

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЯМ С ОВЗ?

Режим дня для ребёнка с ОВЗ — это не просто «распорядок», а важный инструмент поддержки. Он помогает создать ту самую стабильную среду, в которой малышу действительно легче развиваться, учиться и чувствовать себя в безопасности.

- **Снижает тревожность.** Многие дети с ОВЗ сложнее адаптируются к переменам и неопределённости. Чёткий, предсказуемый распорядок даёт понимание: «Я знаю, что будет дальше». Это убирает лишний стресс и помогает ребёнку настроиться на задачу.
- **Стабилизирует нервную систему.** У некоторых детей нервные процессы могут быть неустойчивыми: быстро наступает утомляемость, бывает двигательное беспокойство. Режим позволяет грамотно дозировать нагрузки — чередовать активные занятия с отдыхом, включать паузы для расслабления. Так нервная система не перегружается, у ребёнка появляется ресурс для развития.
- **Улучшает концентрацию и помогает учиться.** Когда день структурирован, ребёнку проще переключиться на нужную деятельность в отведённое для неё время. Меньше отвлекающих факторов — выше способность сосредотачиваться на занятиях, коррекционных уроках, играх.
- **Способствует формированию привычек.** Регулярность помогает закреплять полезные навыки: гигиену, самообслуживание, режим питания и сна. Со временем эти действия становятся более автоматическими, что в перспективе повышает самостоятельность ребёнка.
- **Помогает в социализации.** В рамках режима часто проходят совместные игры или занятия. Ребёнок учится взаимодействовать со сверстниками: понимать правила очередности, сотрудничать, разрешать небольшие конфликты.
- **Нормализует сон и восстановление.** Чёткий график сна обеспечивает полноценный отдых. А восстановление сил критически важно: без него ребёнок быстрее истощается, и прогресс в развитии замедляется.
- **Создаёт основу для коррекционной работы.** В структурированном дне проще планировать и проводить специальные занятия (с логопедом, дефектологом, эрготерапевтом). Режим становится каркасом, на который «нанизываются» индивидуальные коррекционные задачи.

Несколько важных нюансов

При этом важно помнить: режим не должен быть жёстким догматичным шаблоном. Его нужно составлять **индивидуально** — с учётом особенностей конкретного ребёнка, его темпа развития, типа нарушений, состояния здоровья.

- Старайтесь соблюдать постоянство, но оставляйте пространство для гибкости. Если случилась непредвиденная ситуация, не ломайте весь план — просто аккуратно скорректируйте.

- Чтобы ребёнку было проще ориентироваться, можно использовать визуальные подсказки: карточки с картинками, расписание на доске или в альбоме.
- Внимательно наблюдайте за реакцией: если видите признаки переутомления (двигательное беспокойство, снижение концентрации), значит, нагрузку стоит уменьшить или добавить паузу.

В общем, режим дня — это не ограничение свободы, а скорее «карта», которая помогает ребёнку с ОВЗ увереннее двигаться по жизни, осваивать новые навыки и сохранять баланс. Если сомневаетесь в каком-то моменте при составлении графика, советую обсудить это со специалистом (неврологом, эрготерапевтом, психологом) — он поможет учесть все нюансы.

Подготовила: Киселева Л.В., педагог-психолог МАДОУ №15