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, несоответствие умственных или физических нагрузок физиологическим возможностям организма, предъявление к ребенку чрезмерных, повышенных требований в процессе воспитания, длительные отрицательные эмоции.

Для обеспечения нормального психического развития профилактика переутомления имеет большое значение. Режимы, соответствующие возрасту, и определяют то время, в течение которого ребенок может активно бодрствовать, не переутомляясь.



**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. Конечно, если ребенок чем-то увлечен, он может заниматься и намного дольше. Если это не наносит вреда его здоровью, то вмешиваться не надо.

**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 |

**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.

**ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Памятка для родителей***

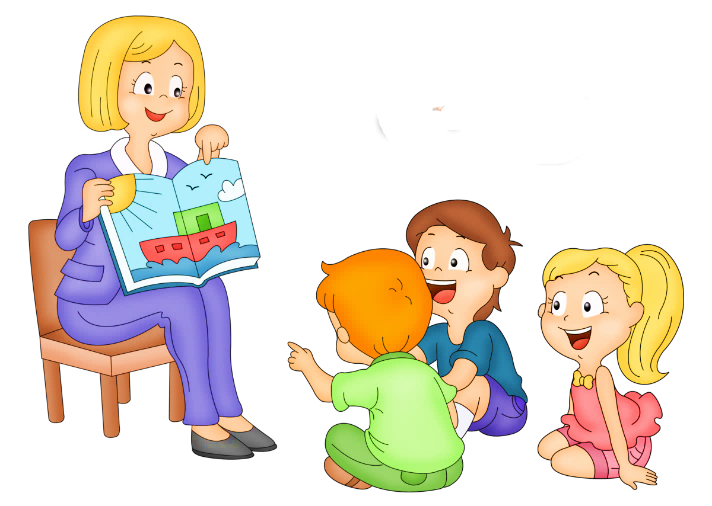
*Подготовила*

*педагог-психолог*

*Ботина С.А.*



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. У них, естественно, формируется компьютерная зависимость, и если мама отказывается включить очередной мультик, ребенок становится агрессивным и неуправляемым. Безусловно, компьютерные игры для дошкольников — интересный и увлекательный вид деятельности. Он дает ребенку новый способ усвоения знаний, позволяет самостоятельно изучать различные явления, непосредственно участвовать в происходящем на экране. Однако работа на компьютере вызывает сильное напряжение и довольно быстро приводит к утомлению, которое не всегда замечают взрослые.



**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.).



**Что можно сделать для профилактики утомления**

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. Необходимо чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.

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

Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут. Также важно знать, что зрительная система детей в период дошкольного и младшего школьного возраста интенсивно совершенствуется. Поскольку именно занятия на компьютере вызывают наибольшее зрительное утомление, необходимо выполнять следующие упражнения.

***«Метелки».*** *Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет от 1 до 10—15.*

***«Далеко — близко».*** *Дети свободно располагаются около окна. Ведущий называет сначала удаленный предмет, а через 2—3 секунды — близко расположенный. Повторить 6—8 раз.*

***«Филин».*** *Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2—3 раза.*

***«Поймай зайку».*** *Дети располагаются на ковре. Ведущий включает фонарик, запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, «поймав» глазами «зайчика», следуют за ним, не поворачивая головы. Игра длится 45 секунд.*

