

Консультация на тему:

«Утомление и переутомление у детей дошкольного возраста»

Основное отличие нервной системы ребёнка от взрослого заключается, прежде всего, в её недостаточной морфологической зрелости. Это создаёт предпосылки для быстрой истощаемости нервной системы, ранимости и делает её особенно чувствительной к воздействию неблагоприятных факторов, определяет относительно низкий предел работоспособности и выносливости нервных клеток. Другой особенностью нервной системы ребёнка является преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, поэтому длительное торможение у ребёнка легко приводит к утомлению. Примером может служить утомление, возникающее при торможении двигательной сферы во время сидения за партой в школе.

Утомление – это состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью и прекращающееся после отдыха. Утомление рассматривается как определенный этап в динамике работоспособности, как сигнал о том, что работу надо или облегчить, или прекратить.

Утомление у разных детей проявляется неодинаково. У одних детей оно выражается в снижении активности, у других — в повышении возбудимости, у третьих появляются отрицательные поведенческие реакции, капризы, что приводит к возникновению конфликтов при общении их со сверстниками и взрослыми. Лицо приобретает печать усталости или мимического возбуждения. Пропадает желание трудиться, снижается интерес к занятиям, ребенок плохо или совсем не усваивает то, что показывает или о чём говорит воспитатель, не доводит начатое задание до конца. Ослабляются внимание и память, затрудняется мыслительная деятельность, увеличивается число совершаемых ошибок, ухудшается

координация движений, притупляются ощущения. Ребёнок постоянно отвлекается, меняет позу.

Утомление может возникать в связи с различными факторами:

- нарушение режима дня;
- несоответствие умственных и физических нагрузок физиологическим возможностям организма;
- предъявление к ребёнку чрезмерных, повышенных требований в процессе воспитания и обучения;
- недостаточная продолжительность сна;
- длительные отрицательные эмоции и др.

Переутомление — это стадия длительного утомления, болезненное состояние, требующее психолого-педагогической, а порой медицинской помощи. Если в детском саду или в семье для ребёнка не созданы все необходимые условия деятельности и отдыха и объём нагрузок постоянно превышает его физиологические возможности, то утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в переутомление, хроническое утомление, что отрицательно сказывается на его дальнейшем умственном и физическом развитии, а также состоянии здоровья. Переутомление проявляется в ряде признаков: в ослаблении психических функций (мышления, восприятия, памяти, внимания и пр.), в головных болях, нарушении нормального сна и бессоннице, ухудшении аппетита, апатии и пр.

Для снятия переутомления нужен более длительный отдых. При систематическом повторяющемся переутомлении возникает хроническое утомление – это уже пограничное состояние с заболеванием.

Предупредить появления утомления и переутомления ребенка поможет выполнение этих рекомендаций:

• соблюдение режима дня. Режим дня в детском саду следует дифференцировать по группам. Программами воспитания и обучения в детском саду, предусматривается организация занятий, соответствующая морфофункциональным особенностям детей. Занятия должны проводиться в младшей группе — по 10-15 мин, в средней — по 20 мин, в старшей — по 20-25 мин. Продолжительность перерывов между занятиями 10-12 мин, в течение которых целесообразно организовывать подвижные игры умеренной интенсивности. Домашние задания во всех группах отсутствуют.

• соблюдение режима сна. В режиме дня предусматривается 12-12,5 ч на сон, из них 2 ч на одноразовый дневной сон.

• соблюдение режима питания. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 4 часов.

• ежедневные прогулки на свежем воздухе. Прогулки — наиболее эффективный вид отдыха. В дошкольном возрасте в холодное время года предусматриваются прогулки 2 раза в день по 1,5-2 ч, летом все игры и занятия должны проводиться на свежем воздухе.

• проветривание помещения, в котором пребывает ребенок в течение дня.

• чередование умственных и физических видов деятельности. Так, например, если ребенок активно складывал мозаику, необходимо сменить деятельность на подвижную игру, например, покатать мячик.

• дозирование доступа ребенка к телевизору, компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми. Доказано, что компьютерные игры относятся к наиболее напряженной деятельности по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач. Максимальная длительность работы на

компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.