



## Семейный режим дня для детей с ОВЗ.



Соблюдение режима дня необходимо для всех детей дошкольного возраста, для детей с нарушениями нервной системы, режим дня является залогом речевого развития.

**Распорядок дня ребенка** должен иметь определенную последовательность и цикличность. Соблюдение режима дня приводит в определенной степени к нормализации высшей нервной деятельности ребенка, способствует психическому, следовательно, и речевому развитию.

Работоспособность ребёнка дошкольного возраста, в течение суток разная. Она отмечается с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов, а период, когда ребёнок менее активен, приходится на 14 – 16 часов. Поэтому занятия, которые больше всего утомляют ребёнка, должны приходиться на первую половину дня.

Работоспособность отличается и в течение всей недели. В понедельник она мала, так как после двух выходных, ребёнок адаптируется к режиму детского сада, а, как правило, в домашних условиях никакие режимы не соблюдаются.

Самые лучшие показатели работоспособности наблюдаются во вторник и в среду, а в четверг уже уменьшается. В пятницу достигает минимальных показателей. К концу недели все дети, чаще всего, становятся замученными и уставшими.

Поначалу удобно для организации режима дня и представления его ребенку использовать магнитную доску, на которую родители в начале дня прикрепляют в нужной последовательности картинки, обозначающие режимные моменты: обед — ложка; купание — надувной утенок и т.п. Важно, чтобы родители, показывая ребенку символ, объясняли его значение кратким, содержательным комментарием. В течение дня родители должны обращать внимание ребенка на расписание, приучать ребенка по окончании занятия снимать соответствующий символ. Перед началом занятий с ребенком, предложите ему самому выбрать, чем именно вы займетесь в этот момент: ребенок может изъясить свою волю, выбрав соответствующий предмет-символ (краски — рисовать, конструктор — собирать развивающие пазлы и т.п.). Таким образом ребенок будет учиться планировать свою деятельность.

Необходимо создать *ежедневный ритуал отхода ко сну*, нельзя затягивать ритуал, играть в подвижные игры за час до начала ритуала, он должен оказывать расслабляющее действие. У детей с нарушениями речи обычно наблюдается более низкая работоспособность ЦНС, поэтому они нуждаются в достаточной продолжительности сна. Ребенок 2-4 лет должен спать не менее 14-15 часов в сутки. Укладывать ребенка спать следует в одно и то же время. Не следует перед сном перегружать нервную систему ребенка: играть в подвижные игры, смотреть телевизор, читать новые сказки и т.п. До 5 лет в сутки нужно спать от 12-12,5 часов, 5-6 лет – от 11,5-12 часов. 10-11 часов ночью и 1,5-2 часа – днём.

Для каждого человека одним из самых приятных воспоминаний из детства на долгие годы остается *момент пробуждения утром*, когда ребенка ласково будит мама. Начинайте утро ребенка с ласковых слов, сделайте ребенку легкий активизирующий массаж: проговаривая ласково названия всех частей тела, сопровождая действия различными потешками — такое пробуждение ребенка будет способствовать снижению негативизма и отрицательного фона настроения.

По возможности нужно стремиться проводить занятия по развитию речи в определенные дни и часы; другое конкретное время отводить для занятий творчеством; например, пальчиковые игры проводить каждую среду после сна и т.д.

Необходимо чередовать специальные занятия и упражнения со свободной деятельностью, игрой ребенка; интеллектуальные игры с двигательными.



Постепенно приучая ребенка к определенному распорядку дня, взрослые нормализуют его биологические ритмы, что имеет большое значение для слаженного функционирования всех органов и систем.