**«Күн тәртібі және оның бала өміріндегі маңызы»**

Әр ата-ана баласының сау, көңілді және дұрыс дамығанын қалайды. Бұл ұмтылыс күнделікті режимді дұрыс ұйымдастыруға көмектеседі. Күнделікті тәртіп қандай?

Күнделікті режим - бұл ұйқы, тамақтану, гигиена және сауықтыру рәсімдерін, балалардың іс-әрекеттері мен жеке іс-әрекеттерін бөлу жүйесі.

Күнделікті тәртіп әртүрлі іс-әрекеттерді дұрыс ауыстыруға негізделген және мектепке дейінгі жастағы баланың ұйымдастырушылық режимін қамтамасыз етеді:

Белгіленген уақыт бойынша күндіз-түні ұйықтау, көтерілу және ұйықтауға кететін уақытты бақылау

Тұрақты тамақтану;

• таза ауада максималды демалудың белгілі бір ұзақтығы;

• жұмыс пен демалыстың дұрыс ауысуы;

• Дене жаттығулары мен жеке гигиена үшін белгілі бір уақыт.

Балалардың көңілді, көңілді және бір уақытта теңдестірілген көңіл-күйі режимнің қатаң орындалуына байланысты болады. Тамақтанудың, ұйықтаудың, серуендеудің кешігуі балалардың жүйке жүйесіне кері әсерін тигізеді: олар летаргиялық күйге түседі немесе керісінше қозғыш болады, ашулана бастайды, тәбетін жоғалтады, нашар ұйықтайды және тыныш ұйықтайды.

Балабақшада бәрі алдын-ала белгіленген кестеге бағынады. Бұл белгілі плюс. Өйткені, мұндай жүйелілік тіпті эксцентрик жаңғағын дәлдікке, дәлдікке, тапсырысқа дағдыландырады.

Бала өскен сайын оның тәртібі өзгереді. Бірақ өмір бойы ерте балалық шақта қаланған іргетас сақталуы керек - белгілі бір режимде ағзаның барлық қызмет түрлерінің ауысуы.

Күні бойы жақсы жұмыс әр түрлі шаралармен және олардың кезектесуімен қамтамасыз етіледі.

Нәрестенің жүйке жүйесі әртүрлі қоршаған орта әсеріне өте сезімтал. Балалар тез шаршайды, сондықтан жиі және ұзақ демалуды қажет етеді. Релаксацияның негізгі формасы - ұйқы. Егер ол жеткіліксіз болса, онда дене толық демалмайды. Бұл баланың жүйке жүйесіне кері әсер етеді. Әлсіреген балалар, жасына қарамай, көбірек ұйықтауы керек. Балаларды ұйықтауға және белгілі бір уақытта тұруға үйрету керек.

Ұйықтар алдында тек тыныш ойындар ұсынылады, жарты сағаттық серуендеу өте пайдалы. Ұйықтауға дайындық кезінде балалар бөлме температурасында беттерін, мойындарын, қолдары мен аяқтарын сумен жуады. Бұл тек гигиеналық емес, сонымен қатар қатаю, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді және тез ұйықтауға ықпал етеді.

Тамақтану - күнделікті режимнің маңызды нүктелерінің бірі. Тамақтану - сіздің балаңыздың денсаулығының кепілі. Ббалаңызға тамақтандыратын нәрсе тек жоғары сапалы, балғын және сау болуы керек екенін еске салудың қажеті жоқ. Тамақтану тең мөлшерде белоктар, майлар мен витаминдерді біріктіріп тұруы керек.

Осылайша, күн тәртібі - бұл өмір сүру режимі. Сондықтан ата-аналар өз балалары үшін күнделікті күн тәртібін қаншалықты маңызды екенің түсініп және оны сақтауға тырысса, келешекте бұл сіздің балаңыздың өмірі мен денсаулығына оң әсерін тигізеді.