

# Режим дня для гиперактивного ребенка

Залогом успешного формирования всех школьно-значимых функций у гиперактивного ребенка является развитие произвольной регуляции деятельности. Необходимо максимально упорядочить его жизнь. Как никому другому, ему нужно строго соблюдать режим дня. Здесь родители должны проявить твердость и решимость. Полезно вывесить на стене подробный распорядок дня и апеллировать к нему, как к данности, не зависящей от вашей воли. На многих дошкольников это действует мобилизующе. При этом следует делать поправку на то, что у гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, «тормозной» путь длиннее обычного. Поэтому, если пора заканчивать игру, не требуйте, чтобы он это делал немедленно, а предупредите заранее, что время истекает. Можно использовать таймер, установив его так, чтобы он звонил за 10 минут до начала выполнения какого-то задания или окончания игры. Вообще таким детям приходится напоминать все по несколько раз. Это их особенность, с которой необходимо считаться.

Как правило, родители чрезмерно опекают гиперактивных детей, оправдывая это их неспособностью организовать свою деятельность. Нужно учиться устанавливать с ребенком договоренности относительно выполнения всех требований его режима, особенно тех, которые вызывают трудности. Важно, чтобы определенный обговоренный режим повторялся изо дня в день, был удобен вам, вашему ребенку и не мешал посещать детские учреждения. Можно разработать два варианта расписания – для будней и для выходных дней.

**Приблизительный вариант режима дня для гиперактивного ребенка:**

|  |  |
| --- | --- |
| 9:00 – 9:15 | Подъем |
| 9:15 – 9:30 | Умывание |
| 9:30 – 10:00 | Спокойные игры (лепка, рисование, просмотр мультфильмов) |
| 10:00 – 10:30 | Завтрак |
| 10:45 – 12:00 | Прогулка |
| 12:30 – 13:00 | Обед |
| 13:00 – 15:00 | Дневной сон |
| 15:00 – 16:30 | Активные игры |
| 16:30 – 16:45 | Полдник |
| 17:00 – 19:00 | Прогулка |
| 19:00 – 19:30 | Ужин |
| 19:30 – 21:00 | Спокойные игры, чтение |
| 21:00  | Отбой  |