

*Втома дошкільника
як валеологічна проблема,
її фізіологічна сутність.*

Педагогічні основи подолання ранньої втоми

*Практичний психолог
Афанасенко Катерина Анатоліївна*



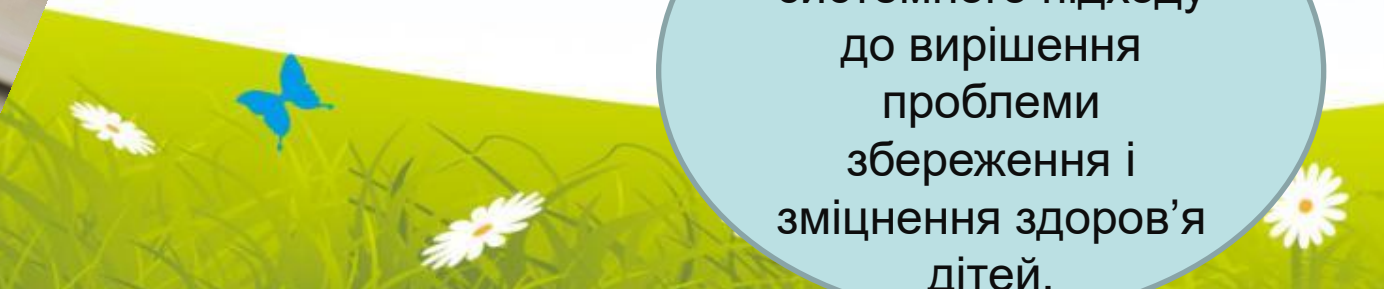
Безумовним пріоритетом для батьків та педагогів мусить бути здоров'я дитини. Процес формування знань, умінь, навичок, компетентностей має відбуватися без шкоди для фізичного та психічного здоров'я маляти, перші ознаки якої — втома та перевтома.



Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини.

Дитина може займатися зміцненням свого здоров'я або з примусу, або коли це цікаво, приємно

Доцільним є – застосування системного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей.



Втома —

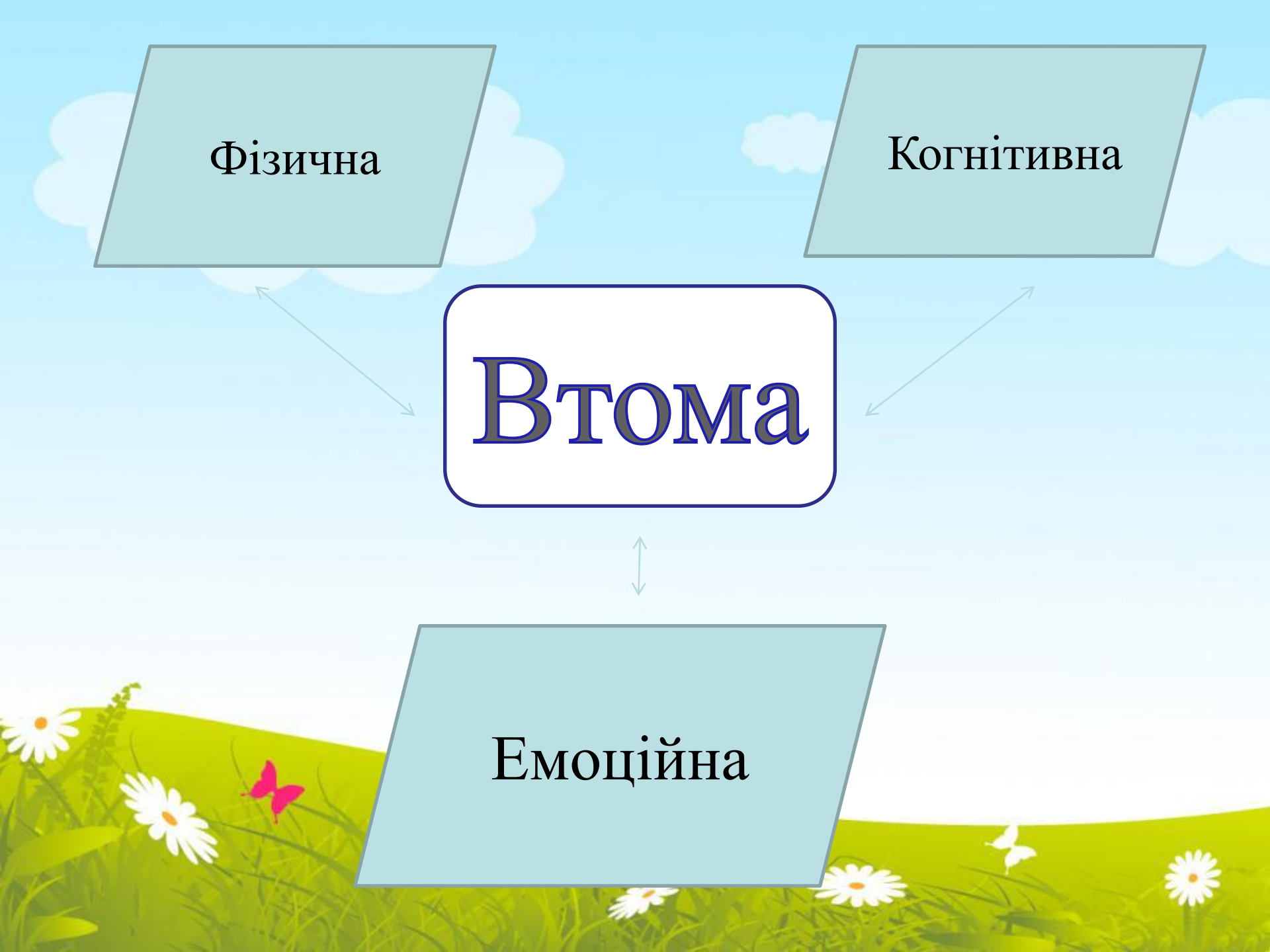
це стан організму, що спричиняється інтенсивною і тривалою діяльністю і характеризується тимчасовим зниженням працездатності, погіршенням координації функцій організму (взаємодії нервових процесів у центральній нервовій системі, яка забезпечує інтеграцій функцій різних органів і систем організму).

