

Примеры для составления визуального расписания:



Один из самых важных компонентов режима дня дошкольника—сон. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Как правило, грамотно организованный день дошкольника быстро приносит положительные изменения в его настроение и самочувствие.



МБДОУ «Детский сад №3 «Родничок»
Учитель-дефектолог: Карачева Д.В.

Соблюдай режим дня —
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.



**Поддержание
режима дня
дошкольника с
РАС**



Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Поддержание режима дня важно для всех детей, для ребенка же с синдромом аутизма создание особого режима всей жизни имеет первостепенное значение — **это необходимое условие развития.**

Распорядок дня (как и порядок в комнате) должен иметь определенную последовательность и повторяемость. Тогда хаос и фрагментарность в сознании ребенка постепенно перерастут в более целостную картину мира, а упорядоченная, предсказуемая жизнь поможет организовать



Стандартного режима дня не бывает — временной распорядок жизни каждого ребенка индивидуален и по-разному эмоционально наполнен, при этом меняется с возрастом.

В организации режим дня опирается на следующие составляющие:

— **Возраст ребенка.** Например, в младенчестве ребенок много спит, а в дошкольном возрасте может долго играть и заниматься.

— **Учитывать режим дня в детском саду.** Чтобы ребёнку было привычнее и комфортнее, режим дня в саду и дома должен быть примерно одинаковый (например, тихий час дома должен быть в то же время, как и в садике).

— **Биологические ритмы ребенка,** которые проявляются прежде всего в особенностях чередования периодов сна и бодрствования: ребенок может спать мало — или нуждаться в продолжительном времени для сна; поздно ложиться и поздно вставать («сова») — или рано ложиться и рано вставать («жаворонок»).

— **Традиции семьи:** как в ней принято начинать день, питаться (в некоторых семьях «хватают на лету», в других еда — целый ритуал), проводить вместе время и т.д.

— **Возможности семьи:** например, может ли кто-либо из взрослых постоянно находиться рядом с ребенком в течение дня и т.п.

Таким образом, в режиме дня ребенка сочетаются физиологические и социальные аспекты. При этом режим дня ребенка не статичен, а меняется по мере его развития и постепенного взросления.

Предлагаем следующие рекомендации по организации режима дня:

1. **Эмоциональный комментарий** всего, что происходит в течение дня. Постоянно объясняйте ребенку, что происходит. Это позволяет избежать механического повторения действий, а также помогает ребенку чувствовать себя более комфортно в рамках повседневной жизни.

2. В запоминании последовательности событий дня, а также порядка действий в той или иной ситуации вам поможет **визуальное расписание.**

3. Старайтесь, чтобы проживание событий дня, выполнение необходимых действий приносило удовольствие. Для этого во время купания поиграйте с ребенком в «фонтан», «брызги», а укладывая ребенка спать, спойте ему песенку. Никто лучше близких ребенка не знает, что доставляет ему удовольствие.

4. Предлагайте ребенку вещественные ориентиры, символические обозначения того или иного события, помогающие ребенку быстрее переключаться: так, перед едой можно звонить в колокольчик, созывая всех членов семьи на кухню; перед купанием достаньте специальную плавающую игрушку и т.п.

5. Вводя новые детали в привычные действия и отступая иногда от привычного режима, не забудьте обсудить такой план заранее с ребёнком.

