

Консультация для родителей

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Утомление и переутомление — состояния, которые должны насторожить родителей. Они проявляются по-разному: один малыш капризничает, другой — носится по квартире, а третий — сладко зевает. Поговорим, какие факторы вызывают такие состояния, и как мы, родители, можем помочь своим детям.

Как проявляются утомление и переутомление

Заметить, что с дошкольником что-то происходит, не сложно. Если он утомлен, его внимание рассеивается, он перестает слышать и слушать взрослого, может кривляться или капризничать. Мамы детей до года могут не замечать таких перемен, поскольку еще только учатся понимать своих детей. Но когда малышу три, пять, шесть лет, изменение поведения хорошо заметно.

Переутомление — более сложное состояние, из-за которого могут появляться головные боли, ухудшается аппетит, нарушается сон, снижается внимание и работоспособность. Такие признаки нельзя упускать из вида, чем бы они ни были вызваны, и желательно получить консультацию специалиста.

Причины возникновения утомления и переутомления у дошкольников

Педиатры и педагоги говорят, что современные дети растут в условиях повышенного информационного потока. Родители стараются записать малышей на все кружки, которые возможно, начиная с танцев и заканчивая английским. Также в жизни ребенка практически с младенчества появляются гаджеты — телефоны, смартфоны, ноутбуки, телевизоры.

Чтобы «переварить» это в той дозировке, которую дают родители, нужен вундеркинд с хорошо развитым мозгом, устойчивым вниманием, умением сосредоточиться и обучаться. Но у дошкольников все органы чувств и мозговая активность только формируются, поэтому они физически не способны выдерживать такие нагрузки. Отсюда утомление и переутомление.

Помимо этого, родители часто забывают о том, что режим — в глобальном понимании — дошкольникам необходим. Это и режим сна, и режим питания, и режим занятий и отдыха. Заставляя посещать по несколько кружков в день, разрешая посмотреть еще один мультик вместо того, чтобы почитать сказку, заменяя легкий перекус перед сном очередной конфеткой, родители сами провоцируют перевозбуждение, утомление и переутомление дошкольников.

Как бороться с утомлением у дошкольников

Профилактика переутомления детей дошкольного возраста заключается в соблюдении правильно подобранного режима жизнедеятельности. У маленького человечка должно быть всего в меру: и занятий, и прогулок (физических движений), и отдыха. Обязательно нужно уделить время состоянию покоя, чтобы дошкольник восстановил силы. Просмотр мультимедиа, когда напрягаются и глаза, и мозг, нельзя назвать отдыхом, а прогулка в коляске не может заменить полноценного сна. Не забывайте про правильное питание: в шоколадных конфетах хоть и много калорий, но шоколад возбуждает нервную систему, а потому перед сном (дневным и тем более ночным) давать его не рекомендуют.

Но ни один специалист не сможет выписать рецепт, сколько именно должен спать, гулять или заниматься ваш малыш, чтобы не было утомления или переутомления. Родителям приходится подбирать продолжительность занятий и прогулок индивидуально, пользуясь личными наблюдениями. Есть еще среднестатистические рекомендации, которые тоже помогут не допустить утомления (переутомления) у дошкольника. Нормы сна, активной физической и умственной деятельности по СанПиН 2.4.1.3049-13 представлены в таблице:

Возраст дошкольника (лет)	Продолжительность сна	Длительность прогулки на свежем воздухе	Оптимальная продолжительность занятий (мин)	Количество занятий в день с минимальным перерывом в 10 минут
3-4	<ul style="list-style-type: none"> • дневной: 2-2,5 часа; • в ночное время— не менее 10 часов 	2 раза в день продолжительностью 3-4 часа	10-15	2
4-5	<ul style="list-style-type: none"> • дневной: 2-2,5 часа; • в ночное время— не менее 10 часов 	2 раза в день продолжительностью 3-4 часа	15-20	2-3
5-6	<ul style="list-style-type: none"> • дневной: 2-2,5 часа; • в ночное время— не менее 10 часов 	2 раза в день продолжительностью 3-4 часа	20-25	2-3
6-7	<ul style="list-style-type: none"> • дневной: 2-2,5 часа; • в ночное время— не менее 10 часов 	2 раза в день продолжительностью 3-4 часа	до 30	3

Такой режим введен почти во всех детских садах, где соблюдается профилактика утомления детей дошкольного возраста. И родители, чьи малыши ходят в ДОО, немного освобождены от необходимости устанавливать режим. Но если вы замечаете, что ребенок постоянно устает, возможно, нагрузка на него в саду чрезмерная. Либо он не высыпается во время обеденного перерыва. Об этом стоит поговорить с воспитателем и выяснить, возможно, необходима консультация педиатра или невропатолога.