**«Двигательная активность детей как профилактика переутомления»**

**План:**

1. **Что такое переутомление?**
2. **Признаки переутомления.**
3. **От чего может наступить переутомление?**
4. **Профилактика переутомления.**
5. **Советы психолога.**

**«*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».***

***В. А. Сухомлинский***

Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный. Здоровье ребенка напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья ребенка во многом зависит успешность любой его деятельности.

Одним из принципов здоровьесберегающей педагогики является приоритет действенной заботы о здоровье детей, и он предполагает, что все, происходящее в детском саду должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье детей. В настоящее время физиологи, гигиенисты, психологи рассматривают профилактику утомления как одну из наиболее реальных возможностей здоровьесбережения в процессе обучения и воспитания.

Усталость – коварная барышня. Может зайти в гости, когда ее совсем не ждут. Но и неоткуда она не возникает.

1. **Что такое переутомление?**

**Утомление**– это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности.

Переутомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственной, и при физической работе.

Субъективно преутомление может ощущаться как усталость.

**переутомление** – это состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью и прекращающееся после отдыха.

Переутомление рассматривается как определенный этап в динамике работоспособности, как сигнал о том, что работу надо или облегчить, или прекратить. Длительное утомление может привести к переутомлению, которое опасно для здоровья человека.

**Виды утомления.**
***Нервное переутомление.*** Длительное нервное напряжение будет вызывать у человека усталость и разбитость.

***Эмоциональное переутомление.*** В этом состоянии происходит эмоциональное истощение, отсутствуют силы на то, чтобы проявлять какие-либо чувства. Человек не может испытывать ни радости, ни огорчения.

***Умственное переутомление.*** В этом случае трудоспособность снижается по причине нарушения работы процессов, связанных с центральной нервной регуляцией. Человеку становится трудно думать, запоминать, сконцентрировать свое внимание на чем-то, падает продуктивность интеллектуального труда.

***Физическое переутомление.*** Оно отличается тем, что развиваются нарушения функции мышц, снижается сила, точность, согласованность и ритмичность движений. Обычно физическое утомление развивается постепенно.

**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.**

**2. Признаки переутомления.**

Признаки переутомления, усталости:

• неудержимые всплески эмоций (крик, прыжки, беспричинный плач, капризы)

• малыш начинает тереть глаза, зевать;

• повышенная отвлекаемость;

• частая смена позы;

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

• неприятная мимика (кривляние, тики);

• нарушается координация движений, особенно рук;

• замедляются движения, появляется вялость;

• возникают 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.

Признаки переутомления у детей проявляются чаще всего в нарушении поведения, они становятся неусидчивыми, невнимательными, отвлекаются, разговаривают друг с другом, становятся двигательно расторможенными, нарушают дисциплину. При этом правильная оценка их состояния затруднительна из-за отсутствия у них каких - либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными.

**3. Причины переутомления.**

Причины переутомления:

- однообразие деятельности,
- неправильно подобранный материал,
- излишняя статичность детей,
- излишнее включение атрибутов, предметов, наглядности,
- большое количество детей в группе (шум),
- незнание педагогами приемов привлечения внимания детей,
- неправильное**соотношения нагрузки (деятельности) и отдыха.**

**4. Профилактика.**

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, покидать 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.

**К мерам профилактики переутомления у детей дошкольного возраста можно отнести: сбалансированный режим дня, чередование видов деятельности, их многообразие, занятия по физической культуре, пребывание на свежем воздухе, *достаточную двигательную активность,* использование в образовательном процессе  игр и упражнений,  методик, приемов ликвидации неблагоприятных эмоциональных состояний и их последствий.**

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

Обеспечить качественное проведение оздоровительных моментов:
• минутка релаксации,
• дыхательная гимнастика
• гимнастика для глаз
• физкультминутки
• рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности (сидя на стульчиках, стоя в кругу, сидя на ковре, стоя вокруг стола и др.)
• Обеспечение эмоционального комфорта

**ОБОБЩЕНИЕ**

Что же является профилактикой утомления

Из чего состоит режим двигательной активности в течение дня:

Подвижные игры во время утреннего приёма

Утренняя гимнастика

Динамическая пауза во время обучающих занятий и между ними (физкультминутки, релаксация)

