Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок» города Николаевска Волгоградской области

**Консультация для родителей**

**«Признаки переутомления детей дошкольного возраста»**

Воспитатель: Мышенкова И. Н.

г. Николаевск

**Детское переутомление** - одна из причин плохого поведения ребенка. И нам педагогам следует обращать на это особое внимание.

"Почему ребенок начинает плохо себя вести?"

Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы, и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стиля воспитания, сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста - это усталость, переутомление …

*А что же это такое утомление?*

Утомление - это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка.

Об отсутствии утомления и переутомления у ребенка говорит глубокий сон, хороший аппетит, бодрое, жизнерадостное настроение, активное поведение. Либо сохранение черт, присущих ребенку в спокойном, бодром состоянии (особенности засыпания, аппетита, поведения, присущие именно данному ребёнку).

**Портрет психологически здорового ребенка:**

веселый,

активный,

самостоятельный и доброжелательный,

помогающий и любознательный,

инициативный и уверенный в себе,

открытый и сопереживающий.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, у него пассивное настроение и подавленный вид. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим.

**Признаки утомления**, усталости: могут у всех проявляться по-разному, но вот некоторые из них:

- повышенная отвлекаемость, частая смена позы;

- подавленное настроение;

- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;

- трудности с засыпанием;

- некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;

- непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.);

- возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т. д. ;

- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная ребенку: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

- неприятная мимика (кривляние, тики);

Повторюсь, что у каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки переутомления, усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; появляются круги под глазами; некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Среди **причин переутомления** наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребёнку предоставляются обязательные требования, постоянное нахождение ребёнка, где множество народу, нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, например, недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике, плохое освещение и т. д.)

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеперечисленные признаки, а затем следует переутомление – это уже болезненное состояние, требующее психолого-педагогической или порой медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т. д.). Поэтому необходимо уделять особое внимание этому процессу.

В дошкольном возрасте нервная система постепенно становится более устойчивой, не так быстро нервные клетки впадают в состояние запредельного торможения, увеличивается сила доминантных очагов возбуждения. Ребенок 3—4 лет может несколько часов подряд находиться в активном, бодром состоянии. Однако доминантные очаги, возникающие в коре больших полушарий, еще очень нестойки, и любое стороннее раздражение легко приводит к созданию новых доминантных очагов. С этим связана большая подвижность здорового ребенка, неустойчивость его внимания и резко выраженная эмоциональность.

Для старшего дошкольного возраста также характерна быстрая смена процессов возбуждения и торможения; нервные клетки не могут длительно находиться в состоянии возбуждения из-за легко развивающегося торможения. Тем не менее ребенок 5—6 лет значительно отличается от детей младшего дошкольного возраста. Однообразные, повторяющиеся действия постепенно перестают быть столь непреодолимым препятствием для его нервной системы. Более совершенно протекающие явления индукции и связанная с этим большая выраженность концентрации процессов возбуждения и торможения создают предпосылки для рабочей деятельности.

В своих играх ребенок все чаще подражает поведению и занятиям взрослых. Он внимательно прислушивается к разговору взрослых, нередко весьма своеобразно преломляя в своем сознании все услышанное. Ребенок с охотой занимается рисованием, лепкой, аппликацией, объясняет содержание тематических картинок, пересказывает прочитанное ему и даже усваивает первые элементы грамоты и счета. Тем не менее во время занятий он, как правило, неусидчив, легко отвлекается, особенно если занятие продолжается больше 15 минут. Обычно и в этом возрасте утомление проявляется в рассеивании внимания, падении интереса к работе или отказе от нее. Появлению отчетливых признаков утомления, характерных для взрослых, препятствует быстро наступающее торможение. Обычно только у ребенка больного или с ослабленной нервной -системой можно наблюдать более выраженные явления утомления.

Профилактика утомления дошкольников. Понижению утомляемости дошкольников способствует все, что укрепляет нервную систему и улучшает общее состояние здоровья. Особое значение имеет организация правильного режима дня с соблюдением основных гигиенических требований.

**Что можно сделать для профилактики утомления:**

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственных занятий и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе. Необходимо чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.

Можно выполнять следующие упражнения.

***«Метелки»***. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет от 1 до 10—15.

***«Далеко — близко».*** Дети свободно располагаются около окна. Ведущий называет сначала удаленный предмет, а через 2—3 секунды — близко расположенный. Повторить 6—8 раз.

***«Филин».*** Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2—3 раза.

***«Наряди елку****»*. При выполнении этого упражнения ориентирами для поворотов головы и туловища являются игрушки, сказочные персонажи и т. п. Они развешиваются в разных частях комнаты. Например, игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать глазами по всему помещению. Елочку помещают или изображают в центре стены или чуть ниже. Игрушки развешивают в углах комнаты, под потолком, так, чтобы возникала необходимость поворачивать голову то в одном, то в другом направлении. Ведущий просит соблюдать следующие условия: «Стойте прямо. Поворачивая лишь голову, отыщите в комнате игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назовите их». Темп выполнения упражнения произвольный. Продолжительность — 1 минута.

***«Поймай зайку»***. Дети располагаются на ковре. Ведущий включает фонарик, запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, «поймав» глазами «зайчика», следуют за ним, не поворачивая головы. Игра длится 45 секунд.