу бақытын байлықтан тапқысы келсе, екінші біреуі даңқ пен атақтан, мансап пен қызметтен іздестіреді. Алайда «Адам ұрпағымен мың жасайды» деген сөз тегін айтылмаса керек. Олай болса адам өмірінің мәні – өз ұрпағы. Шыр етіп сәби дүниеге келген сәттен бастап ата-ана алдында нәзік те қиын, қыр-сыры мол үлкен қоғамдық міндеттен тұрады. Ол – бала тәрбиесі. Бала тәрбиесінің алғашқы ұстазы ата-ана болып табылады. Тәрбие отбасынан басталады. Болашақ ұрпақтың еліне, Отанына деген сүйіспеншілігі алдымен ата-ананың ықпалында болады.

Яғни, қазақ халқы ұл дүниеге келгенде ел қорғайтын азамат туды деп мақтанып, масаттанады. Сондықтан да ұл баланы асқар тауға, алынбас қамалға, алмас қылышқа, қайратты бүркітке теңейді. Ал қыз бала дүниеге келгенде елге, өмірге көрік берер қыз туды деп мәз-мәйрам болады. Өйткені, қыз бала тән сұлулығымен ғана емес, жан сұлулығының байлығымен өмірді мәнді де, сәнді етеді. Оларды гүлге, күнге, айға теңейді.

Кезінде атақты философ Платон қыз бала тәрбиесінің маңыздылығын былайша пайымдаған екен. Егер ұлтыңды сақтаймын десең – қызыңды тәрбиеле, руыңды сақтаймын десең – ұлыңды тәрбиеле. Бұл тұжырымның тамыры өте терең екенін біз тарихтан көріп отырмыз. Соның жарқын бір дәлелі Томирис Патшайымның Кир Патшаға айтқан сөзі: «Мен – елімнің патшасымын. Мен иілсем – елімнің иілгені. Кир патша көзін маған емес, менің еліме салып отыр. Ал мен еліме бұғау салдырмаймын, ата-баба аруағы жатқан жерді жаттың табанына таптатқызып, қорлатпаймын. Соны есіне сақтасын Кир патша! Қандай ерлік? Елге, жерге деген неткен сүйіспеншілік?

Көріп тұрғанымыздай болашақ ұрпақты дұрыс тәрбиелеу – қоғамдық міндет. Бұл тұста үштік одақ: мектеп, отбасы және қоғамдық мекемелер жұмысындағы өзара сабақтастық және ынтымақтастық өз үйлесімін табуы тиіс. Сол үшін үнемі оқуымыз керек, ата-ана мектебінен өтуіміз керек. Сонда ғана ұрпақ болашағы жарқын болмақ. Ұлды тәрбиелесең елді тәрбиелейсің, қызды тәрбиелесең ұлтты тәрбиелейсің. «Адамның адамшылығы – ақыл, ғылым, жақсы ата, жақсы ана, жақсы құрбы, жақсы ұстаздан болады» - А.Құнанбаев.

Тәрбие арқылы адам тағдыры шешілетінін, оның білімді тұлға болып қалыптасатынын, елдің берік тірегі болатынын көрсетеді.

Өмір шындығына жүгінсек, тәрбие бастауы, оның қайнар көзі, ананың сүтінен нәр алып өскен ортасына тікелей байланысты. Бауыржан Момышұлы былай деген: «Мен үш нәрседен қорқамын: бірінші-баласына бесік жырын айтпаған анадан, екіншісі-немересіне ертегі айтпаған әжеден, үшіншісі-бір-бірімен қазақша сөйлеспеген қазақтардан» - деп бекер айтпаған. Жүсіп Баласағұн бабамыз: «Ана сүтімен біткен мінез сүйекпен кетеді». М.Жұмабаев атамыз айтқандай: «Бесік жырын айту әр ананың сәби алдындағы қасиетті парызы. Бесік жырын тыңдап өскен бала ұлттық тәрбиенің алғашқы нәрін алады». Әбу Насыр Әл Фараби «Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие беру керек, тәрбиесіз білім құмға сіңген су секілді» - деген. Сондықтан да бала бойына жас кезінен бастап ізгілік, мейірімділік, инабаттылық сезімдерін ата қанымен, ана сүтімен бойымызға сіңген қасиеттер. Үлкенді сыйлау, құрметтеу, адамгершілік, ізгілік, ұяндық, пәктік қасиеттерін қалыптастыру ата-аналар мен ұстаздардың міндеті. Халқымыз «Әкеге қарап ұл өсер, шешеге қарап қыз өсер» деп бекерге айтпаған. Дана халқымыз: «Адамның бақыты –

