

Экспресс-ответ

Что такое щадящий режим?

Общее недоразвитие речи у детей зачастую осложнено нарушениями со стороны нервной системы (синдромом гиперактивности и дефицита внимания, повышением внутричерепного давления, резидуальной энцефалопатией, энурезом, тиками, заиканием, повышенной метеочувствительностью и др.). Поэтому дошкольникам с особым неврологическим статусом, как нельзя лучше подойдёт щадящий режим дня.

Щадящий режим выражается в том, чтобы:

- ✚ оградить психику ребёнка от отрицательно влияющих факторов;
- ✚ создать спокойную окружающую обстановку;
- ✚ доброжелательное и ровное отношение окружающих;
- ✚ не допускать фиксации на неправильной речи; напротив - постоянная фиксация на успех;
- ✚ определить и выдерживать твёрдый режим дня с правильным чередованием сна (несколько удлинённого) и бодрствования;
- ✚ предусмотреть спокойные, но разнообразные занятия;
- ✚ не допускать шумных подвижных игр, перегрузок занятиями;
- ✚ ограждать ребёнка от сильных эмоций, даже если они и приятные.

Примерный режим выходного дня

1.	Подъём, утренний туалет	7.30-8.30
2.	Самостоятельные спокойные игры	8.30-9.00
3.	Завтрак	9.00
4.	Прогулка	9.30-12.00
5.	Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
6.	Дневной сон	13.00-15.00
7.	Самостоятельные спокойные игры	15.00-16.00
8.	Полдник	16.00
9.	Прогулка	16.30-18.30
10.	Подготовка к ужину, ужин	18.30-19.30
11.	Спокойные игры	18.30-19.30
12.	Вечерний туалет, сон:	
	с 4 до 5 лет	20.15
	с 5 до 6 лет	20.30
	с 6 до 7 лет	21.00