

Утомление - это физиологическое состояние, которое может наступить в результате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышающей работоспособность нервной системы ребенка.

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, - пассивное настроение и подавленный вид. Для избегания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой «лично-ориентированный» режим, нужно уметь прислушиваться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т. п.

Внимательным родителям сделать это несложно!

Среди причин переутомления наиболее частые:

- **чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольного учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования; постоянное нахождение ребенка в местах, где много людей);**
- **нарушение суточного режима (например, пропущенный дневной сон);**
- **недостаточное пребывание на свежем воздухе;**
- **душное помещение, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике, магазине), плохое освещение и т. д.**
- **однообразная, монотонная деятельность;**
- **нарушение двигательной активности.**



**КАК ИЗБЕЖАТЬ УТОМЛЕНИЯ,
ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ РЕБЁНКА?**

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребности ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости).
3. Соблюдайте режим дня (сохраняйте дневной сон в выходные дни).
4. Обеспечьте витаминами своего малыша.
5. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду - свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм.
6. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
7. Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
8. Чередуйте спокойные и активные занятия.
9. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.
10. Обеспечьте малышу своевременный отдых.
11. Развивайте позитивный взгляд на жизнь, деятельность.
12. Уважайте жизненный темп ребёнка, его предпочтения.
13. Устраивайте совместный отдых в летнее время.

Помощь психолога

*«Переутомление как
одна из причин
плохого поведения
ребенка»*



**У №59
ча О.А.**

