

«Родителям о режиме дня ребёнка с ОВЗ»

Статью подготовила воспитатель МБДОУ детский сад компенсирующего вида №40 Лапина Светлана Александровна.

Для ребёнка с особенностями развития очень важно соблюдать чёткий режим дня, который включает регулярное время для сна, питания, занятий и прогулок. Такой распорядок помогает снизить стресс, развить самоорганизацию и научиться самообслуживанию. Важно, чтобы режим был гибким и учитывал индивидуальные особенности ребёнка, при этом сохраняя постоянство в ключевых моментах: время подъёма, приёма пищи, занятий и отхода ко сну.

Основные принципы построения режима дня

Стабильность: Просыпайтесь и ложитесь спать примерно в одно и то же время каждый день.

Сон: Обеспечьте достаточное время для сна, которое может быть больше, чем для обычных детей, учитывая состояние здоровья ребёнка.



Питание: Соблюдайте время приёма пищи.



Физическая активность: Включайте в режим длительные прогулки на свежем воздухе, игры, спортивные занятия, так как это помогает ребёнку расходовать избыточную энергию.



Чередование активностей: Чередуйте подвижные и спокойные занятия, а перед сном предлагайте спокойные игры, такие как рисование, чтение или лепка.

Занятия: Организуйте время для занятий, которые способствуют развитию речи, моторики и самообслуживания. Занятия должны быть целенаправленными, но проводиться в игровой

форме, когда ребёнок в хорошем настроении.



Отдых: Предусмотрите время для отдыха. Избегайте чрезмерного утомления, так как оно может привести к снижению самоконтроля.

Гигиена: Регулярно проводите утренний и вечерний туалет, мойте руки перед едой и чистите зубы.



Зрительная поддержка: Для подкрепления устных инструкций используйте зрительные материалы (картинки, схемы, образцы).

Как сделать режим дня эффективным

Не сравнивайте: Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его сегодняшние успехи с вчерашними.

Избегайте лишнего стресса: Избегайте мест скопления людей, так как они могут негативно влиять на ребенка.

Будьте терпеливы: Не ругайте ребенка и не наказывайте за неудачи. Покажите, как сделать что-то правильно.

Хвалите: Поощряйте ребенка за любые усилия и успехи, особенно те, что требуют концентрации внимания.

Общение: Проводите время с ребенком, разговаривайте с ним, демонстрируйте свою любовь и поддержку.

Забойтесь о себе: Ваше спокойствие и уверенность в лучшем помогают ребенку справляться с трудностями.