



Організація режиму дня дитини



КУ ІРЦ Дружківської міської ради
Донецької області
2025

Сон



Зміни в розпорядку дня сприяють швидшому засинанню та покращенню якості сну

Уникайте споживання стимуляторів, як мінімум, за 4 години до сну

Міцні чаї, цукор та солодощі, лимонади...

Заведіть зрозумілі, чіткі ритуали підготовки до сну

О 8-й вечора ви завершуєте ігри та побутові справи, прибираєте іграшки в коробки, купаете дитину, перевдягаєте в піжаму, просите почистити зуби, читаєте книгу на ніч. О 9-й вечора завершуєте цей ритуал, вкриваєте ковдрою, даючи зрозуміти, що час спати

Створіть візуальну підтримку правильних звичок та ритуалів

Наклейте картинки, як дитина готується до сну, щоб він бачив і чітко дотримувався всіх етапів. Прикріплюйте стікери підтримки

Позбавте дитину від інформаційного шуму, як мінімум, за 1 годину до сну

Вимкніть телевізор, комп'ютер, планшет, телефон, ігрові приставки та інші електронні пристрої, що стимулюють

Допоможіть дитині розслабитись перед сном

Зробіть легкий масаж тіла, увімкніть тиху, заспокійливу музику, наповніть кімнату ароматом лаванди (якщо це не викликає у нього роздратування та занепокоєння). Можуть бути власні ритуали.

Забезпечте умови для фізичної активності у денний час

Це можуть бути спортивні секції, рухливі ігри на свіжому повітрі або у спеціально обладнаному приміщенні



Гігієна



Вчимо навичкам особистої гігієни

Для того , щоб навчити дитину чистити зуби, використовуємо

- дуже важливо , щоб подобалась зубна щітка, вона повинна бути м'яка і приємна на дотик;
- демонстрація дій без зубної пасти;
- використовуйте рухи тримаючи руку дитини, коментуючи, детально суть і послідовність;
- робить близько трьох місяців щодня- контролюючи.

Вчимо дитину мити руки

- відкриваємо воду;
- намочуємо руки, намилюємо руки, змиває мило;
- закриваємо воду;
- витираємо руки;
- вішаємо рушник.

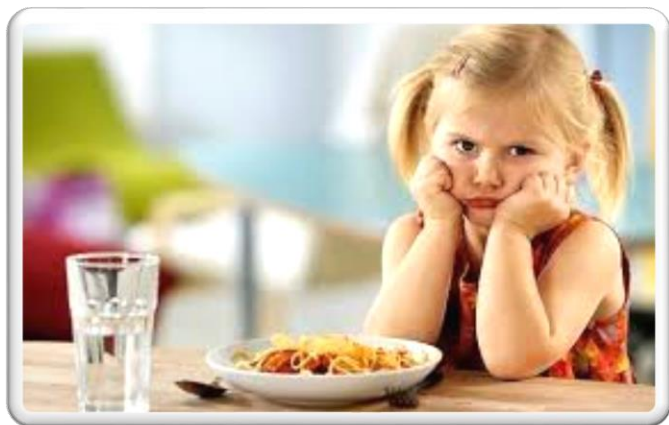


6 спроб привчити дитину до туалету

- починайте з коротких «посиденьок»;
- заплануйте один довгий похід для випорожнення кишечника;
- щоразу ставте таймер;
- поки сидить на унітазі почитайте книгу, пограйте в гру;
- одразу винагородити дитину, якщо скористався за призначенням;
- потрібно встати з унітазу , та помити руки, не потрібно надовго затримуватись.



Їжа



Корекція харчової поведінки дитини

Гастрономічне життя дитини таке ж складне, як і соціальна комунікація

Воно повинно корегуватись

Визначити причину небажаної поведінки дитини під час харчування

Плач, крик, плювання, блювота

Визначити сенсорну проблему дитини

Несприйняття смаку, кольору, текстури, вигляду, температури чи умов харчування

Визначити, що буде заохоченням

Улюблена їжа, смаколики, напій, планшет...

Харчова корекція

Режим; постійність привчання; пропонування різноманіття; поступове формування реакції на їжу (гратися, торкатися, нюхати, пробувати); постійні заохочення; підтримка всієї сім'ї

Не хвилюйтесь, не змушуйте, не кричіть

Їжа не тільки необхідність, але й задоволення!



Навчання



Організація процесу навчання

Правильно організувати освітній маршрут дитини

Форма навчання

Збереження сталості в просторовій організації робочого міста дитини(садочок,школа)

Організація робочого простору зручного для дитини, без зайвих предметів

Дотримання розкладу занять

Незалежно від настрою, погодних умов

Індивідуальна адаптація занять

Своєчасне переключення з заняття на відпочинок, з відпочинку на заняття

Індивідуальне підібраний навчальний матеріал

Зручний роздрукований матеріал, насадки на ручки для полегшення письма, картинки(ілюстрації)

Фізичні вправи

Зарядка, спортивні площадки, ігри з м'ячем...

Опора на сенсорні аналізатори

Дати пострибати, іграшку-антістрес, «продавити», погладити.

Робота по розкладу

Дотримання режиму дня

Прогулянка, ігри



Організація прогулянки, ігри

Берить з собою улюблені іграшки дитини

Гра з одним предметом в різних умовах сприяє можливості навчитися новому

Збираючи дитину на прогулянку враховуйте сенсорні уподобання

Резинові сапоги та дозвольте пострибати по калюжам, лопаточку якщо не бере шишку у руку...

Обирайте різні маршрути, використовуйте сходи/пандуси, бардюри та перешкоди

Розвиваємо координацію, рівновагу та ловкість

Відвідуйте дитячі майданчики, магазини...

Стимулюємо соціальну взаємодію, знайомство з реальним миром

Ігри з дітьми

1. Спостерігаєте за грою дітей – це підготовка до реального досвіду та впевненості дитини;
2. Виконуєте з дитиною дій гри у простій формі, потім можна попросити допомоги іншої дитини;
3. підказуєте або частково допомагаєте коли дитина забула що робити або розгубилась;
4. Заохочуєте дитину за ігрові дії своєю мімікою, жестами...;
5. Дії гри розділяєте на етапи та оволодіваєте з дитиною поетапно.