еңбекте» деп бекер айтпаған. Шынында да, адам өз қадірін, құрметін сол адал еңбегі арқылы алады. Ата-аналар балаларын жастайынан-ақ еңбек етуге, қандай қиыншылықтар болса да төзіп, оны жеңуге үйретіп келген. Олар бірер жұмыс істегенде перзенттерін жанына алып, олар ығыр болып кетпейтіндей дәрежеде жайлап түсіндіріп, үйретіп отырса, балалар жұмысты тындырымды істеуге қалыптасады. «Әкенің кәсібі, ананың рәсімі» деген қағиданы ұмытпауымыз керек. Яғни, балаларды жастайынан әке кәсібіне, ал қыз балаларды анасының рәсіміне баулу бұрыннан келе жатқан дәстүріміз.

Қорыта келе, бала тәрбиесі – игілікті іс. Берері де, сұрауы да, жемісі де мол тәрбие саласының ең өзектісі. Халықта «Ағаш түзу өсу үшін оған көшет кезінде көмжтесуге болады, ал үлкен ағаш болғанда оны түзете алмайсың» - деп бекер айтылмаған. Сондықтан баланың бойына жастайынан ізгілік, мейірімділік, яғни адамгершілік құнды қасиеттерді сіңіріп, өз-өзіне сенімділікке тәрбиелеуде отбасы шешуші рөл атқарады.

Дені саудың – жаны сау.

Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. « Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды?

Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы не бір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады. Адам бұл өмірде мәңгілік емес. Сол берілген аз ғұмырды дұрыс пайдалана білмесең, ғұмырың текке өтті дей бер. «Денсаулық – зор байлық» деп атамыз қазақ бекер айтпаған болар. Әр адамның өмірінде денсаулықтың орны бөлек. Сондықтан денсаулығымызға көңіл бөліп, дұрыс сақтанғанымыз жөн. Деніміз сау болмаса, ауру мендеп, қалжыратса, шалқыған байлықтан, ақшадан не пайда?! Осыдан біз ненің бірінші байлық екенін аңғарамыз.

Шопенгауердің «Дені сау кедей – ауру корольден бақытты», - деген қанатты сөзі өте орынды айтылған.

Дені саудың – жаны сау. Әрине денің сау болмаса, рухани сауыға алмасың тағы бесенеден белгілі.

Бүгінгі дені сау ұрпақ – елдің ертенгі жалғасы.

Халқымыздың тіршілігі мен бірлігі, жарқын келешегі көп ретте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық – ел дамуының басты арқауы. Денсаулық сақтау біздің өміріміздегі келелі мәселелердің, үшінші мыңжылдыққа атаған еліміз үшін өзекті міндеттердің бірі.

Жеке адамның да, мемлекеттің, қоғамның да басты байлығы – денсаулық. Осынау байлығымызға балаған денсаулығымыздың қамын ерте бастан ойлауымыз қажет екенін естен шығарып алатынымыз өкінішті-ақ. Ынтымақ, бірлігі жарасқан елімізде адам денсаулығын нығайту жолында үкіметіміз ерекше көңіл бөліп отыр. Республикамызда салауатты өмір салтын сақтау барысында Елбасы Н.Назарбаевтың бастауымен «2002 жыл – Денсаулық жылы» жарияланғаны баршамызға аян.

Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны. Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал.

Адамның денсаулығы - өмір тіршілігінің ең бірінші шарты болып табылады. Сондықтан үкіметіміз денсаулық сақтау ісіне, адамдарымыздың дені сау, ағзасының күшті болуына үнемі қамқорлық жасап отыр.

