

# **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 утомление?



**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.



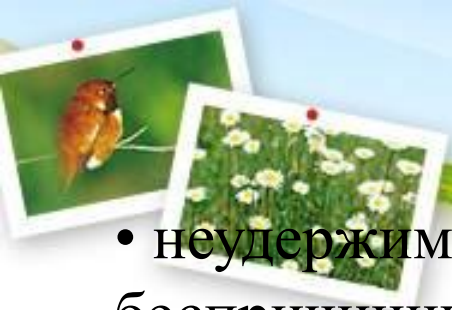








**Признаки  
утомления,  
усталости.**



## **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.**

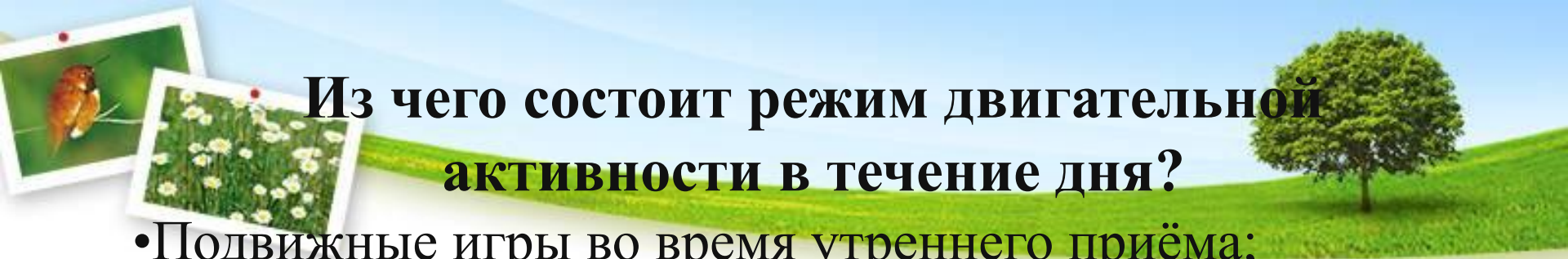


# **Профилактика утомления.**



# 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!***