Как выстроить режим дня ребенка

Дети с интеллектуальными нарушениями 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.

Выделяют 6 основных компонентов режима: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулки), образовательная (учебная) деятельность, игровая деятельность и отдых, приемы пищи и личная гигиена.

Сон- это отдых, он способствует восстановлению всех функциональных систем организма, в первую очередь клеток коры головного мозга.

Питание должно быть сбалансированным. Упор делается на каши и овощи, фрукты. Мучное, сладкое, газированные напитки нужно употреблять по минимуму. Для повышения метаболизма ребенка необходимо приучить к 5-разовому питанию небольшими порциями. Перекусы обязательно должны быть полезными и могут состоять из орешков, фруктов, хлебцев. Если же аппетит плохой, то это говорит о том, что ребенок 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.

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 ребенка с  ограниченными возможностями здоровья.

Режим дня должен носить последовательный, постоянный и постепенный характер, должен  соответствовать возрастным психофизиологическим особенностям и планироваться с учетом теплого и холодного времени года.

Учитывая, что дети с нарушением интеллекта имеют слабую центральную нервную систему, не выносят сильных раздражителей, легко переутомляются, нужно организовывать такой режим, который был бы и охранительным. Охранительный режим - это четкий, деловой, спокойный и привычный для ребенка режим дня, тщательное планирование всех мероприятий.

Педагог социальный А.И. Ламеко