

Консультациялық пункт:

1. Консультациялық пункт туралы ереже
2. Консультациялық пункт ашу туралы бұйрық
3. Балаларды және олардың ата-аналарын кеңес беру пунктiне қабылдау туралы бұйрық
4. Ата-аналардың кеңес беру пунктiне баруға рұқсат беру туралы өтiнiштерi
5. Оқу жылына арналған мектепке дейiнгi бiлiм беру мекемесiнiң мамандары әзiрлейтiн және оның басшысымен бекiтiлетiн балалармен және ата-аналармен (занды өкiлдермен) бiлiм беру iс-шараларын өткiзу жоспары. Оқу жылы iшiнде ата-аналардың (занды өкiлдердiң) өтiнiшi бойынша құжатқа өзгерiстер енгiзiлуi мүмкiн;
6. Жұмыс нәтижелерi туралы жылдық есеп;
7. Консультациялық пункттiң жұмысын есепке алу журналы;
8. Консультацияларға, мастер-класстарға, тренингтерге қатысу журналы;
9. Консультациялық пункттiң жұмыс кестесi;
10. Ата-ана (занды өкiл) мен мектепке дейiнгi бiлiм беру мекемесiнiң басшысы арасындағы келiсiм-шарт;
11. Мектепке дейiнгi бiлiммен қамтылмаған балалардың мәлiметтер базасы.

Ата-аналарға кеңес беру:

"Мектеп жасына дейінгі балаларға дәрумендердің пайдасы"

Витами́ндер. Бұл әрқайсымызға бала кезімізден таныс сөз. Аналар мен әжелер бізді белгілі бір өнімнің пайдалы екендігіне сендіргенде, ондағы дәрумендердің орасан зор мөлшерін көрсетті. Біздің басымызда бұл ұзақ уақытқа созылды: пайдалы нәрсенің бәрі міндетті түрде байытылған! Бірақ дәрумендердің өзі біздің ағзамыз үшін құнды емес екені белгілі болды, өйткені олар тіршілік процестерін қамтамасыз етпейді. Дегенмен, оларсыз өмір сүру мүмкін емес.

Қауіпті тапшылық

Адам дәрумендерді тамақ арқылы ғана ала алады. Біз жануарлар мен өсімдіктерден айырмашылығы, оларды өздігінен синтездеуді мүлдем білмейміз. Сондықтан кез келген дәрумендердің жетіспеушілігі – бұл, ең алдымен,, **нашар тамақтану проблемасы**. Үшінші әлем елдерін еске түсірейік. Ондағы адамдар аштықтан зардап шегеді, сондықтан оларда цинга, рахит, авитаминоз сияқты аурулар жиі кездеседі. Бұл аурулар организмде белгілі бір дәруменнің жетіспеуінен пайда болады.

Витами́ндер — адам ағзасына қажетті ең құнды заттар. Метаболизмнің барлық түрлері, жүйке асқорыту, жүрек-қан тамырлары жүйелерінің жұмысы дәрумендердің қатысуымен ғана дұрыс жүзеге асырылады. **Витами́ндер** олар организмдегі зат алмасу процестерінің сапасына, ас қорыту, жүйке және жүрек-қан тамырлары жүйелерінің жұмысына айтарлықтай әсер етеді.

➤ **А дәрумені** бұл баланың ағзасындағы тіндердің өсуі мен дамуына, иммунитетті сақтауға, бауырдың жұмысына, асқазан-ішек жолдарының шырышты қабығын қалпына келтіруге қажет. Бұл ағзаның жұқпалы ауруларға төзімділігін арттырады, қалыпты көру қабілетін қамтамасыз етеді (егер ол жетіспесе, "түнгі соқырлық" дамиды). **А дәрумені** көп *бауыр, май, жұмыртқа* және әсіресе *балық майы*. Жылы жасыл көкөністер (ақжелкен, шпинат, борда, ревень, аскөк, жалбыз, салат) мен жемістерде каротин бар, ол адам ағзасында А дәруменіне айналады. Сәбізде, қалақайда, қымыздықта, жасыл пияз өрігінде, жаңа піскен қызанақта каротин көп.

