



*Рекомендации для родителей
«Переутомление детей»*

Детское переутомление - одна из причин плохого поведения ребенка. И нам педагогам следует обращать на это особое внимание. На одном из родительских собраний, я выступила по данной теме, с целью просвещения родителей о том, к каким последствиям может привести данное состояние и как этого можно избежать.

Признаки утомления, усталости: могут у всех проявляться по-разному, но вот некоторые из них:

- подавленное настроение;*
- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;*
- трудности с засыпанием;*
- некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;*
- нарушения в координации движений, особенно рук;*
- возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т. д.;*
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная ребенку: бесцельно бегает, прыгает, толкается.*

Чтобы избежать утомления, переутомления, придерживайтесь следующих правил:

- Естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;*
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, в общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости,*



гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, чтобы всё было в норму);

- Соблюдайте режим;*
- Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;*
- Обеспечьте побольше витаминов для своего ребёнка;*
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;*
- Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет;*
- Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!*
- Чередуйте спокойные и активные занятия;*
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а чередует их с подвижными играми;*
- Необходимо обеспечить малышу своевременный отдых;*
- А ещё очень важным является - совместный отдых в летнее время. Все мы работаем, целый год. К концу года, мы не только утомлены рабочей рутинной, но и истощены, как морально, так и физически и очень ждём не дожждёмся отпуска, когда мы можем отдохнуть, заняться своими делами, и, наконец, уделить должное внимание своему ребёнку, которое так ему необходимо. Ребёнок, так же, как и взрослый тоже утомляется и устаёт. И от детского коллектива, и от требований, которые предоставляются в дошкольном учреждении. Поэтому ребёнку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремитесь к большему разнообразию, в это время. Будьте хорошим примером для него!*