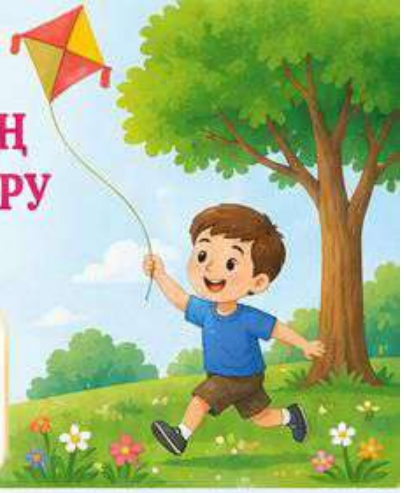


Кеңес тақырыбы:

ЖАЗҒЫ МЕЗГІЛДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫСЫН ДҰРЫС ҰЙЫМДАСТЫРУ

(Консультациялық пункт)



Мақсаты:
Ата-аналарға жаз мезгілінде балалардың денсаулығын нығайту, қауіпсіздігін сақтау, бос уақытын тиімді ұйымдастыру туралы кеңес беру.

КЕҢЕС БАРЫСЫ

1. КҮН ТӘРТІБІН САҚТАУ

Жазда да бала күн тәртібінен толықтай ауытқымауы керек.

- Баланы таңертең ерте тұрғызу;
- Уақытылы тамақтандыру;
- Түскі ұйқыны сақтау;
- Кешкі уақытта ерте ұйықтату;
- Телефон мен теледидарды шектеу.



Күн тәртібі баланың денсаулығын сақтап, жүйке жүйесінің дұрыс дамуына көмектеседі.

2. ТАЗА АУАДАҒЫ СЕРУЕННІҢ МАҢЫЗЫ

Жазда балалар мүмкіндігінше көбірек таза ауада болуы қажет.

Серуен кезінде:

- Қимылды ойындар ұйымдастыру;
- Табиғатты бақылау;
- Су, құммен ойындар өткізу;
- Велосипед тебу;
- Доп ойындарын ойнату.



Таза ауа баланың иммунитетін күшейтіп, көңіл-күйін көтереді.

3. ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Жаз мезгілінде балалардың ағзасы дәрумендерге мұқтаж болады.

Ата-аналарға кеңес:

- Көкөніс пен жемісті көбірек беру;
- Газдалған сусындарды азайту;
- Таза суды жиі ішкізу;
- Майлы, ауыр тағамдарды шектеу;
- Гигиенаны сақтау.



4. БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ

Жаз мезгілінде қауіпсіздік ережелерін сақтау өте маңызды.

Қауіпсіздік бағыттары:

Су маңындағы қауіпсіздік:
- Баланы қараусыз қалдырмау;
- Суға жалғыз түсірмеу.

Күннен қорғану:
- Бас киім кигізу;
- Күннің ыстық уақытында сыртта ұзақ жүрмеу;
- Күннен қорғайтын құралдарды пайдалану.

Жол қауіпсіздігі:
- Жол ережесін үйрету;
- Велосипед тепкенде абай болу.



5. БАЛАНЫҢ БОС УАҚЫТЫН ТИІМДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Жазда баланың қызығушылығын арттыратын әрекеттер ұйымдастыру қажет.

Ұсынылатын іс-әрекеттер:

- Сурет салу;
- Мүсіндеу;
- Кітап оқу;
- Отбасылық ойындар;
- Табиғи материалдармен жұмыс;
- Ән айту, би билеу;
- Танымдық ойындар.



6. АТА-АНАМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Жазғы демалыс кезінде балаға ата-ананың көңілі ерекше қажет.

Маңыздысы:

- Баламен бірге уақыт өткізу;
- Әңгімелесу;
- Мадақтау;
- Қолдау көрсету.

Бұл баланың эмоционалдық дамуына оң әсер етеді.



ҚОРЫТЫНДЫ

Жазғы демалысты дұрыс ұйымдастыру – баланың денсаулығын нығайтып, қауіпсіздігін қамтамасыз етудің және жан-жақты дамытудың тиімді жолы.

Баланың әр күні қызықты, пайдалы әрі қауіпсіз өтуі қажет.

Балалардың шат күлкісі мен көтеріңкі көңіл-күйі – дұрыс ұйымдастырылған демалыстың нәтижесі.

АТА-АНАЛАРҒА ҰСЫНЫС

- Баламен көбірек таза ауада серуендеңіздер;
- Баланың қауіпсіздігіне ерекше назар аударыңыздар;
- Күн тәртібін сақтаңыздар;
- Баланың бос уақытын пайдалы ұйымдастырыңыздар;
- Жазғы демалысты қызықты әрі есте қаларлықтай өткізуге тырысыңыздар.



Қорытынды сөз:

«Бақытты бала – бақытты отбасы. Баланың жарқын жазғы демалысы – ата-ананың қамқорлығы мен мейірімінің нәтижесі.»