Дені сау болса, адамның өзі де, жан-жағындағы адамдар да бақытты.
Адамға денсаулықтан не бар қымбат,

Ауру төнсе кең дүниені тар қылмақ,-дегендей, өкінішке орай, қымбат байлығымызға кереғар әсерін тигізетін зиянды нәрселер де баршылық.

Бір кездері мақтаныш көріп,жерге салып тастаған сан түрлі зауыттардың түтіні адам ағзасын тұншықтыруда. Шашты тік тұрғызар «Семей полигоны» аталған аймақта әлі күнге шейін ауру балалар дүниеге келуде. Айдаһардың үш басындай арақ, темекі және наша – ауруға жол ашатын мүмкіндіктердің басты себептері. Нашакор адамдар - өмірлерінен күдер үзген, болашағы жоқ адамдар деп ойлаймын. Саралап алсақ, осының барлығы адам қолымен жасалып, қоғамның ілгері дамуына кері әсерін тигізуде.

Ашық аспанымызға қара бұлт төндірген заман кеселдерінен арылу, арылту – көкірегі асу, көзі ашық әрбір азаматтың борышы.

Жаңа ғасыр табалдырығынанаттанған болашақтың тағдыры – оның денсаулығында. Ұлы Абай атамыздың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек.

Сау дене, азат ақыл, адам көңіл,

Үшеуімен бақытты болады өмір,- дегендей, өмірге адам болып келген соң, адам болып өту, өмірімізді мәнді де, сәнді өткізу, келешекке оң көзқараспен қарау – міндетіміз. Бұл өмірді дұрыс өткіземін десең, салауатты өмір салтын ұстан.

Салауаттылық – саулық кепілі, ал саулық – байлық негізі.

Өркениеттің жолындағы елдің ертеңі – халқының саулығына байланысты. Дені сау халық – бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Жаны сұлу, тәні сау ұрпақ, саған аманат еткен тәуелсіз мемлекетіміздің алтын кілтін жоғалтпай, көк туын көкке қарай биік көтер!

Есірткі, нашакорлық – азаматты жұтатын аждаһа екенін бір сәт естен шығармайық!

Өміріміз - өз қолымызда. Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты. Адамға өмір бірақ рет беріледі. Бұл ретте оның денсаулығы мықты, рухы күшті болғаны абзал!

Жаңа ғасыр азаматы – дені сау, рухани бай адам!

«Жаңа Жыл» ертеңгілігі



Қарлы қалашық



Балаңызбен бірге ойнаңыз.

Ойын – отбасыдағы атмосфераны жайлы, көңілді ететін, сенімді қарым-қатынасқа сеп болатын, ата-ана қолындағы өте маңызды құрал. Қазір ойынды тек оқытушы және дамытушы құрал ретінде қабылдайды. Алайда, ойынның басқа да маңызды міндеттері бар.

Ойынның негізгі міндеттері:

1. Терапия құралы

Көптеген психолог пен психотерапевт осы құралды пайдаланып, ойын арқылы баланы қорқыныштан, сенімсіздіктен (комплексен) және басқа да негатив факторлардан арылтады. Сондықтан ата-ана да баламен ойнап, біраз проблеманың алдын алуына болады.

2. Отбасыны біріктіру

Ойынның тағы бір міндеті – отбасыны біріктіру және жұмылдыру. Ол ата-ана мен бала, аға мен қарындас арасындағы қатынасты мызғымастай берік ете түседі.

3. Баланы оқыту

Ойын – 6 жасқа дейінгі балаға қандай да бір ақпаратты оңай әрі қызық жеткізудің ең тиімді әдісі.

4. Эмоциялық энергияны игеру

Бала күні бойы мектепте немесе бала-бақшада жүргенде оның эмоциялық энергиясы (психологиялық ұстамдылық) жиналып қалады. Себебі ол күні бойы ұстамды болуы керек, қандай да бір нәрселерге зейін қоюы тиіс және басқа адамдардың арасында отыру қажет болады. Сондықтан бала үйге келгенде соның бәрін сыртқа шығарып, "өшін алу" үшін есіреді, еркелей бастайды, кейде ашуға салынады. Мұндай жағдай болмас үшін, баламен бірге жақсы ойын ойнасаңыз, оның эмоциялық энергиясы дұрыс игеріледі.