Фізична

Когнітивна

Втома

Емоційна



Упереджене ставлення дорослих



- дитина втомитися не може.

Та від дітей, чомусь, постійно чекають, що вони завжди будуть на піку активності та в піднесеному настрої.



ПОМІРКУЄМО!

що ми думаємо, кажемо, запитуємо, коли бачимо-....



Самопочуття дитини залежить від багатьох чинників, які мають брати до уваги і педагоги, і батьки, щоб уберегти малюків від небажаних наслідків втоми і перевтоми.



Визначимо найпоширеніші чинники що можуть призвести до розвитку втоми в дошкільнят

Адаптація до умов перебування в дитячому садку. Стрес від зміни звичного розпорядку дня, рухового режиму, харчування та спілкування, безумовно, впливає на психофізичний стан малюка, зокрема призводячи до втоми

ЩО
ПРИЗВОДИТЬ
ДО ВТОМИ?

Недотримання режиму дня, незбалансоване харчування, недосипання або неспо-кійний сон, зменшення рухової активності, скорочення тривалості прогулянок на свіжому повітрі, тривале перебування перед екраном

Надмірний обсяг навчального навантаження поза межами дитячого садка.

Недотримання режиму дня, незбалансоване харчування, недосипання або неспо-кійний сон, зменшення рухової активності, скорочення тривалості прогулянок на свіжому повітрі

Тимчасове підвищене навантаження у дитячих садках — під час підготовки до свят, те-атралізованих вистав, конкурсів, ярмарків тощо. У Ці періоди вихователі та батьки мають бути особливо уважними до дітей, аби не допустити переростання приємної втоми від творчої діяльності у перевтому.

Втома у малюків проявляється по-різному, тому слід зважати на індивідуальні особливості кожної дитини, її психофізіологічні потреби

Роз-різняють два типи реакцій дітей на втоми:

загальмованість,
млявість;

рухове і
мовленнєве
збудження,
нестрима-ність.

В окремих малят втома може мати такі прояви:

- ◆ порушення вже сформованих умінь;
- ◆ відновлення негативних звичок;
- ◆ неухважність, відволікання, надмірна метуш-ливість або млявість;
- ◆ зниження зосередженості;
- ◆ спрощення гри;
- ◆ прояви впертості, негативізму, вередливості;
- ◆ порушення сну та апетиту.

<i>На що звертати увагу</i>	<i>Ознаки</i>			
	<i>Незначна втома</i>	<i>Значна втома</i>	<i>Гостра втома</i>	
Увага	Малюк зрідка відволіка-ється	Увага нестійка; відволіка-ється часто	Увага ослаблена; реакції на подразники, зокрема на словесні вказівки, дитина не проявляє	
Поза	Непостійна, дитина час від часу витягує ноги, намагається змінити по-ложення тулуба	Малюк часто змінює позу, крутить головою в різні боки, підпирає голову ру-ками	Дитина намагається покласти го-лову на стіл, випрямитись, відки-нутись на спинку стільця	
Рухи	Точні	Невпевнені, уповільнені	Рухи кистей і пальців метушливі	
Інтерес	Малюк проявляє жваву зацікавленість, ставить запитання, дає точні від-повіді	Дитина демонструє слабку зацікавленість, не ставить запитань, дає неточні відповіді	Спостерігається повна відсутність інтересу, апатія	



- фізіолог М. Введенський
(1852-1922) наголошував,

що швидке стомлення від праці пов'язане насамперед з нерациональною її організацією. Як стверджував учений, фізіологічною основою продуктивної розумової праці є такі гігієнічні вимоги: поступове входження в працю, її ритмічність, дотримання послідовності та систематичності у трудовій діяльності, правильне чергування праці та відпочинку, щоденне тренування, що сприяє формуванню умінь і навичок застосовувати гігієнічні вимоги.

Найдієвішими засобами профілактики втоми у дошкільників є урахування вікових можливостей дітей при визначенні рівня складності навчального матеріалу, оптимізація мікроклімату виховного середовища, чергування робочих поз, діяльності та відпочинку.

Отже, уникайте надмірного непродуктивно-го напруження дітей (тобто дій, які не йдуть їм на користь: харчування "через силу"; навчання "через сльози"; постійне або недоречне перебування за столами, біля екранів та ін.) і пам'ятайте, що свіже повітря і сон - найкращі ліки від втоми.

Дякую за
увагу!