➤ **Д дәрумені** бұл әсіресе бір жасқа дейінгі балаларға қажет. Ол рахит сияқты аурудың дамуына жол бермейді, оның көмегімен сүйек тіндерінде кальций мен фосфордың шөгуі реттеледі (Д витаминінің жетіспеушілігімен олардың өсуі бұзылады). **Д дәрумені** негізінен қамтылған *жұмыртқа, май, сиыр бауыры, уылдырық және балық майы*. Ол терінің күн сәулесінің әсерінен қалыптасады.

➤ **К дәрумені** қанның қалыпты ұюы үшін қажет, егер ол жетіспесе, тіндердің қан кетуі дамиды. **К дәрумені** құрамында көп мөлшерде бар *гүлді қырыққабат және ақ қырыққабат* (әсіресе оның жасыл жапырақтарында) сонымен қатар *қалақай, шпинат, сәбіз, сүтті піскен қызанақ және шошқа бауырында*.

➤ **Е дәрумені** ақуыз синтезіне, тіндерді оттегімен қамтамасыз етуге қатысады. Жүкті әйелдердің рационында оның жеткілікті мөлшері әсіресе маңызды. **Е дәрумені** ол көптеген өсімдіктерде, соның ішінде бидай ұрығында, сондай-ақ өсімдік майларында кездеседі.

А, Д, К, Е дәрумендері болып табылады **майда еритін**, яғни майлармен бірге жақсы сінеді. **Қалғандары** витаминдер болып табылады **суда еритін**.

 **B1 дәрумені (тиамин)** жүйке жүйесін нығайтуға көмектеседі. Ағзада бұл дәруменнің жетіспеуі тері ауруларының дамуына, шаштың түсуіне әкеледі. **B1 дәрумені** көп қарақұмық және сұлы жармасы, үрме бұршақ, тұтас ұннан жасалған бидай наны, алма, картоп және әсіресе сыра ашытқысында. Жануарлардан алынатын өнімдердің ішінде **B1 дәрумені** мыналарға бай: жұмыртқаның сарысы, уылдырық бауыр, бүйрек, жүрек.

 **B2 дәрумені (рибофлавин)** өсіп келе жатқан ағза үшін әсіресе маңызды. Жетіспеушілігімен **B2 дәрумені** бала көңіл-күйі көтеріңкі, депрессиялық көңіл-күйге не болады, кейінірек қайталанатын стоматит, терінің құрғауы, диареяға бейімділік пайда болады. **B2 дәрумені** көп балық еті, сүт және сүт өнімдері, жұмыртқаның бел, ашытқы наны. Сонымен қатар, ол қалыпты ішек микрофлорасы арқылы синтезделеді.

 **B6 дәрумені (пиридоксин)** ол адам ағзасына ет, сүт тағамдарымен енеді және ішек микрофлорасы арқылы синтезделеді. Ана сүтінде сиыр сүтінен айырмашылығы, емізетін балаға жеткілікті мөлшерде болады **B6 дәрумені**. **B6 дәрумені** ақуыз синтезіне қатысады, бауырдың жүйке жүйесінің қалыпты дамуы үшін қажет.

 **C дәрумені**, немесе **аскорбин қышқылы**, өсімдік тектес көптеген тағамдарда кездеседі. Әсіресе көп **C дәрумені** жылы қарақат, қарлыған итмұрын, апельсин, мандарин, грейпфрут, гүлді қырыққабат, жасыл пияз, ақжелкен. **Аскорбин қышқылы** иммундық жүйенің жұмыс істеуі үшін қажет әр түрлі заттардың синтезіне қатысады. Қажеттілік **C дәрумені** бұл әсіресе жұқпалы аурулар, асқазан-ішек жолдарының аурулары кезінде өте жақсы. Кемшілігі **C дәрумені** бұл депрессия мен истерияның дамуына, мысалы, қызыл иектің қан кетуіне әкелуі мүмкін.