5. Эмоциялық дамыту

Баланы мейірімді, бастамашыл, зерделі, қамқор, есте жақсы сақтай білетін зейінді етіп дамыту өте маңызды. Егер ойынды сауатты құрастырсаңыз, бала бұл процестен жеңілу, адал ойнау, ережелерді сақтап, өзгелерге құрмет көрсету сияқты біраз нәрсе үйренеді.

Баламен ойнаудың негізгі ережелері:

- Ата-ана ойынның (тек дамытушы ойындарға мән бермей) барлық міндетін ескеру керек. Жоғарыда айтып кеткендей, ойынның міндеті көп. Сондықтан баланың зияткерлік қабілетін дамыту үшін ғана ойнауды доғарып, баланың жағдайын ескеріп, мысалы, эмоциялық энергиясын басу үшін аса ойлануды қажет етпейтін, баланы демалтатын, өзіне ұнайтын ойын ойнаңыз.

- Ойын барлығына ұнау керек. Егер сізге қандай да бір ойын ұнамаса, оны тек қажет деп санағандықтан ғана өзіңізді қинап отырсаңыз, ол ойынды ойнамаңыз. Қазір көптеген пайдалы ақпарат оқып, баланың моторикасын дамыту, онымен лего құрастыру керек

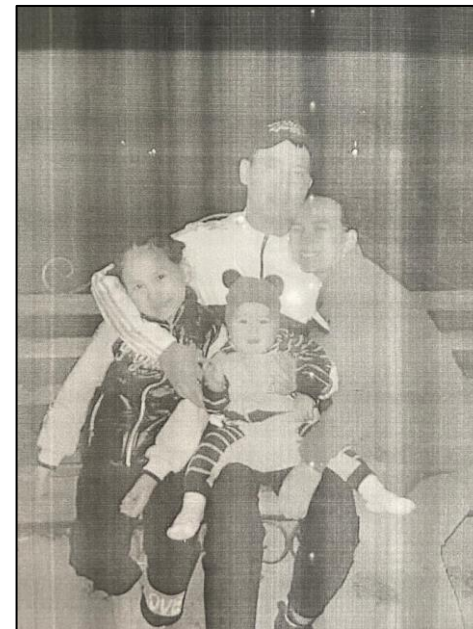
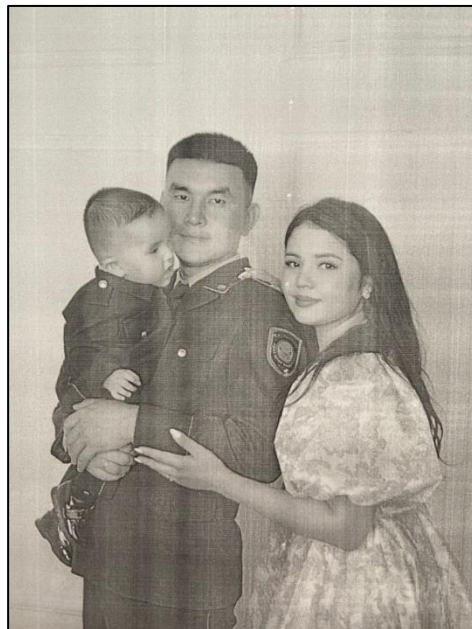
екенін біліп жатамыз. Бірақ егер сізге ол ұнамаса, баламен сол легоны құрастырып біткенше сағат қарай берсеңіз, өзіңізді қинамаңыз. Бала оны сезетінін ұмытпаңыз. Ойыннан сіз рақат алмасаңыз, бұл энергия балаға да беріледі. Сондықтан балаға да, сізге де ұнайтын ойын тауып алыңыз. Ойынның мақсаты – барлығын біріктіру, яғни, ата-ана мен бала бір-бірінің ара-қатынасынан рахаттануы керек.

