Центр психолого-педагогической, методической и консультационной помощи
МГППУpsycholog.online1@mgppu.ru

Каким образом можно преодолеть физическую утомляемость ребенка?

Физическая утомление у ребенка возникает довольно часто. Как правило это происходит в следствие чрезмерной нагрузки на нервную систему ребенка, нарушения режима дня, недостаточного пребывания на свежем воздухе, высокой температуры или повышенной зашумленности помещения. Усталость сначала накапливается в нервных клетках организма, а потом переходит на мышечную утомляемость. Для преодоления утомляемости важно отследить условия жизни ребенка — домашнюю обстановку, атмосферу в школе, детском саду, в детском дворе и внести коррективы в процесс обучения и воспитания.

Причины появления утомляемости могут быть следующими:

• Плач на пустом месте без видимых причин;

• Ребенок начинает тереть глаза, активно зевать;

• Движения рук и ног становятся неловкими и неуклюжими;

• Общая вялость на фоне спада настроения;

• Агрессивные реакции на вполне обычные явления *(отказывается давать руку, отбирает игрушки и разбрасывает их)*;

• Повышенная отвлекаемость, частная смена позы.

Важно помнить, что утомление не возникает само по себе, а в следствии перегрузок нервно-психической деятельности, из-за несоблюдения гигиены и распорядка дня. В каждом возрасте

продолжительность физической активности разная. Давайте отметим, какое количество времени необходимо отводить ребенку на активную деятельность в разных возрастах:

Продолжительность занятий

7-8 лет: 25-30 минут

Старше 9 лет: 40-45 минут

Ребенок быстро устает, если с ним слишком долго занимаются без перерыва на отдых.

Справиться с появлением быстрой утомляемости ребенка поможет выполнение этих рекомендаций.

1. Соблюдать режим дня.

2. Ежедневно гулять на свежем воздухе.

3. Проветривать помещение, в котором пребывает ребенок в течение дня.

4. Разнообразить деятельность ребенка — включать в различные игры, знакомится со сверстниками;

5. Соблюдать режим дневного сна — во время сна жизненные силы ребенка восстанавливаются. Но не стоит принуждать ребенка спать, достаточно просто полежать рядом с ним или почитать ему вслух.

6. Чередовать умственные и физические виды деятельности. Так, например, если ребенок активно складывал мозаику, необходимо сменить деятельность на подвижную игру, например, покидать мячик.

7. Не рекомендуется резко отрывать ребенка от занятия. Так, если ребенок рисовал любимого персонажа из мультфильма, а вам уже пора ужинать, то нужно заранее предупредить об этом ребенка и дать время на завершение.

8. Нужно дозировать доступ ребенка к телевизору, компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми.

9. Важно осуществлять разнообразие досуга ребенка — по возможности посещать занимательные и спортивные кружки, секции, ходить в цирк, зоопарк и др.

Правильный режим – главное условие сохранения здоровья. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону 8-800-600-31-14, или задать Ваш вопрос на нашем сайте https://psychologmgppu.ru/. Будем рады Вам помочь!

Бесплатные консультации для родителей осуществляются в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». После получения ответа Вам на почту придет письмо с сайта Растимдетей.рф с просьбой оставить обратную связь о полученной услуге. Будем благодарны Вам за отзыв о нашей работе.