***Уважаемые родители!***

*Чем заняться с особым ребенком дома?*

*Как оптимально организовать режим дня?*

*Как развивать возможности ребенка?*

*Какая деятельность ему будет доступна и полезна?*

*Чтобы ответить на эти вопросы и помочь в организации досуга Вашего ребенка с пользой, мы подготовили несколько простых рекомендаций*

Предлагаем Вам некий универсальный «рецепт дня», который, безусловно, будет разным и уникальным в каждой семье. Это, прежде всего, зависит от возможностей и уровня развития ребенка.

*Совет №1.* Мы рекомендуем Вам ***придерживаться режима дня.*** Не стоит во время нахождения дома слишком отступать от привычного режима дня ребенка, который сложился в период посещения школы. Так, например, рекомендуемое время подъема в период с 7 часов до 7 часов 30 минут.

Будет здорово, если режим дня будет представлен в виде картинок или наглядного алгоритма. Замечательно, если планирование дня Вы будете проводить вместе с ребенком, комментировать каждый этап сегодняшнего расписания, позволять ребенку самому выбирать любимые занятия.

*Совет №2.* ***Начинаем день с утренней гимнастики!*** Лучше всего начинать день с утренней гимнастики, которая включает упражнения для головы, рук, плечевого пояса и туловища. Это наклоны, повороты, круговые движения, одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине. Если двигательные возможности ребенка ограничены, можно сделать совместную пассивную гимнастику и массаж.

Гимнастика будет занимательной, если выполнять ее с эмоциональным проговариванием стихов, потешек, прибауток. Игры с элементами массажа и пассивной гимнастики очень важны, ведь чем больше мы к ребенку прикасаемся, тем больше позволяем ему ощущать себя. Здесь же можно провести пальчиковую гимнастику или массаж кистей рук.

*Совет №3.* ***Формируем навыки гигиены.*** Следующим этапом в режиме дня является гигиена. У Вас есть возможность спокойно, планомерно и без спешки формировать и закреплять у ребенка навыки самообслуживания.

Очень важно научить ребенка в этот период регулярно и качественно мыть руки мылом.

После чистки зубов целесообразно провести артикуляционную гимнастику перед зеркалом. Это могут быть элементарные упражнения: надувать щеки, растягивать губы в улыбку и вытягивать в трубочку, открывать рот, доставать язычок, выполнять языком движения.

*Совет №4.* ***Ребенок – помощник в хозяйственно-бытовых делах.*** Наибольшее внимание следует уделить формированию и закреплению в домашних условиях социально-бытовых действий. Пусть на этот период ребенок станет Вашим первым помощником по дому!

Чтобы облегчить процесс усвоения ребенком действий при выполнении бытового дела, разбейте комплексные умения на отдельные шаги, маленькие операции. Ставьте перед ребенком конкретную задачу. Для лучшего усвоения ребенком последовательности действий целесообразно использовать картинные планы, например, по сервировке стола.

*Совет №5.* **Любое дело с пользой и радостью!** После завтрака наступает время занятий. Для детей младшего школьного возраста можно организовать развивающие игры с использованием подручных средств: крупы, пуговиц, пластиковых баночек, соленого теста. Здесь можно придумать массу игр по пересыпанию, сортировке, поиску в крупе маленьких игрушек или предметов по описанию, выкладыванию последовательностей, составлению узоров, игра «Дай такой же», игры с прищепками и другие. Конечно, нужно использовать доступные виды деятельности для ребенка, помогать ему в случае затруднений, выполняя действия способом «рука в руке»

Если в доме есть настольные игры, типа лото, «ходилки-бродилки», можно воспользоваться ими. Полезны будут игры на соблюдение очередности хода, выполнении действий по очереди. Очень важно научить ребенка доводить начатое дело до конца: раскрасить картинку полностью, убрать игрушки в коробку после игры.

Более старшим детям полезным занятием в первой половине дня могут стать хозяйственно-бытовые дела. Если ребенок уже умеет выполнять простые действия, можно перейти к формированию более сложных умений по хозяйству, например, мытье посуды, стирка и глажение белья, уход за комнатными растениями.

*Совет №6.* **Активность и движение.** Конечно, и детям и родителям очень хочется выйти на улицу погулять, но, если нельзя и есть рекомендации ограничить контакты, то как быть?

Альтернативой прогулки могут стать активности и подвижные игры в домашних условиях. Конечно, проводить их следует в хорошо проветренной комнате.

Ребенок, который может сохранять равновесие и передвигаться, ни в коем случае не должен все время играть сидя. Для игр можно использовать материалы, которые, наверняка, найдутся в каждом доме. Запускать бумажные самолетики, метать в цель (таз, например) комочки, сжатые из газеты. Будет здорово, если эти комочки ребенок сделает сам с вашей помощью. Можно перешагивать или перепрыгивать через веревочку, растянутую на полу, проползать лабиринты из диванных подушек. Чтобы переключить и взбодрить ребенка можно даже потанцевать вместе с ним.

*Совет №7.* ***Отдых и дневной сон.*** После обеда ребенку, да и маме, нужен отдых и дневной сон. Если ребенок уже взрослый, во время отдыха он может полистать детский журнал, послушать расслабляющую музыку, посмотреть фильм.

*Совет №8.* ***Совместная деятельность.*** Главное спланировать день так, чтобы ребенок был в нем максимально занят и в совместной деятельности с родителями осваивал новые действия, необходимые для социальной жизни. Вечернее время лучше посвятить спокойным играм, отдыху и гигиеническим процедурам.

***Пожалуйста, поощряйте инициативу своих детей, хвалите не только за проявление самостоятельности и качественный результат, но и за попытку действия! Это очень важно!***

Государственное учреждение образования

«Жлобинский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА

# ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

# В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

******

Социально-педагогическая и психологическая служба

Наш контактный телефон 7-77- 23