 **PP дәрумені — никотин қышқылы**. Егер ол жетіспесе, орталық жүйке жүйесінің қызметі бұзылады (есте сақтау, ойлау, асқазан-ішек жолдары нашарлайды, тері зақымдалады. Никотин қышқылы мяс, балықта, қарақұмықта, сондай-ақ көкөністерде, жемістерде, сүт өнімдерінде болады. Аз мөлшерде ол адам ағзасында да түзіледі. Қазіргі уақытта 20-дан астам түрлі дәрумендер белгілі. Олардың көпшілігі адам ағзасында синтезделмейді, депо түзбейді (яғни жинақталмайды). Сондықтан дәрумендерді адам ағзасына күнделікті қабылдау керек. Гиповитаминозбен ауыратын балалар мектеп уақытында тез шаршайды, үй тапсырмасын ұзақ орындайды, жиі тітіркенеді, көздері шаршайды деп шағымданады. Бірақ дәрумендердің қажетті мөлшерін тек тамақ арқылы толықтыру мүмкін емес. Көктемде тағамдардағы дәрумендердің мөлшері айтарлықтай төмендейді. Тамақты сақтау және дайындау процесінде дәрумендер белгілі бір дәрежеде жойылады. Сондықтан дәрумендердің тепе-теңдігін сақтау үшін жемістер мен көкөністерді тұтынып қана қоймай, сонымен қатар дәрумендік қоспаларды қабылдау қажет. Қазіргі уақытта олар дәріханалар желісінде кеңінен ұсынылған. Алайда дәрумендерді, әсіресе балалар, ақылға қонымды мөлшерде тұтынуы керек. Соңғы жылдары жаңа мультивитаминді препараттар — құрғақ еритін концентраттар мен сусындарды дайындауға арналған көпіршікті таблеткалар сатылымға шықты. Олар таблетка мен таблеткадан гөрі ағзаға жақсы сіңеді, сонымен қатар олардың жағымды дәмі бар. Гиповитаминоз – бұл не және ол немен қоректенеді? Көктем мезгілінде "дәрумендердің жетіспеушілігі" терминін жиі естуге болады. Бірақ дәрумендердің жетіспеушілігін витамин тапшылығы деп атау қате. Витамин жетіспеушілігі – бұл дәруменнің мүлдем жетіспеуі, ал кейбір жағдайларда өлімге әкелетін ауру, егер біз B12 дәрумені PP (немесе никотинамид немесе белгілі C дәрумені) сияқты дәрумендерге келсек. Ал B1 дәрумені сияқты

дәрумендердің жетіспеушілігі ауыр мүгедектікке алып келеді. Олай болса, ағзадағы белгілі бір дәрумендердің жетіспеу жағдайын қалай атауға болады? Ол үшін анықтамаға неғұрлым дұрыс және сәйкес термин бар – гиповитаминоз. Бұл дәрумендерді тұтыну мен олардың ағзаға түсуі арасындағы сәйкестік бұзылған кезде пайда болатын ауыр жағдай, басқа жолмен бұл құбылыс витаминдік жетіспеушілік деп аталады. Бұл ауру ағзаға дәрумендер жеткіліксіз болған кезде дамиды және әр дәруменнің жетіспеушілігінің өзіндік сыртқы белгілері болады. Сізге қандай дәрумендер жетіспейтінін түсіну үшін гиповитаминоздың кейбір белгілерін білу пайдалы болады.

Гиповитаминоздың белгілері :

B12 дәрумені: Гемоглобиннің төмендеуі (кейде анемия дамиды); бұрын жанама әсерлер туғызбаған әр түрлі дәрі-дәрмектерге төзімділіктің төмендігі. **Никотин қышқылының гиповитаминозы:** дене салмағының төмендеуі; экзема жиі пайда болады – терінің регенерациясының бұзылуының көптеген ошақтары. **B1 дәрумені:** Қолдың немесе аяқтың ауыруы; ұйқышылдық, есте сақтау қабілетінің төмендеуі. **C дәрумені:** Қан қысымын төмендету; ұсақ тамырлардан қан кету; вирустардан қорғаныстың төмендеуі. **B6 дәрумені:** Ұйқышылдық; реакция жылдамдығының төмендеуі; орташа анемия. **Гиповитаминоз А:** Терінің қабығы; шырышты қабаттарда және теріде ұсақ жарықтардың пайда болуы (ауыздың бұрыштарында "кептелістер"); иммунитеттің төмендеуі. **К гиповитаминозы:** Қан ұюының төмендеуі, терінің зақымдануы кезінде қан кетудің жоғарылауы. **B2 дәрумені:** Бет терісіне, қабаққа, жүрекшеге, мұрын қанаттарына дерматит (қабыршақтанған терінің қабынуы).

