

Консультация для педагогов

Признаки утомляемости у детей

Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Утомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственной, и при физической работе.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуальной деятельности, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др.

Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности и ритмичности движений .

Работа в непосредственно организованной деятельности требует от детей длительного физического и умственного напряжения, т.е. связана с активной деятельностью ребенка, стремлением достигнуть результатов в своих действиях, продолжительным произвольным вниманием и т.п. Исследования показывают, что даже при соблюдении требований к объему образовательной нагрузки и внедрении отдельных форм физкультурной деятельности частота случаев сильного и выраженного утомления после занятий у детей старших и подготовительных групп составляет примерно 40%. Это в свою очередь вызывает неблагоприятные моменты в функциональном состоянии различных органов и систем.

От правильной организации деятельности, уровня ее физиологической рациональности во многом зависит состояние детей в процессе обучения, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупредить преждевременное наступление утомления.

У детей в связи с их анатомофизиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности (например, при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения за столом или за партой в школе).

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,
- неправильные соотношения нагрузки (деятельности) и отдыха.

Признаки утомления у детей проявляются чаще всего в нарушении поведения, они становятся неусидчивыми, невнимательными, отвлекаются, разговаривают друг с другом, становятся двигательно расторможенными,

нарушают дисциплину. При этом правильная оценка их состояния затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными. Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником.

Способы визуальной оценки по внешним признакам утомления и физического перенапряжения у детей: Большое влияние на устойчивость работоспособности оказывают особенности высшей нервной деятельности. Дети с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы (сангвиники) обычно имеют повышенную активность: они энергично, легко и быстро включаются в работу, на занятии внимательно слушают, готовы и хотят отвечать, легко переключаются на новое дело, на новый вид деятельности и могут достаточно долго работать, не утомляясь. Дети с сильным, неуравновешенным, инертным типом нервной системы (холерики) отличаются тем, что перестраиваются и переключаются на новый вид деятельности, однако если такой ребенок заинтересован, то он может работать долго и упорно, но если нет, отключается мгновенно. Работоспособность у таких детей очень неустойчивая. Дети с сильным, уравновешенным, инертным типом НС (флегматики) медленно сосредотачивают свое внимание, трудно и долго включаются в работу, правда, включившись, работают долго и упорно, но не могут быстро перестроиться, им трудно переключить свое внимание. Дети со слабым типом НС (меланхолики) малоактивны: их не видно и не слышно ни на уроке, ни в минуты отдыха, они не тянут руку, очень робки, медлительны, малейшее затруднение отвлекает их, быстро утомляются.

Средства предупреждения утомления у детей: Для предупреждения утомления у детей необходимо соблюдать режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование нагрузки и отдыха и увеличив их пребывание на свежем воздухе. Планировать мотивацию деятельности, средства, приемы, соблюдать четко требования СанПина. Обеспечить соответствие объема и степени сложности содержания учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям детей. Обеспечить качественное проведение оздоровительных моментов: минутка релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности (сидя на стульчиках, стоя в кругу, сидя на ковре, стоя вокруг стола и др.)

Таким образом, профилактика утомления у детей заключается преимущественно в обеспечении всех условий для нормального развития и обучения детей.