

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Шаттыққа толы жүрекпен

ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.08.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/15922/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Әбдіхалық Жанат Алтынбекқызы

**Мақсаты:** Баланың дамуына , жеке тұлға болып қалыптасуына, ата -ана тәрбиесінің әдіс тәсілдерін жетілдіре отырып , қарым - қатынас орнату .

Ата - аналардың балабақшамен тығыз байланысын арттыру , балаларын, мейірімділікке , ұстамдылыққа, тәрбиелеудің жолдарын көрсету.

## Тренинг бағдарламасы:

1. «Есімдер аллитерациясы»
2. 2. Топқа бөлу
3. 3. «Түстердің сырын ашайық»
4. «Ой жинақтау»
5. 5. «Өз жұбыңды тап» ойыны
6. 6. «Нұрға бөлеу» релаксациялық жаттығуы
7. «Достық торы»

8.« Отбасы оқиғалары» жаттығуы

## Тренинг барысы:

Сәлеметсіздер ме, құрметті ата - аналар ! Сіздерді көргеніме өте қуаныштымын көңіл - күйлеріңіз қалай? Ендеше бүгінгі сіздермен өткізгелі отырған «**Шаттыққа**

**толы жүрекпен»** атты тренингке хош келдіңіздер ! Ата – ана тілегі баласының жақсы адам болуы . «Ұл тәрбиелей отырып , жер иесін тәрбиелейміз , қыз тәрбиелей отырып , ұлтты тәрбиелейміз . Тәрбие отбасы мен балабақша қатынастарына тікелей байланысты . Отбасы айтқанына көндіріп тәрбиелейді , ал балабақша оңтайлы қылық , дұрыс көзқарас қалыптастыруға ұмтылады .Балаға білім , тәрбие беруде басты тұлға тәрбиеші болса,оны жалғастырып демеуші ата-ана .Олай болса,сіздер мен біздер бірлесіп бірауыздан жұмылып жұмыс жасасақ ,біз алмайтын қамал жоқ-деп ойлаймын.

Тренингімізді біз таныстықтан бастайық .

### **1.«Есімдер аллитерациясы»**

**Нұсқау:** Алдымен өз есімдеріңіздің алдына адамның бойында бар жақсы қасиеттің біреуін айтып,өзіңіз туралы қысқаша мәлімет беруіңіз керек.

Мысалы: Мен Сәнді Сандуғашпын

Мен ақылды Айнұрмын

«Осы қасиеттеріңіз әрқашан өздеріңе жолдас болып,тек жақсы қасиеттеріңіз көп болсын!»

**2. Топқа бөлу:** Түрлі-түсті жүрекшелерден өз қалағандарын таңдап,таңдаған түске байланысты мінездеме беріледі.

### **3.«Түстердің сырын ашайық»**

**Қызыл түс:** Ең күшті түс. Оны қыйраушы деп те атайды.Ол адамды дамылсыз іс әрекетке итермелейді,және үнемі жігерлендіріп отырады.Бұл түстердің тазарту қабілеті бар.Депрессияны және жаман көңіл –күйді жояды.Бұлшық етті жеңілдетуге көмектеседі.Қабынуды жоюға мүмкіндік туғызады,сондықтан суық тиіп ауырған адамдарға қызыл түсті киімдер киюі қажет.Егер шаршап ,ұйқыңыз келсе немесе бір жұмысты бастай алмай тұрсаңыз,онда жұмыс істеп жатқан бөлмеңізді қызыл түспен әшекейлеңіз.Қызыл гүл ,ашық қызыл түспен салынған сурет көрінісін іліп немесе столға қызыл зат қойыңыз.Ол таңертеңгілік адамның тәбетін ашып ,сергітеді.Жүйкеңізді орнына келтіреді.

**Жасыл -түс:** адамның өз-өзіне сенімділігін артырады,жүрген ортасында белсенді болуына ықпалын тигізеді.Кеуде клеткасында орналасқан мүшелерге және жүрекке жақсы әсер етеді,күйзелуден сақтайды қызуды төмендетеді ,тұрақтылықты қалпына келтіреді.Қабілетті артырады .Егер де сіз қобалжып тұрсаңыз ,батылсыздықты

сезсеңіз, онда көзіңізді жұмып алдыңызға жасыл түсті елестетіңіз. Жасыл барлық жерге үйлесімді. Жаман сезім билеушілікті жояды. Ол тыныштық пен татулықты әкеледі, топталып шешім табуға көмектеседі. Қан қысымын төмендетеді жүрек тамырларын, жүйке ауруларын емдейді. Көз дәрігерлері жасыл фильтрлі көзілдірікті кійюді ұсынады. Ол ішкі көз қысымын төмендетеді. Жұмыс кабинетінде жасыл түстің болғаны жөн. Ол табандылықтың, белсенділіктің түсі.

**Сары-түс:** тамаша санитар. Көңілді түс. Адамдардың тез араласып кетуіне жәрдемдеседі. Ол салмақты бақылайды, жүйке жүйесін қатайтады, ойдың айқындығына және дұрыстығына мүмкіндік туғызады, білімге құштарлықты оятады. Бұл түс жігерлі адамдарға тән. Депрессиядан, өмірге қапас көзқарастан құтқаруды, көңіл – күй сыйлайды. Сары түстің энергиясымен барлық қиыншылықтардан өтесіз. Жүйкені жұбатады, ми және көз жұмыстарына дем береді. Бүйректі, ішекті, теріні тазартады. Балалар бөлмесіне сарғыш түсті перде, жыйһаз қоюға болады. Бірақ қабырға қағазын жапсыруға болмайды.

#### 4.

**Ой жинақтау:** Осы таңдаған жүрекшелердің түсіне қарай берілген сұрақтарға жауап жазып, оны ортаға шығып түсіндіріп береміз (тақтаға үш түсті жүрекшелерге жазылған сұрақтар ілінеді)

**5. Ойын «Өз жұбыңды тап»** Баланың ой өрісі ойынмен дамыйды, сондықтан біз балаларымызбен ойын ойнай аламыз ба, қазір соны байқап көрейік. Ойын шарты: Қатысушыларға бүктелген қағаздар таратылады. Ол қағаздың ішінде 2 данадан жануарлардың аты жазылған, кімге қандай жануар келсе, сол жануарлардың іс-әрекетін салып өзінің сыңарын тауып алады.

**6. «Нұрға бөлеу релаксациялық жаттығуы»**

**7. «Тілек торы жаттығуы»** Мақсаты: Ортаға шеңберге жиналып, жіпті жалғастыру арқылы бір-біріне тілек білдіру. Мақсаты: ынтымақтастыққа, бірлікке жұмыла жұмыс істеуге, ала жіпті аттамай, сөзімізде ісімізде бір жерде түйіссін деген мағынаны білдіреді.

#### 8 «Отбасы

#### оқиғалары»

#### жаттығуы

Жаттығуды орындау үшін үлкен қағаз парақтары және түрлі – түсті қарындаштар немесе фломастерлер қажет болады. Әрбір қатысушы қағазды екіге бөледі де, екі отбасылық естеліктің суретін салады – жағымды, жағымсыз отбасы құбылыстарын бейнелейді. Суретін салып болғаннан кейін, әр қатысушы өз суретін көрсетеді де, салынған оқиғаны түсіндіріп береді.