

Режим дня – это динамическая система распределения нагрузки и отдыха, которая обеспечивает сохранение сил и энергии для нормальной жизнедеятельности организма.



Режим дня ребенка основан на всестороннем учете особенностей его роста, развития, условий жизни и предназначен для установления физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется обучение и воспитание.

Таким образом, режим является основой оздоровительного и профилактического воздействия на организм всех факторов учебно-воспитательной процесса.

Режим дня в жизни школьников важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день ребенка с ОВЗ довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

9. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности.

10. Начинать готовить уроки надо с менее сложных заданий, затем переходить к самым трудным.

11. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка.

12. Обязательно утро должно начинаться с завтрака, но не через силу, а по желанию. А если ребенок не хочет? Попробуйте поднимать на 30 минут раньше. Зарядка под музыку не только разбудит ребенка ото сна, но и аппетит.



13. Желательно ограничить просмотр телевизора и время, проведенное за компьютером. Важно, чтобы ребенок бывал на улице.

14. Школьникам не стоит смотреть телевизор без перерыва дольше 30-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время.

15. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

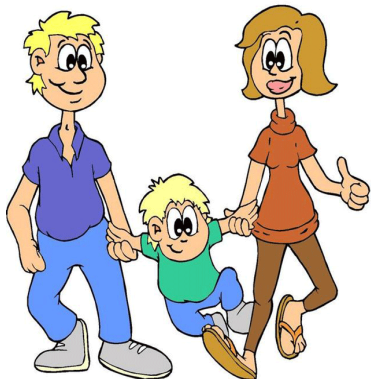
беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки.

Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает.

Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий.

Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме ребенка с ОВЗ, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья.

Рационально организованный режим дня школьника с ОВЗ выглядит примерно следующим образом:



- подъем за час-полтора до выхода в школу,
- утренняя зарядка,
- завтрак, который обязательно должен быть горячим.
- Занятия в школе.
- Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать,

отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки.

- Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, и по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему.
- Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Советы для родителей.

1. Очень важно следить за соблюдением режима сна ребенка с ОВЗ.
2. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса.
3. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.



4. Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем).
5. Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.



6. Во время учебных занятий двигательная активность ребенка с ОВЗ ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры,

плавание, занятия спортом хорошо помогают снимать напряжение.

7. Очень важно контролировать время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению.
8. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут, у детей среднего и старшего школьного возраста – 40 минут.

У ребенка с ОВЗ **работоспособность снижается довольно быстро**, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство.

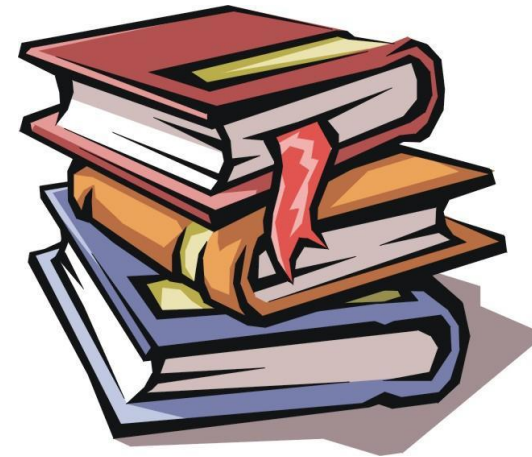
Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. **Двигательное беспокойство — защитная реакция организма ребенка с ОВЗ**, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления.

Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит. Только **спланированное переключение** с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка, имеющего особые образовательные и воспитательные потребности.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое вработывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное



**Рекомендации для родителей
по организации режима дня
детей с ограниченными
возможностями здоровья**



**Разработано
Педагогом-психологом
ГБОУ школы-интерната № 71 г.о. Самара
М.С. Данейкиной**

Самара 2024