- Белсенді ойын ұйқыға 40 минут қалғанға дейін аяқталу қажет. Егер баланыз балабақшадан немесе мектептен шаршап келсе, одан қандай да бір агрессия, ашу байқасаңыз, ол өте белсенді болады. Энергиясын шығарғысы келіп, қандай да бір ілік іздей бастайды. Әдетте бұл ұрыс-керіс, айқаймен аяқталады. Сондықтан баладан теріс энергияны байқаған бойда оған белсенді ойын ұсыныңыз. Бірақ оны ұйқыға 40 минут қалғанда тоқтатыңыз. Егер бала денесі мен эмоциясы басылмай ұйықтаса, ол қорқынышты түс көруі мүмкін немесе түсінде әлі де жүгіріп жүруі мүмкін. Яғни, мазасыз ұйықтайды. Сондықтан ойынды аяқтап, бөлмені желдетіп, балаға аздап су немесе сүт беріңіз. Содан соң баланы құшақтап жатып, баланың тынысын бір қалыпқа келтіріңіз.

- Ата-ана (немесе ересек адам) ойын басталмас бұрын нақты ережелерді орнату керек. Егер жеңімпазы бар немесе бір-бірін итеріп жіберуі мүмкін белсенді ойын болса, бірден нақты ережелерді айтыңыз. Мысалы: "Ойында міндетті түрде жеңімпаз және жеңілген адам болады, сондықтан бір-бірімізге ренжімейміз, ұрыспаймыз және ашуланбаймыз"; "Егер біреу тиіп кетсе, ренжімейміз, белсенді ойын болғасын ондай-ондай болып тұрады". Әрине, бала бұл ережелерді бірден қабылдамайды, жеңілген бала біраз уақыт әлі де ренжуі мүмкін. Ол табиғи құбылыс, сондықтан баланы жеңіле білуге де үйрету маңызды. Себебі адам кате жіберуді де қабылдай біліп, эмоциясын басқара алуы керек. Дегенмен бала ол нәрселерді бірден үйрене алмайды, ата-ана ойлағандай бәрі бірден болмайды. Ол уақытпен келетін нәрсе. Сондықтан, "жеңіліп ашуланатын болсаң, ойнама" деудің орнына сол уақытта балаға қолдап жіберіңіз, көңілін аулаңыз. Бала тыныштанған соң онымен сөйлесіңіз: "Ойында екі адам болғасын біреуі жеңеді, екіншісі жеңіледі. Онда тұрған ештеңе жоқ. Егер мен (немесе ол) саған жақсы болсын деп әркез өтірік жеңіле берсем, ойын қызық болмай кетеді ғой. Сол сияқты екі адам жастықпен бір-бірін ұрып ойнаса, біреуі екіншісін қаттырақ итеріп жіберуі әбден мүмкін" деген секілді сабырмен сөйлеп, баланы көп нәрсеге үйретуге болады. Эмоциясын қалай дұрыс көрсетуді немесе ондай жағдайда не айтуға болатынын ұсыныңыз. Мысалы, ойыншы баланы итеріп жібергенде ауырып кетсе, "тоқта, үзіліс аламын" деп айтуын сұраңыз. Бұл нәрселер баланың болашақта өзін объективті ұстауына көмектеседі.

- Тұрмыс та бала үшін ойын. Балаға түрлі сәнді ойыншықтар алып бергенмен бала анасына (әкесіне) көмектескісі келіп, ас үйде жүреді. Бірақ бала анасының аузынан "балам, жағаласпай басқа бөлмеге баршы" дегеннен басқа ештеңе естімейді. Сөйтіп, түсініксіз сұрақ туады: ата-ана алдымен "кедергі жасама" дейді, содан соң "көмектеспейсін" деп ренжиді. Сондықтан бір нәрсені түсініңіз: бала үшін ең жақсы ойын – ересектер айналысатын істі ересек адаммен бірге жасау. Себебі бала ол істің ересек адам үшін маңызды екенін көреді. Егер қамырдан бірдеңе пісірейін деп жатсаңыз, оған да ұстап көруге мүмкіндік беріңіз. "Ұнды жерге шаштың" деп ұрысудың орнына "сен маған көмектесіп жатырсың, қазір бәліш пісіреміз" деңіз. Аздап ұнның шашылғанында тұрған

Менің отбасым



**Көрме «Сүйкімді балапан»
(Саусақпен бояу)**



Спорттық сайыс

