**Мереке күндері және демалыс кезеңінде режимді сақтау**

Дені сау, көңілді балаларды тәрбиелеудің маңызды шарттарының бірі - дұрыс режимді, яғни күн тәртібін нақты ұйымдастыру.

Егер баланың өмірі тәртіпке сай болса, яғни. бір уақытта ойнайды, тамақтанады және ұйықтайды, бұл оның дені сау және сабырлы болуына көмектеседі.

Керісінше, егер бала тәртіпсіздікпен қоршалса, күнделікті тәртіп сақталмаса, бала немқұрайлы, көңілсіз, жүйке жүйесі тұрақсыз болып өседі. Мұндай баланы күн сайын үстелге отыруға, ұйықтауға, жуынуға және т.б. көндіруге тура келеді. Бұл сендірулер әдетте баланың жылауымен және ересектердің тітіркенуімен бірге жүреді.

Балабақшадағы күн тәртібі мектеп жасына дейінгі балаларға тән жалпы қабылданған нормалар негізінде белгіленеді. Ол әртүрлі іс-әрекет түрлерінің дұрыс ауысуын қамтамасыз етеді. Тыныш ойындар мобильді ойындармен кезектесіп отырады және керісінше.

Мектепке дейінгі жаста бала күтімі, балалардың гигиеналық ережелерді меңгеруіне байланысты дағдылар мен әдеттерді тәрбиелеу ерекше маңызға ие.

Мысалы, егер бала белгіленген күндері жуылатын болса, оған күн сайын таза көйлек кигізіліп, таза орамал, таза аяқ киім берілсе, онда баланың өзінде тазалыққа деген қажеттілік, оны сақтауға деген ұмтылыс пайда болады. .

Баланың тамақтану тәртібі маңызды және ерекше назар аударуды қажет етеді.

Балабақшада белгілі бір тамақтану сағаттары белгіленеді және олар дәл орындалады. Үйде демалыс күндері де, кешкі уақытта да тамақтану уақытын белгілеу қажет.

Балалардың тамақтануы белгілі бір ережелерді сақтауды көздейді: бала қолын жуып, өз орнын алып, үстелге дұрыс отыруы, мұқият тамақтануы, қасық, шанышқы, майлық қолдануы керек.

Үйде де осындай тәртіпті сақтау қажет.

Бала күні бойы көптеген әсерлерге ие болады, ол айналасындағылардың бәріне жанды түрде жауап береді, оған бәрі қызықты.

Балалардың тұрақсыз жүйке жүйесі ұзақ толқудың салдарынан шаршайды.

Өсіп келе жатқан ағза үшін ең жақсы демалыс - ұйқы. Күндіз 4 жастағы балалар кем дегенде 2 сағат ұйықтауы керек. Кешке 20 сағат 30 минуттан кешіктірмей ұйықтау керек.

Күнделікті тәртіпті бұзу баланың көңіл-күйіне бірден әсер етеді. Дені сау бала бәріне қызығушылық танытады, көп қозғалады, ойнайды, айналысады.

Мұндай іс-шаралар баланың жалпы дамуы үшін қажет.

Балалардың негізгі іс-әрекеті - ойын. Ойын барысында бала жүгіреді, өрмелейді, бұл оның физикалық дамуына ықпал етеді - Ойындарда балалар бір-бірімен келіссөздер жүргізуге үйренеді, ақылдасады, дос болуға дағдыланады.

Балалардың күндізгі іс-әрекетінің тәртібі де тәртіпті қажет етеді.

Балабақшадағы таң тыныш ойындардан, әңгімелерден басталады, содан кейін балалар қолдарынан келгенше еңбекке тартылады, өсімдіктерді суару, балықты азықтандыру.

Отбасында баланың да өз міндеттері болуы керек, бұл оны ұйымдастырады және еңбекке баулиды.

Ақыл-ой әрекетімен байланысты әрекеттерден кейін бала қозғалысты қажет етеді. Бұл қажеттілік серуендеу кезінде қанағаттандырылады. Ашық ауада секіруге, жүгіруге, қаттырақ сөйлеуге болады. Дегенмен, бұл жерде де балалардың мінез-құлқын қадағалап, олардың шамадан тыс қозуын болдырмау қажет. Балабақшада серуендеу ұзақтығы шамамен 2 сағатты құрайды. Серуен балалармен күн сайын, ауа-райына қарамастан жүргізілуі керек.

Аязды, тыныш күнде сіз балаңызбен кем дегенде 20 градус температурада серуендеуге болады. Кез-келген ауа-райында серуендеу баланың денесінің қарсылығын арттырады, оны қатайтады және оның физикалық дамуына ықпал етеді.