

Семинар – практикум «Двигательная активность как средство профилактики утомления в режиме дня дошкольника»



**Чучалина Ольга Ивановна,
инструктор по физической
культуре
МБДОУ «Д/с «Машенька»**





*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о
здоровье ребенка – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в
свои силы».*

В. А. Сухомлинский



Что такое устомление?



Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности.

ВИКИПЕДИЯ. Утомление - физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость.



Виды утомления



Виды утомления:

- 1. Нервное утомление;*
- 2. Эмоциональное утомление;*
- 3. Умственное утомление;*
- 4. Физическое утомление;*
- 5. Переутомление.*



ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ - это стадия
длительного утомления,
болезненное состояние,
требующее психолого-
педагогической, а порой
медицинской помощи. Оно
является уже патологическим
состоянием организма.

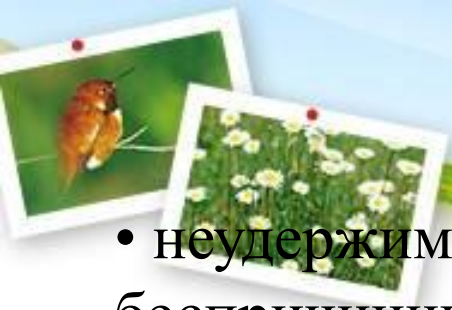








**Признаки
утомления,
усталости.**



Признаки утомления, усталости:

- **неудержимые всплески эмоций (крик, прыжки, беспричинный плач, капризы)**
- **малыш начинает тереть глаза, зевать;**
- **повышенная отвлекаемость;**
- **частая смена позы;**
- **непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.);**
- **неприятная мимика (кривляние, тики);**
- **нарушается координация движений, особенно рук;**
- **замедляются движения, появляется вялость;**
- **возникают 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.**



Причины устомления.



Причины утомления.

- однообразие деятельности;
- неправильно подобранный материал;
- **излишняя статичность детей;**
- **излишнее включение атрибутов, предметов, наглядности;**
- большое количество детей в группе (шум),
- незнание педагогами приемов привлечения внимания детей;
- **неправильное соотношения нагрузки (деятельности) и отдыха.**

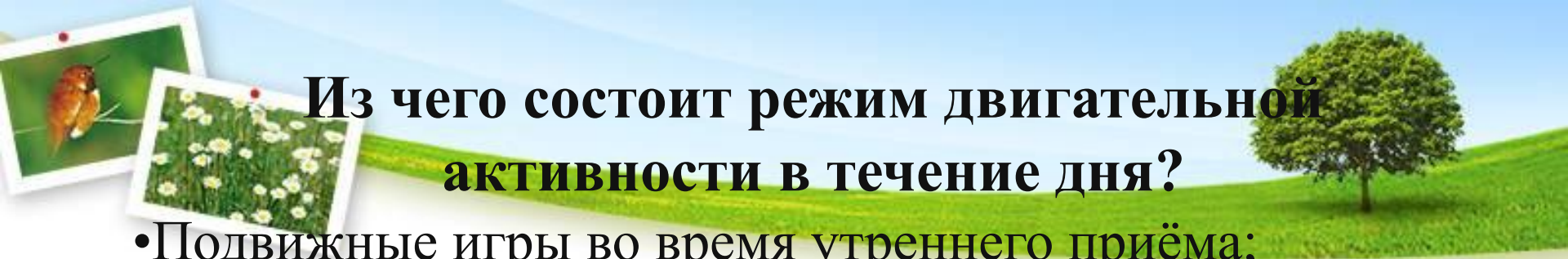


Профилактика утомления.



Профилактика утомления.

- *достаточная двигательная активность;*
 - соблюдение режима дня;
 - соблюдение режима сна;
 - соблюдение режима питания;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
 - проветривание помещения;
- **чередование умственных и физических видов деятельности;**
- дозирование доступа ребенка к телевизору, компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми.
- использование в образовательном процессе игр и упражнений, методик, приемов ликвидации неблагоприятных эмоциональных состояний и их последствий.



Из чего состоит режим двигательной активности в течение дня?

- Подвижные игры во время утреннего приёма;
- Утренняя гимнастика;
- Динамическая пауза во время обучающих занятий и между ними (физкультминутки, релаксация);
- Физкультурные занятия;
- Оздоровительный бег на воздухе
- Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях;
- Двигательная деятельность на прогулке;
- Корректирующая гимнастика после дневного сна;
- Динамический час во второй половине дня;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!