



## Чередование труда и отдыха для детей с ЗПР

Уважаемые родители детей с задержкой психического развития, данная информация будет Вам полезна для улучшения качества образования и воспитания, а также для сохранения и поддержания здоровья ваших детей. Для сохранения высокой работоспособности крайне необходимо соблюдение правильного режима труда и отдыха. И эти несколько правил Вам помогут.

1. Выявление потребностей

*Необходимо выявить потребности в труде и отдыхе вашего ребенка с ЗПР*

2. Организация места и пространства для труда и отдыха

*Необходимо четко разграничить места где ребенок будет заниматься трудом, а где будет проводить свободное время и отдыхать.*

3. Режим труда и отдыха

*Обязательно распределите время которое отводится труду, а которое отводится отдыху.*

4. Обязательное чередование труда и отдыха.

*Если ваш ребенок делал умственную работу, перейдите к физической работе, а затем дайте ему время отдохнуть. В работе с детьми с ЗПР необходимо уделять больше времени отдыху, так как их психическое развитие отстает, тем самым затрудняя осваивать материал. И разгрузка в виде игр или отдыха будет полезна.*

5. Приучайте своих детей к режиму чередования труда и отдыха.

*Важное правило для всех детей и родителей, нужно с самого раннего возраста приучать детей к режиму. Режиму труда и отдыха, к режиму питания и режиму своей деятельности. Чтобы все функции ребенка работали как слаженный организм.*

Уважаемые родители!!! Если вы будете пользоваться такими простыми правилами,  
Ваша жизнь и жизнь Ваших детей будет намного лучше и чуточку легче!!!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?