Азық-түліктегі дәрумендердің мөлшері

B12: Жануарлардан алынатын өнімдер: жұмыртқа және ет. **PP:** Жасыл өсімдіктер. **B1:** Ет, жидектер, өсімдіктердің жасыл бөліктері. **C дәрумені:** Тәтті бұрыш, қызанақ, қара және қызыл қаракат, итмұрын, цитрус жемістері. **B6 дәрумені** Жаңғақ, бауыр, жаңғақ. **A дәрумені:** А дәрумені сәбізде көп мөлшерде болады деген қате пікір. Онда тек бета-каротин бар, ал адамдардың 50% -ы ғана оны А дәрумені түзе отырып ыдырата алады. Сондықтан оны таза күйінде – сары майдан, қаймақтан, балық пен жануарлардың бауырынан, авокадодан алу керек. **К дәрумені:** Шпинат, қызанақ, жасыл бұршақ. **B2:** Бауыр, бүйрек, ашытқы, қатты ірімшіктер.

“Балалардың шығармашылық қабілетін дамытудағы ата-ананың ролі”

(Музыка жетекшісінен ата-аналарға кеңес)

1. Музыканың бала дамуына әсері .

Музыка баланың есте сақтауын, қиялын, эмоциясын дамытады. ☐ Ырғақпен қозғалу координацияны жақсартады. ☐ Ән айту сөйлеуді дамытып, сөздік қорын кеңейтеді. ☐ Музыка тыңдау – күйзелісті азайтып, баланы тыныштандырады.

2. Үйде музыканы қалай тиімді қолдануға болады? ☐

Күн сайын 5–10 минут жайлы әуен қосып қойыңыз (қазақ күйлері, балалар әндері). ☐ Балаға сүйікті әнін бірнеше рет қайталатуға мүмкіндік беріңіз. ☐ Бірге билеп, қимылдап ойнаңыз – бұл қуаныш пен эмоционалдық жақындық береді. ☐ Музыкалық ойыншықтарды (сыбызғы, сылдырмақ, барабан) еркін пайдалануға рұқсат етіңіз.

3. Балаға арналған қарапайым музыкалық ойындар ✓

“Тыңда және тап” ойыны – Әртүрлі дыбыстар қосыңыз (қоңырау, су, жел). – Бала қандай дыбыс екенін табады. ✓ “Әуенді аяқта” – Әннің бірінші жолын айтып, жалғастыруын балаға тапсырыңыз. ✓ “Ырғақты қайтала” – Қол соғу, аяқпен тепу, үстелді түрту ырғағын көрсетіңіз. – Бала қайталайды.

4. Ән айтуға арналған кеңестер

☐ Әнді баламен бірге жеңіл, баяу темпте бастаңыз. ☐ Әр әнді асықпай үйретіңіз: бірінші тыңдатаңыз, содан кейін сөзін бөліп-бөліп қайталаңыз. ☐ Ән таңдағанда баланың жасына сай, қысқа, әуені жеңіл шығармаларды таңдаңыз. ☐ Бала қателессе, түзетпей, өзіңіз дұрыс нұсқасын жай көрсетіңіз.

5. Музыкалық талғамды қалыптастыру ☐

Қазақ халық күйлерін тыңдатыңыз (Құрманғазы, Дәулеткерей, Тәттімбет). ☐ Балаларға арналған ұлттық әндер мен тербету жырларын пайдаланыңыз. ☐ Түрлі жанрдағы әуендерден қысқа үзінділер қосып, қайсысы ұнайтынын анықтаңыз.

6. Музыкалық аспаптарға қызығушылығын ояту .☐

Ритмдік аспаптармен ойнауға үйретіңіз (бубен, үшбұрыш, маракас). ☐ Үйде шағын “оркестр” ұйымдастырыңыз: қасықпен, стаканмен, кішкентай барабанмен. ☐ Аспапты дұрыс ұстауын көрсетіп беріңіз.

