**Семейные традиции**

**Подготовила: педагог-психолог Каракотова Е.В.**

Соблюдение режима дня необходимо для всех детей дошкольного возраста, для детей с нарушениями нервной системы, к которым относятся неговорящие дети, режим дня является залогом речевого развития.

 Распорядок дня ребенка (время для сна, кормления, прогулок, игр, порядок в комнате) должен иметь определенную последовательность и цикличность. Соблюдение режима дня приводит в определенной степени к нормализации высшей нервной деятельности ребенка, способствует психическому, следовательно, и речевому развитию. Поначалу удобно для организации режима дня и представления его ребенку использовать магнитную доску, на которую родители в начале дня прикрепляютв нужной последовательности картинки, обозначающие режимные моменты: обед — ложка; купание — надувной утенок и т.п. Важно, чтобы родители, показывая ребенку символ, объясняли его значение кратким, содержательным комментарием. В течение дня родители должны обращать внимание ребенка на расписание, приучать ребенка по окончанию занятия снимать соответствующий символ. Перед началом занятий с ребенком, предложите ему самому выбрать, чем именно вы займетесь в этот момент: ребенок может изъявить свою волю, выбрав соответствующий предмет-символ (краски — рисовать, конструктор — собирать развивающие паззлы и т.п.). Таким образом ребенок будет учиться планировать свою детельность.

Необходимо создать ежедневный ритуал отхода ко сну, нельзя затягивать ритуал, играть в подвижные игры за час до начала ритуала, он должен оказывать расслабляющее действие. У детей с нарушениями речи обычно наблюдается более низкая работоспособность ЦНС, поэтому они нуждаются в достаточной продолжительности сна [17]. Ребенок 3-4 лет должен спать не менее 14-15 часов в сутки. Укладывать ребенка спать следует в одно и то же время. Не слезет перед сном перегружать нервную систему ребенка: играть в подвижные игры, смотреть телевизор, читать новые сказки и т.п.

Для каждого человека одним из самых приятных воспоминаний из детства на долгие годы остается момент пробуждения утром, когда ребенка ласково будит мама. Начинайте утро ребенка с ласковых слов, сделайте ребенку легкий активизирующий массаж: проговаривая ласково названия всех частей тела, сопровождая действия различными потешками — такое пробуждение ребенка будет способствовать снижению негативизма и отрицательного фона настроения. Организовывая режим дня ребенка необходимо помнить, что не существует одинакового, правильного для всех детей распорядка. Посоветуйтесь с педиатром, присмотритесь к ребенку, чтобы определить его биологические ритмы, в соответствии с которыми и старайтесь распределять деятельность ребенка.

Прием пищи для ребенка не должен быть «на лету», старайтесь организовать традиционный для семьи прием пищи (с большинством членом семьи). Для стимуляции развития органов артикуляционного аппарата поощряйте ребенка облизывать еду (мороженое, конфеты), слизывать крошки с губ; для тренировки мышц кормите ребенка твердой пищей (С. Ньюмен, 2004).

По возможности нужно стремиться проводить занятия, занятия по развитию речи в определенные дни и часы; другое конкретное время отводить для занятий творчеством; например, пальчиковые игры проводить каждую среду после сна и т.д.

Необходимо чередовать специальные занятия и упражнения со свободной деятельностью, игрой ребенка; интеллектуальные игры с двигательными.

Мощным стимулом для развития речи является совместная подготовка к традиционным праздникам. Красите яйца к Пасхе — запоминаете цвета, закрепляете новые слова: скорлупа, шелуха (если красить яйца луковой шелухой). Печете блины к Масленице — изучаете продукты (выложите продукты на стол, пусть ребенок самостоятельно смешает их по вашей инструкции).

Для ознакомления ребенка с режимными моментами, развития предикативного словаря полезно изготовить специальный фотоальбом «Режим дня», в который помещаются фотографии, отображающие типичную деятельность ребенка в течение дня. Использование подобного фотоальбома стимулирует развитие навыков освоения пространственных и временных представлений, позволяет в доступной для ребенка форме наглядно объяснить понятия о времени суток.

Особое значение имеет укрепление здоровья детей, чему способствует продуманная система закаливания ребенка.

Здоровье нервной системы зависит от качества и рит-мтичности питания ребенка. Следовательно, прием пищи должен осуществляться через определенные промежутки времени. Для детей с речевыми нарушениями можно посоветовать включать в рацион определенные продукты питания, благотворно влияющие на деятельность нервной системы.