

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №244» общеразвивающего вида.

# Информационный материал

## Переутомление у детей

Наиболее часто задаваемый вопрос родителей:

### **"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 ...

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.

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, хореография, бассейн и многое другое.

Резервы психики дошкольника очень малы еще, и поэтому вследствие перегрузок у него наступает утомление, которое в свою очередь влечет за собой все признаки плохого поведения.

Сначала ребенок устает, потом утомляется, 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.).

### **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.

По каким признакам можно определить наличие утомления у ребенка:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук, ног (*трясение, постукивание и т. п.*);
- неприятная мимика (*кривляние, тики*);
- неудержимые всплески эмоций (*крик, плач, прыжки и т. д.*);
- подавленное настроение;
- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
- трудности с засыпанием.

Что можно сделать для профилактики утомления:

- естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;
- удовлетворять потребность ребенка в движении, в общении, познании нового, но при этом учитывать его индивидуальные особенности;
- соблюдать режим;
- сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;
- обеспечить больше витаминов для своего ребёнка;
- чаще гулять, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
- проветривать комнаты, где ребенок спит, играет;
- предлагать новые игрушки, игры. Играть вместе!
- дозировать просмотр телевизора, видео, компьютерные игры.

## **Нормы продолжительности занятий, сна и прогулки для детей дошкольного возраста.**

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

В 3—4 года продолжительность занятий должна составлять 10—15 минут,

### **Продолжительность сна у детей**

Возраст 3—4 года

Дневной сон - 2 часа

Ночной сон - 10 часов

**А ещё очень важным является - совместный отдых в летнее время.** Все мы работаем, целый год. К концу года, мы не только утомлены рабочей рутинной, но и истощены, как морально, так и физически и очень ждём отпуска, когда мы можем отдохнуть, заняться своими делами, и, наконец, уделить должное внимание своему ребёнку. Ребёнок тоже утомляется и устаёт. И от **детского коллектива**, и от требований в дошкольном учреждении. Поэтому ребёнку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремитесь к большему разнообразию, в это время.

**Будьте хорошим примером для него!**