7. Баланың дауысын сақтау ережелері .

☐ Қатты айқайлатпаңыз, дауысын зорлатпаңыз. ☐ Суық су ішкізбеуге тырысыңыз. ☐ Ауырғанда (тамағы, тұмау) ән айтудан уақытша шектеу жасаңыз. ☐ Үйде температура мен ылғалдылықтың қалыпты болуына көңіл бөліңіз.

8. Музыкалық жаттығулар ☐

Дем алу жаттығулары: терең тыныс алу – ұзақ шығару. ☐

Дыбыстау: “ма-ма-ма”, “ля-ля-ля” – дыбысты таза айтуға

көмектеседі. ☐ Ерін мен тілге арналған артикуляциялық жаттығулар.

9. Музыкалық іс-шараларға қатысу ☐ Балабақшадағы

ертеңгіліктерге, қойылымдарға баланы қатыстыру өзіне деген

сенімділігін арттырады. ☐ Үйде дайындық кезінде қолдау білдіріңіз.

☐ Өнер көрсету кезінде баланы мақтаңыз, оның ынтасын төмендетпеңіз.

10. Ата-анаға ең бастысы – қолдау мен мадақ ☐

Әр кішкентай жетістік үшін қуаныңыз. ☐ Музыканы міндет емес, қуаныш ретінде қабылдатуға тырысыңыз. ☐ Бала шығармашылығын шектемей, еркін әуен айтуына, қимылдауына рұқсат етіңіз.

“Балалардың шығармашылық қабілетін дамытудағы ата-ананың ролі”

(Музыка жетекшісінен ата-аналарға кеңес)

1. Музыканың бала дамуына әсері .

Музыка баланың есте сақтауын, қиялын, эмоциясын дамытады. ☐ Ырғақпен қозғалу координацияны жақсартады. ☐ Ән айту сөйлеуді дамытып, сөздік қорын кеңейтеді. ☐ Музыка тыңдау – күйзелісті азайтып, баланы тыныштандырады.

2. Үйде музыканы қалай тиімді қолдануға болады? ☐

Күн сайын 5–10 минут жайлы әуен қосып қойыңыз (қазақ күйлері, балалар әндері). ☐ Балаға сүйікті әнін бірнеше рет қайталатуға мүмкіндік беріңіз. ☐ Бірге билеп, қимылдап ойнаңыз – бұл қуаныш пен эмоционалдық жақындық береді. ☐ Музыкалық ойыншықтарды (сыбызғы, сылдырмақ, барабан) еркін пайдалануға рұқсат етіңіз.

3. Балаға арналған қарапайым музыкалық ойындар ✓

“Тыңда және тап” ойыны – Әртүрлі дыбыстар қосыңыз (қоңырау, су, жел). – Бала қандай дыбыс екенін табады. ✓ “Әуенді аяқта” – Әннің бірінші жолын айтып, жалғастыруын балаға тапсырыңыз. ✓ “Ырғақты қайтала” – Қол соғу, аяқпен тепу, үстелді түрту ырғағын көрсетіңіз. – Бала қайталайды.

4. Ән айтуға арналған кеңестер

☐ Әнді баламен бірге жеңіл, баяу темпте бастаңыз. ☐ Әр әнді асықпай үйретіңіз: бірінші тыңдатаңыз, содан кейін сөзін бөліп-бөліп қайталаңыз. ☐ Ән таңдағанда баланың жасына сай, қысқа, әуені жеңіл шығармаларды таңдаңыз. ☐ Бала қателессе, түзетпей, өзіңіз дұрыс нұсқасын жай көрсетіңіз.

5. Музыкалық талғамды қалыптастыру ☐

Қазақ халық күйлерін тыңдатыңыз (Құрманғазы, Дәулеткерей, Тәттімбет). ☐ Балаларға арналған ұлттық әндер мен тербету жырларын пайдаланыңыз. ☐ Түрлі жанрдағы әуендерден қысқа үзінділер қосып, қайсысы ұнайтынын анықтаңыз.

