

Профилактика утомления детей в условиях ДОУ

Здоровье ребенка напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность любой деятельности ребенка. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и воспитания детей. В детском возрасте такая негативная тенденция опасна. Исследование, проводимое на базе средней группы показало, что у 41% детей в дни высокой физиологической активности уровень умственной работоспособности низкий, у 44% - средний и только у 15% - высокий. Поэтому, отдельно необходимо выделить проблему утомления детей, которая является одной из актуальных в физиологии и неразрывно связана с представлениями об адаптации, о работоспособности, восстановлении и функциональных резервов организма человека.

Утомление - это возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма, выражающееся в снижении работоспособности, в изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, образующих чувство усталости.

Знание механизмов утомления и стадий его развития позволяет правильно оценить функциональное состояние и работоспособность детей дошкольного возраста и должно учитываться при разработке мероприятий, направленных на сохранение здоровья дошкольников. При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое вработывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно

повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в дошкольных учреждениях на занятиях и дома.

На сохранение высокого уровня работоспособности дошкольников и её благоприятную динамику оказывают влияние различные факторы: состояние здоровья, наличие или отсутствие хронических заболеваний, иммунитет – степень сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, физическое и психическое развитие ребёнка. Вся работа в ДОО должна быть направлена на сохранение психического и физического здоровья детей.

К мерам профилактики утомления у детей дошкольного возраста можно отнести: сбалансированный режим дня, чередование видов деятельности, их многообразие, занятия по физической культуре, пребывание на свежем воздухе, достаточную двигательную активность, использование в образовательном процессе игр и упражнений, методик, приемов ликвидации неблагоприятных эмоциональных состояний и их последствий.

Учитывая все выше сказанное, в рамках общей системы психологических мероприятий по сохранению психического здоровья детей, с целью профилактики переутомления и снятия психоэмоционального напряжения в ДОО был разработан алгоритм использования психотехнических методов в средней группе. При разработке алгоритма были учтены:

- недельная динамика работоспособности: понедельник – адаптация; вторник, среда – наиболее устойчивый и высокий уровень работоспособности; с четверга – спад работоспособности;
- дневная динамика работоспособности: высокая физиологическая активность систем организма отмечается в утренние часы (с 8 до 11); снижение активности в предобеденное, обеденное время; восстановление

работоспособности в период от 16 до 18 часов (при правильном отдыхе) и вновь её значительное падение;

- фазы работоспособности детей на занятии: включение, оптимальная работоспособность, снижение работоспособности;

- продолжительность активного внимания детей, которое зависит от возраста: 3 – 4 года – 10 минут, 4 – 5 лет – 15 минут, 6 – 7 лет – 25 минут.

- модель двигательной активности ДООУ.

Для работы с детьми педагогами используются следующие рекомендации:

- необходимо создать эмоциональный настрой, поддерживать интерес; учитывать то, что умеренные эмоции являются фактором организующим, а сильные – дезорганизующим; поддерживать такой уровень эмоционального напряжения, при котором деятельность детей эффективна;

- использовать различные игровые ситуации, художественное слово, элементы театрализации, музыкальное сопровождение;

- в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками, перед занятиями проводить упражнения на активизацию мыслительных процессов, между и после занятий необходимо включать элементы психогимнастики, позволяющие снять накопившееся психоэмоциональное напряжение;

- в дни, с повышенными физическими нагрузками включать в режим дня психогимнастические игры и упражнений, релаксационные паузы.

Таким образом, профилактика переутомления у детей заключается, прежде всего, в обеспечении всех условий, необходимых для нормального развития и укрепления их здоровья.

**Алгоритм использования игровых и психотехнических методов
в образовательном процессе ДОУ
(на примере среднего дошкольного возраста)**

Формы организации	Содержание деятельности	
	Время проведения	
	I половина дня	II половина дня
Понедельник		
«Минутки здоровья»	- Упражнения на концентрацию внимания «Сделай как я», «Слушай хлопки» (проводятся перед занятиями)	
«Веселые минутки»	- Упражнение с мобилизирующим эффектом «Заряд бодрости» (проводится между занятиями)	Психогимнастика (комплекс № 1 (2) (проводится после занятий)
Вторник		
«Минутки здоровья»	-Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения (комплекс № 9(10) (проводятся между занятиями, после занятия с высоким умственным напряжением) - Релаксационное упражнение «Волшебный сон»	
«Веселые минутки»	- Игровые упражнения на оптимизацию уровня тревожности (проводятся после занятий)	Упражнение с мобилизирующим эффектом «Сбрось усталость»
Среда		
«Минутки здоровья»	- Упражнения на активизацию мыслительных процессов «Сочини предложение», «Скажи наоборот». (проводится перед занятиями)	Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения (проводятся после занятий) (комплекс № 3(4)
«Веселые минутки»	- Игровые упражнения на выражение основных эмоций (проводятся после занятий)	
Четверг		
«Минутки здоровья»	-Упражнение с мобилизирующим эффектом «Заряд бодрости» (проводится перед занятиями) - «Упражнение на релаксацию»	
«Веселые минутки»	Игровые упражнения на снижение агрессии и ослаблении негативных эмоций (проводятся после занятий)	Психогимнастика (комплекс № 5(6)
Пятница		
«Минутки здоровья»	- Упражнение на концентрацию внимания «Зеваки» (проводится перед и между занятиями)	- Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения (комплекс №7(8) (проводятся после занятий)
«Веселые минутки»	- Игровые упражнения на развитие двигательного автоматизма (проводятся после занятий)	

Упражнения психогимнастика(меняются от1-49) см.приложение

