

### *Режим дня в системе реабилитации ребенка с заиканием*

Если ребёнок заикается, специалисты всегда рекомендуют соблюдать режим дня и нормы правильного питания.

Зачастую родители не придерживаются данной рекомендации, поскольку не осознают важность этой меры и не верят в её эффективность. Тем не менее общий режим является основой коррекционной работы, без которой все остальные меры будут лишь косметическими манипуляциями и не принесут желаемого результата.

Под режимом подразумевается некая упорядоченность жизни ребёнка и семьи в целом, соответствующая возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Ошибочно считать, что соблюдать режим - жить по некоему универсальному распорядку дня (например, как в детском саду). Режим вашей семьи будет особенным и подходящим именно вам, но он всё равно должен быть режимом, то есть быть стабильным, постоянным образом жизни, учитывающим потребности ребёнка.

Так для чего же нужен режим? Жизнь по режиму решает две глобальные задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление физического здоровья ребёнка;
- ✓ Нормализация психоэмоционального состояния ребёнка.

Соблюдение режима дня необходимо всем детям, но для детей с заиканием это приобретает особую важность.

Иногда соблюдения общего и охранительного режима бывает достаточно для существенного улучшения ситуации. Определённая ритуальность и ритмичность жизни ребёнка даст ему чувство стабильности и защищённости.

При составлении режима дня родителям следует обратить внимание на следующие моменты:

- Достаточный и качественный сон;
- Достаточная двигательная активность;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Чередование активности и отдыха;
- Дозирование интеллектуальной нагрузки;
- Время на свободную деятельность;
- Закаливание (приемлемое для семьи);
- Полноценное питание;

Литература:

Лечебно-педагогическая работа с детьми дошкольного возраста, страдающими заиканием. Методические рекомендации

/Сост.Н.А.Власова, И.О.Калачева .-М.1979.

Крапивина Л.М. Работа логопеда с родителями детей преддошкольного возраста .-1998.