

Консультация для родителей и педагогов «Утомление у детей»

Утомление у детей имеет некоторые особенности, связанные с анатомо-физиологическими свойствами детского организма. Так, чем меньше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление.

У ребенка грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. В дальнейшем утомление наступает уже в результате активной деятельности как мышечной (игра), так и умственной (уроки). Необходимо также иметь в виду, что однообразная деятельность необычайно быстро вызывает утомление у ребенка. Известно, далее, что в детском возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому длительное торможение у ребенка легко приводит к утомлению. Примером может служить утомление, возникающее при торможении двигательной сферы во время сидения за партой в школе, на занятиях в детском саду.

Появлению утомления способствуют уменьшение продолжительности ночного сна, нарушение дневного сна (раннее переключение на однократный сон), недостаточное пребывание на свежем воздухе. Неправильное чередование работы и отдыха также вызывает утомление детей. Утомление легко возникает при длительных однообразных занятиях, излишнем развлечении ребенка, настойчивых просьбах взрослых быть в одном положении, сидеть спокойно, не двигаться.

Утомление у детей сопровождается прежде всего ослаблением наиболее трудных для них тормозных процессов: ослабевают дифференцировки, падает точность работы, ухудшается внимание, наступает двигательное беспокойство. Дальнейшее развитие утомления приводит к охранительному торможению, которое проявляется повышением порога чувствительности зрительного, слухового, кожного анализаторов; у младших детей торможение распространяется на всю кору головного мозга и вызывает сон. У детей школьного возраста при умственной деятельности, связанной с длительными занятиями, особенно при обучении одновременно в двух школах, в школе и дополнительно в нескольких кружках может возникать переутомление. Способствующими факторами также являются нарушение ритма работы и отдыха, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недосыпание. Внешние признаки переутомления проявляются в виде бледности слизистых оболочек и кожи, в расслабленной позе, неуверенных и вялых движениях, иногда наблюдается тремор рук, иногда двигательное беспокойство. Темп работы и занятий становится замедленным, дети не проявляют интереса к ним, раздражительны, легко возбудимы, у них увеличивается количество ошибок, внимание и сосредоточенность снижаются, уменьшается умственная работоспособность, у некоторых появляется плаксивость.

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственного труда и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе. У детей дошкольного возраста обязательные занятия должны продолжаться непрерывно не более 15—20 мин. Следует избегать однообразной деятельности, а в начальных классах менять виды деятельности даже на протяжении одного урока. Необходимо чередовать умственную работу с физическими упражнениями после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.

Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "личностно-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости:

- беспричинный плач, капризы;
- малыш начинает тереть глаза, зевать;
- сосет палец или погремушку, теребит пуговицу, сосет губу;
- нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки,
- допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
- 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 малышу: бесцельно бегает, прыгает, толкается.

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

Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение цирка, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление, например), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, тревожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависит от многих причин:

- От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.
- От темперамента. Дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям.
- От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т.д.).
- От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.
- 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.
- Если ребенок еще совсем маленький, младенец, чаще переворачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
- 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. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а перемежает их с подвижными играми.
- Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.
- Разговаривайте и играйте с малышом.
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).

Упражнения на расслабление мышц рук.

1.«Кулачки».

Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, так, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало. Слушаем и делаем как я. Спокойно. Вдох-выдох.

И каждое последующее упражнение повторяется три раза.

Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением, пальчики прижаты. Сжать пальцы.

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем

Легко приподнять и

уронить расслабленные

руки.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

2. «Олени».

Представим себе, что мы – «олени». Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставить пальцы. Вот какие рога у «оленя»! Напрягите руки, напряжение приятно.

Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойный вдох-выдох.

Посмотрите: мы – «олени!»

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени

Руки напряжены и расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

Упражнения на расслабление мышц ног, рук и корпуса.

«Кораблик»

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу,

Прижимаем к полу правую ногу. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону. Прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Расслабили ногу. Вдох-выдох.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!