

## Памятка для родителей. «Переутомление детей».

Безусловно, важно поддерживать интерес к учебе у детей, используя современные информационные технологии. Нужно только не переусердствовать в этом вопросе и не забывать, что психическое и физическое здоровье важнее всех знаний вместе взятых.

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. Безусловно, расширение кругозора, получение новых знаний положительно сказывается на интеллектуальном развитии ребенка. Однако длительное нахождение в насыщенной информационной среде может быть для него небезопасным.

Когда ребенку 6—7 лет, мы можем и должны управлять ситуацией, когда 13—14 и старше, то сделать это будет сложнее. Уход в виртуальный мир — это реальная угроза для психического и физического здоровья современных детей. Если ребенок при выключенном телевизоре и компьютере говорит, что ему скучно, нечем заняться, значит, мы не помогли ему найти и полюбить альтернативные занятия: чтение, спорт, прогулки или что-то иное.

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, компьютера, хореография, бассейн и многое другое. Не удивительно, что в настоящее время подавляющее большинство детей не желают идти в школу. Их жизнь уже до школы была расписана по минутам, времени для игр и детского творчества не оставалось.

### **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     | И        |
| 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.

Чем меньше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у ребенка грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без активной деятельности. Быстрее всего у ребенка наступает утомление в ответ на монотонную деятельность; 5-летние дети утомляются быстрее, чем 6—7-летние.

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. Дети, впрочем, также не замечают усталости. У ребенка уже глаза «не смотрят», спина затекла, а он в радостном возбуждении восклицает: «Я не устал!» Понятно, что это успокаивающе действует на родителей, тем более что ребенок занят делом и никому не мешает.

Физиологи давно уже доказали, что компьютерные игры относятся к наиболее напряженной деятельности 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 разных случаях; в зависимости от его состояния, настроения и других причин, утомление возникает в разные сроки.

***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);
- неуправляемые 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*». Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2—3 раза.

«*Наряди елку*». При выполнении этого упражнения ориентирами для поворотов головы и туловища являются игрушки, сказочные персонажи и т. п. Они развешиваются в разных частях комнаты. Например, игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать глазами по всему помещению. Елочку помещают или изображают в центре стены или чуть ниже. Игрушки развешивают в углах комнаты, под потолком, так, чтобы возникала необходимость поворачивать голову то в одном, то в другом направлении. Ведущий просит соблюдать следующие условия: «Стойте прямо. Поворачивая лишь голову, отыщите в комнате игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назовите их». Темп выполнения упражнения произвольный. Продолжительность — 1 минута.