6. Музыкалық аспаптарға қызығушылығын ояту .☐

Ритмдік аспаптармен ойнауға үйретіңіз (бубен, үшбұрыш, маракас). ☐ Үйде шағын “оркестр” ұйымдастырыңыз: қасықпен, стаканмен, кішкентай барабанмен. ☐ Аспапты дұрыс ұстауын көрсетіп беріңіз.

7. Баланың дауысын сақтау ережелері .

☐ Қатты айқайлатпаңыз, дауысын зорлатпаңыз. ☐ Суық су ішкізбеуге тырысыңыз. ☐ Ауырғанда (тамағы, тұмау) ән айтудан уақытша шектеу жасаңыз. ☐ Үйде температура мен ылғалдылықтың қалыпты болуына көңіл бөліңіз.

8. Музыкалық жаттығулар ☐

Дем алу жаттығулары: терең тыныс алу – ұзақ шығару. ☐

Дыбыстау: “ма-ма-ма”, “ля-ля-ля” – дыбысты таза айтуға

көмектеседі. ☐ Ерін мен тілге арналған артикуляциялық жаттығулар.

9. Музыкалық іс-шараларға қатысу ☐ Балабақшадағы

ертеңгіліктерге, қойылымдарға баланы қатыстыру өзіне деген

сенімділігін арттырады. ☐ Үйде дайындық кезінде қолдау білдіріңіз.

☐ Өнер көрсету кезінде баланы мақтаңыз, оның ынтасын төмендетпеңіз.

10. Ата-анаға ең бастысы – қолдау мен мадақ ☐

Әр кішкентай жетістік үшін қуаныңыз. ☐ Музыканы міндет емес, қуаныш ретінде қабылдатуға тырысыңыз. ☐ Бала шығармашылығын шектемей, еркін әуен айтуына, қимылдауына рұқсат етіңіз.

Ата-аналарға арналған бала тәрбиесіне

қажетті 14 кеңес

1. Баланың міндетті түрде өздігінен орындайтын жұмыстары болуы қажет. Сіз тек осы жұмыстардың орындалуын қадағалауыңыз керек.
2. Мейлі қаншалықты тиянақты әрі жылдам орындасаңызда, балаға жүктелген жұмыстарды өзіңіз орындауға тырыспаңыз.
3. Балаңызды тыңдауды үйреніңіз. Шыдамды болыңыз, балаңыздың сөзін бөліп, оның ойын өзіңіз аяқтауға тырыспаңыз және баланы асықтырмаңыз.
4. Балаңызға өз көзқарасыңызды тықпаламаңыз. Өзіңіздің нұсқаңыздың дұрыс екенін дәлелдермен түсіндіріңіз.
5. Баланың кез-келген қалауын орындауға асықпаңыз.
6. Балаға өзінің іс әрекетін түсіндіруді үйретіңіз. Яғни бала ең алдымен ойланып содан соң ғана шешім қабылдауды үйрену керек. Ең жақсысы өзі сенімсіздік танытқан мәселелерде ата-анасымен кеңесуге болатынын білуі қажет.
7. Баланы қоршаған әлемді танып білуге дағдылаңыз.
8. Баланың жан-жақты дамуына қолайлы қауіпсіз жағдай жасаңыз.
9. Баланы тым еркелетпеңіз. Онымен өзіңізбен тең дәрежедегі адам ретінде сөйлесіңіз. Есіңізде болсын сіздің сөйлеген сөзіңізді, іс әрекетіңізді балаңыз қайталайды.
10. Балаға өз бетінше жеке басының тазалығын қадағалауды және де әр түрлі жағдайларда өзін қалай ұстау керектігін түсіндіріңіз.
11. Жақсы іс әрекеті үшін сөзбен немесе сыйлықпен мадақтап көтермелеңіз.
12. Бала кішкентайынан бастап ата-анасын, үлкендерді, жақындарын сыйлау керектігін білу тиіс.
13. Ешқашанда баланың икемсіздігін күлкіге айналдырып және де қорқыныштарына күлмеңіз. Қайта керсінше баланың қорқыныштарын бірге шешіп сенімді қарым-қатынас орнатыңыз.
14. Қаншалықты уақытыңыз аз болсада балаңыздың жан-жақты дамуына көңіл бөліңіз. Есіңізде болсын балаңыз сіздің ең басты байлығыңыз.