

Памятка для родителей

Распорядок дня для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в детском саду и дома

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) нуждаются в создании специальных условий и особом режиме. У них наступает быстрая утомляемость, долгая несменяемость видов деятельности вызывает эмоциональную напряженность. Им свойственны возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, заторможенность длительных волевых усилий. Одно из условий их успешного развития — продуманный распорядок дня, то есть правильно организованный режим.



Что такое **режим дня**? – это продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту каждого ребенка. Нервная система детей с ОВЗ очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Нам взрослым людям заметно, как такие дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Выделяют основные компоненты режима: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулки), образовательная (учебная) деятельность, игровая деятельность и отдых, приемы пищи и личная гигиена.

Питание должно быть сбалансированным с самого раннего детства.

Ежедневно дети должны получать необходимое количество белков, жиров и углеводов. В рационе должны присутствовать фрукты, овощи, мясо, рыба, каши и т.д. Мучное, сладкое, газированные напитки нужно употреблять по минимуму. Если же аппетит плохой, то это говорит о том, что он мало гуляет и у него снижена активность, или же он ест между приемами пищи.



Игра и отдых по собственному выбору создают у детей положительные эмоции, что связано с повышением возбудимости коры головного мозга и сглаживанием различных изменений в организме, которые спровоцированы отрицательными эмоциями.

В режиме важно выделить время на утренний и вечерний туалет, переодевание детей, умывание перед едой. Проводить это нужно в спокойной обстановке и неторопливо, но не стоит затягивать в ущерб другим режимным моментам.



Сон – это отдых, он способствует восстановлению всех функциональных систем организма, в первую очередь клеток коры головного мозга. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно сказывается на нервной системе ребенка.

Важно! Приучать детей ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Перед сном рекомендуются спокойные игры, также будет полезна получасовая прогулка, ужинать нужно за 1,5 – 2 ч до сна. Перед сном, гигиенические процедуры. Это хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Четкий, последовательный, привычный и щадящий режим дня прежде всего облегчает работу взрослого, а также приучает детей к определенному ритму жизни, создает бодрое и ровное настроение. Это сохраняет, экономит, восстанавливает нервные силы организма детей с ограниченными возможностями здоровья.

Режим дня выполняется и носит последовательный, постоянный и постепенный характер. Он соответствует возрастным психофизиологическим особенностям и планируется с учетом теплого и холодного времени года.

Наличие определенного порядка создает условия, при которых у ребенка нет оснований для капризов, для отказа подчиняться ряду установленных требований. Постепенно он упражняется в умении сдерживаться и регулировать свое поведение. При упорядоченной жизни в домашних условиях у него расширяется кругозор, обогащается память, формируется наблюдательность и любознательность.

В детском саду соблюдение распорядка дня обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение, результативность образовательного процесса, комфортное пребывание воспитанников. Режим дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий потребностей участников образовательных отношений.



Прием детей, осмотр, игры, гимнастика



Завтрак



Игры, коррекционная работа, развивающие занятия



Подготовка к прогулке, прогулка



Возвращение с прогулки



Обед



Подготовка ко сну, сон



Подъем, воздушные ванны, физические упражнения



Полдник



Подготовка к прогулке, прогулка



Возвращение с прогулки



Ужин



Игры, коррекционная работа, уход детей домой