Физкультурные занятия

Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях

Двигательная деятельность на прогулке

Корригирующая гимнастика после дневного сна

Динамический час во второй половине дня

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Заключение

Развитие в раннем возрасте происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма - низкая его сопротивляемость заболеваниям. - В первые годы жизни особенно велика взаимосвязь физического и психического развития. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвержен заболеваниям, но и лучше развивается

психически. Вместе с тем веселые, подвижные, активные дети физически более выносливы. Незначительные нарушения в состоянии здоровья вызывают изменения в их общем самочувствии - они становятся раздражительными и вялыми, плохо играют, быстро переутомляются. В раннем возрасте дети отличаются большой неустойчивостью эмоционального состояния: казалось бы, по ничтожной причине часто плачут и долго не могут успокоиться; и наоборот, не успевают высохнуть слезы, как на смену им появляется улыбка. При воспитании маленьких детей следует учитывать преобладание у них возбуждения над тормозными процессами: маленький ребенок с трудом переносит ожидание пищи, ограничение в движениях и т. п.

Быстро формирующиеся у малыша и проявляющиеся в привычках условные рефлексы могут быть как целесообразными для здоровья и развития так и нецелесообразными. Обладая высокой пластичностью функций мозга и психики, ребенок имеет большие потенциальные возможности развития, реализация которых зависит от непосредственного влияния окружающих взрослых, от воспитания и обучения. Поэтому в этом возрасте необходимо

учитывать вес эти факторы и не допускать переутомления.

**Советы психолога по предупреждению развития переутомления.**

1. Для охраны нервной системы дошкольников очень важна доброжелательная спокойная обстановка в группе. Если воспитатель недостаточно внимателен к детям, часто делает им замечания, не умея их заинтересовать, недостаточно тактичен, ребёнок становится раздражительным, что в последующем может привести к развитию неврологических заболеваний.
2. Самым эффективным способом отдаления наступления утомления и повышения работоспособности является рациональный режим жизни, деятельности и отдыха ребёнка. В этих условиях центральная нервная система работает в экономном режиме, меньше тратится раздражимого вещества, работоспособность повышается, родителям важно сохранить дома основные режимные правила детского сада в выходные дни.
3. При любом занятии нельзя непрерывными замечаниями и запретами заставлять ребёнка сидеть неподвижно. Не следует надолго обездвиживать ребёнка, необходимо давать периодически ему возможность подвигаться, побегать.
4. При появлении усталости следует переключать ребёнка на другой вид деятельности. Если усталость появилась при выполнении мышечной деятельности, то перейти на занятия, связанные с интеллектуальной деятельностью и наоборот. Для ребёнка это будет активным отдыхом.
5. Утомление устранять своевременным отдыхом, сменой действий и позы, микропаузами.
6. Придерживаться гигиенических и педагогических условий к организации учебной, игровой, трудовой деятельности и отдыха дошкольников. В течение дня вся деятельность не должна быть однотипна, исключать трафаретность и шаблон.
7. Ведение занятий должно быть эмоциональным, с хорошим настроением, обращаться к примерам из окружающей жизни, в работу включать одновременно несколько физиологических анализаторов.
8. Речь педагога должна быть негромкой, немногословной, но чёткой и выразительной по интонации.
9. Важно правильно организовать перерывы между занятиями (8-10 минут), которые устраивают для отдыха детей, переключения их на другой вид деятельности, смену позы.
10. Не перегружать детей с отставанием, задержкой развития, но и не сдерживать развитие детей, у которых оно происходит более быстрыми темпами.
11. Создавать условия для физиологически полноценного дневного и ночного сна. Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не меньше 12- 14 часов.
12. Поддерживать в помещении благоприятный воздушно-тепловой режим. Известно, что головной мозг человека крайне чувствителен к недостатку кислорода. При недостатке кислорода утомление развивается значительно быстрее, чем при нормальном его содержании в воздухе.
13. Обеспечить достаточную освещённость, хорошее качество наглядных пособий, демонстрационного и раздаточного материала, т.к. напрягаются зрение, поза.
14. Детям, имеющим некоторое отклонение в состоянии здоровья или отставание в развитии психофизиологических функций, нужен дополнительный отдых.

Использовать в работе с детьми:

• релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на

расслабление,

• лечение музыкой,

• точечный, обычный массаж,

• дыхательную гимнастику,

• упражнения для рук.

Следуя этим рекомендациям, советам вы повысите работоспособность

детей, сохраните их нервную систему, предупредите переутомление.