

ОКТАБРЬ

## Консультация для родителей

### утомление и переутомление у детей дошкольного возраста





Интеллектуальное развитие современного дошкольника намного выше, чем его сверстников в середине прошлого столетия. Ребенок, живущий в XXI веке, с раннего возраста сталкивается с огромным информационным потоком, источниками которого чаще всего являются телевидение, Интернет, школа, детский сад, книги, родители и учителя. Безусловно, расширение кругозора, получение новых знаний положительно сказывается на интеллектуальном развитии ребенка. Однако длительное нахождение в насыщенной информационной среде может быть для него небезопасным.

Когда ребенку 6—7 лет, мы можем и должны управлять ситуацией, когда 13—14 и старше, то сделать это будет сложнее. Уход в виртуальный мир — это реальная угроза для психического и физического здоровья современных детей. Если ребенок при выключенном телевизоре и компьютере говорит, что ему скучно, нечем заняться, значит, мы не помогли ему найти и полюбить альтернативные занятия: чтение, спорт, прогулки или что-то иное.

В современном мире, когда требования к уровню образования и интеллектуальным возможностям детей постоянно возрастают, ребенок находится во власти наших родительских амбиций. Ребенок еще не начал ходить и говорить, а мы стремимся обучать его в группах раннего развития. Позже добавляется изучение иностранных языков, компьютера, хореография, бассейн и многое другое. Не удивительно, что в настоящее время подавляющее большинство детей не желают идти в школу. Их жизнь уже до школы была расписана по минутам, времени для игр и детского творчества не оставалось.

Появлению утомления способствуют не только интеллектуальные перегрузки, но и уменьшение продолжительности ночного сна, нарушение дневного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, часто болеет. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка.



### **Продолжительность занятий в дошкольном возрасте.**

В 3—4 года продолжительность занятий должна составлять 10—15 минут, в 4—5 лет — 20 минут, в 5—6 лет — 20—25 минут, в 6—7 лет — 25—30 минут. Только с семилетнего возраста ребенок способен к непрерывным занятиям без вреда для собственного здоровья на протяжении 45 минут. Заставлять ребенка что-нибудь делать на протяжении длительного времени очень опасно. Правда, если малыш самостоятельно увлекся и что-нибудь делает, мешать ему не рекомендуется.

Также дошкольники должны иметь полноценный дневной и ночной сон, согласно установленным нормам.

<b>ВОЗРАСТ</b>	<b>дневного сна</b>	<b>ночного сна</b>	<b>суммарно</b>
<b>3 - 4 года</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>4-5 лет</b>	<b>2</b>	<b>9.5</b>	<b>11.5</b>
<b>5 - 6 лет</b>	<b>1.5</b>	<b>9.5</b>	<b>11</b>
<b>6 - 7 лет</b>	<b>1.5</b>	<b>9.5</b>	<b>11</b>

### **Пребывание детей на свежем воздухе.**

Прогулки — наиболее эффективный вид отдыха. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4—4,5 часа, а летом по возможности весь день.

Чем меньше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у ребенка грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. Быстрее всего у ребенка наступает утомление в ответ на монотонную деятельность; 5-летние дети утомляются быстрее, чем 6—7-летние. С 5—6 лет дети начинают активно осваивать компьютер. К сожалению, в последнее время появилось много семей, в которых дети начиная уже с раннего возраста проводят большую часть суток за компьютером.



• От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.

• От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.

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 малышу).

**Рекомендации для родителей:  
Чтобы избежать утомления,  
придерживайтесь следующих правил:**

-Соблюдайте режим.

-Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.

-Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.

-Предлагайте новые игрушки, игры.

-Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.

-Чередуйте спокойные и активные занятия.

-Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавное готовьте его ко сну, прогулке. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол.

-Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а перемежает их с подвижными играми.

-Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).