

Консультация для родителей

Подготовила воспитатель 1 КК Сидорова Галина Николаевна

«Режим дня как основа успешной коррекции и развития ребенка с ЗПР»

Здравствуйте, уважаемые родители!

Один из самых частых вопросов, который задают педагогам, звучит так: «Почему в саду ребенок ест, спит и занимается, а дома начинается хаос?».

Ответ прост и сложен одновременно: **основа воспитания и развития особого ребенка — это режим.**

Сегодня мы поговорим о том, почему четкий распорядок дня жизненно необходим вашим детям и как сделать так, чтобы режим дома не противоречил режиму в детском саду.

Почему детям с ЗПР так важен режим?

Представьте, что наш мозг — это сложный компьютер. У детей с ЗПР оперативная память и скорость обработки информации снижены из-за особенностей нервной системы. Режим дня — это та самая идеально настроенная операционная система, которая позволяет этому компьютеру не зависать.

1. **Снижение тревожности и предсказуемость.** Дети с ЗПР часто с трудом переключаются между видами деятельности. Когда ребенок знает последовательность событий (сейчас мы поели, потом

будет игра, потом прогулка), его мозг не тратит энергию на страх перед неизвестностью. Вся энергия уходит на развитие, игру и познание.

2. **Дисциплина нервных процессов.** Хаотичный режим «раскачивает» нервную систему. Если сегодня ребенок лег в 21.00, а завтра в 23.00, его мозг находится в состоянии постоянного стресса. У детей с ЗПР процессы торможения (успокоения) и возбуждения и так страдают. Четкий режим тренирует эти процессы, делая ребенка более уравновешенным.
3. **Формирование динамических стереотипов.** Это «привычки», которые работают на автомате. Например, умываться перед едой или убирать игрушки перед сном. Когда эти действия доведены до автоматизма, они не требуют от ребенка колоссальных волевых усилий, а именно с волей у наших детей часто бывают проблемы.

Режим в детском саду: структура и безопасность

В группе компенсирующей направленности режим подчинен одной цели — коррекции и развитию. Каждый режимный момент в саду — это не просто «галочка», а занятие:

- **Утренний прием и гимнастика:** Запуск процессов пробуждения, создание рабочего настроения.
- **Завтрак, обед, полдник:** Формирование культурно-гигиенических навыков (это база самообслуживания), развитие мелкой моторики через умение держать ложку, воспитание дисциплины.

- **Занятия:** Строго по расписанию, с обязательной сменой динамических поз, чтобы не перегружать нервную систему.
- **Прогулка:** Обязательная компенсация — сброс накопившегося напряжения через двигательную активность и насыщение кислородом.
- **Тихий час:** Это не просто сон. Это «перезагрузка» мозга. Без дневного сна у ребенка с ЗПР к вечеру наступает истощение нервной системы, которое выливается в истерики.

Типичные ошибки дома, которые разрушают работу в саду

Уважаемые родители, поймите главное: сад работает 12 часов, а дом — круглосуточно. Если мы в саду приучаем ребенка к порядку, а дома его нет, наш труд сводится к нулю. Ребенок живет в двух реальностях, и это его дезориентирует.

Вот «красные флаги», которых стоит избегать:

1. **Нарушение режима сна в выходные.** Самая частая ошибка: «Пусть выспится в субботу». Если в будни вы встаете в 7.00, а в выходные спите до 10.00, для ребенка это смена часового пояса. К понедельнику он встает вялым и разбитым. Адаптация к понедельнику в этом случае занимает почти всю неделю.
2. **Отсутствие дневного сна.** Если ваш ребенок не спит днем в выходные, к вечеру воскресенья вы получите перевозбужденного, капризного малыша, который не может уснуть. Тихий час (или хотя бы спокойное лежание с книжкой) обязателен до школы.

3. **Гаджеты перед сном.** Мультимики и игры на телефоне возбуждают нервную систему. Мелатонин (гормон сна) перестает вырабатываться. Ребенок ворочается, плохо засыпает, видит тревожные сны. В саду он будет невыспавшимся и раздражительным.
4. **Хаотичный прием пищи.** Перекусы печеньем или конфетами «между делом» сбивают аппетит и ритм работы желудочно-кишечного тракта. Ребенок отказывается от полезного супа в саду, потому что перебил аппетит дома.

Как создать единый режим: практические советы

Наша цель — сделать переход из сада домой и обратно максимально плавным.

1. **Максимально синхронизируйте расписание.** Поинтересуйтесь расписанием дня в вашей группе. Старайтесь придерживаться его хотя бы в общих чертах: подъем, завтрак, обед, дневной сон, вечернее купание и отбой.
2. **Ритуалы — наше все.** Придумайте вечерние ритуалы, которые будут работать на успокоение:
 - Уборка игрушек (сигнал: игра закончена).
 - Теплая ванна (снимает тонус).
 - Чтение спокойной книги (минимум за 30-40 минут до сна, без экранов!).
 - «Ритуальное» обсуждение прошедшего дня («Что сегодня было хорошего?»).
3. **Визуализация.** Детям с ЗПР легче жить по расписанию, если они его *видят*. Повесьте на стену красочный

плакат с распорядком дня в картинках (проснулся — умылся — оделся — позавтракал). Это снимет множество ваших «нет» и «давай быстрее».

4. **Единые требования.** Дома, как и в саду, приучайте ребенка убирать за собой посуду, складывать одежду, мыть руки после прогулки. Не делайте за ребенка то, что он уже умеет делать сам. Самообслуживание отлично организует мозг.

Вместо заключения

Уважаемые родители! Режим — это не тюрьма и не муштра. Для детей с задержкой психического развития режим — это спасательный круг в океане информации и ежедневного стресса. Это стены дома, которые дают ощущение защиты.

Да, иногда сложно укладывать спать в одно и то же время, сложно оторвать ребенка от мультиков. Но поверьте моему опыту: **самые спокойные, успешные и развитые дети — это дети, живущие по режиму.** У них есть ресурс не на борьбу с хаосом, а на рост и познание мира.

Давайте работать в одной связке: детский сад + семья. Тогда нашим детям будет легче, спокойнее и интереснее жить.