

Переутомление у детей. Предупреждение переутомления у детей.

Бесспорно, интеллектуальный потенциал ребенка начала XXI века намного выше, чем, например, середины прошлого века. Однако какими будут цена и последствия такой образовательной гонки? Психика дошкольника еще очень слаба, поэтому вследствие перегрузок у него достаточно быстро наступает утомление, которое в свою очередь способствует появлению плохого поведения: капризов, раздражительности, повышенной возбудимости и так далее.

Утомление развивается не только вследствие интеллектуальных перегрузок, этому способствует и уменьшение продолжительности ночного сна, нарушение дневного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Приведем нормы продолжительности занятий, сна и прогулки детей дошкольного возраста.

Продолжительность сна у детей

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	дневного	ночного	суммарно
3—4 года	2	10	12
4—5 лет	2	9,5	11,5
5—6 лет	1,5	9,5	11
6—7 лет	1,5	9,5	11

Чем младше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у малыша грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. Быстрее всего наступает утомление в ответ на монотонную деятельность. Пятилетние дети утомляются быстрее, чем шести-семилетние.

С 5—6 лет многие малыши начинают активно осваивать компьютер. Физиологи уже доказали, что компьютерные игры требуют наибольшего напряжения внимания по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач. Время наступления утомления может быть различным не только у разных детей, но и у одного и того же ребенка в зависимости от его самочувствия, настроения и других причин.

Признаки, по которым можно определить наличие утомления у ребенка:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;

— непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и тому подобное);

— неприятная мимика (кривляние, тики);

— неуправляемые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и так далее).

Для предупреждения переутомления необходимо:

- наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственных занятий и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе;
- чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых;
- исключить пассивный отдых (например, в виде сидения или лежания) для малышей первого года жизни — это вызывает еще большее утомление. Ребенок этого возраста должен постоянно быть чем-то занят, он целый день может находиться в движении и не уставать.

Частые утомления приводят к переутомлению и глубоким нарушениям поведения, поэтому важно вовремя распознать причины этого патологического состояния и помочь ребенку.