Консультация для родителей.

**Утомление. Его причины.**

**Утомление** - это физиологическое состояние организма,

проявляющееся во *временном снижении* его

*работоспособности* в результате проведенной работы.

Причинами утомления являются *нарушения* в

слаженности функционирования органов и систем:

1. Нарушается обмен веществ в периферическом, нервно –

мышечном аппарате,

1. Угнетается активность ферментативных систем,
2. Понижается возбудимость и проводимость сигналов, происходят биохимические и биофизические изменения рецептивных и сократительных элементов структуры мышц.
3. В центральной нервной системе наблюдается снижение возбудимости и ослабление возбуждения нервных центров из-за мощной проприоцептивной импульсации.
4. В эндокринной системе наблюдается либо гиперфункция при эмоциональном напряжении, либо гиперфункция при длительной и истощающей мышечной работе.
5. Нарушения в вегетативных системах дыхания и кровообращения связаны с ослаблением сократительной способности мышц сердца и мышц аппарата внешнего дыхания. Ухудшается кислородно - транспортная функция крови.

Утомлению, как правило, предшествует чувство усталости.

**Усталость** - сигнал, предупреждающий организм о дезорганизации в первичной деятельности коры мозга. К чувствам, связанным с усталостью можно отнести: чувство голода, жажда, боли и т.д.

**Невнимательное отношение к чувству усталости ребенка, которое заложено в особенностях умственного труда, приводит к переутомлению, к перенапряжению.**

**Переутомление** - это крайняя степень утомления, находящаяся уже на грани с патологией. Переутомление может быть результатом больших физических и умственных нагрузок.

Часто переутомление вызывают и *неправильный образ жизни, недостаточный сон, неправильный режим дня* и т.д. К переутомлению приводят *ошибки в методике подготовки, недостаточный отдых*. В состоянии хронического переутомления организм становится *более уязвимым*, снижается его *сопротивляемость к инфекционным заболеваниям*.

При умелом распределении в течение дня умственного и физического труда можно добиться высоких результатов в воспитании и образовании ребенка, а также в его ***работоспособности.***   
Р**аботоспособность - с**пособность человека развивать максимум энергии и экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при качественном выполнении умственной и физической работы.

***Сон*** – эффективный способ снятия *умственного* и *физического* *напряжения*.

Во время сна уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли *сверх нагрузку*. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма.

Длительность сна в дошкольном возрасте должна составлять в среднем 10 часов в сутки. Временная норма засыпания – 30 минут.

**Нарушения сна у детей могут быть следствием:**

1. Переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, заболевания желудка;
2. Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией;
3. Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых шумных скандалов в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи;
4. Недоброжелательного отношения к ребенку.

***Как обеспечить ребенку спокойный сон?***

******

1. Перед сном рекомендуется занять ребенка спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, сменить одежду, затемнить окна;
2. Укладывать спать ребенка лучше в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
3. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
4. Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко или кефир, теплого некрепкого чая, воды или теплого молока с чайной ложкой меда (при переносимости меда);
5. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка;
6. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая или теплая ножная ванна;
7. Постель не должна быть слишком мягкой перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела.

**Выполнение этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну!**

******

**Упражнения для нормализации мозгового кровообращения:**

1. **«Колесо»**

И.и. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову

наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. **«Маятник»**

И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4- и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. **«Неваляшка»**

И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. **«Незнайка»**

И.п. – основная стойка (о.с.) 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2**. «Пружинка»**

И.п. - руки согнуты перед грудью. 1-2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 - то же прямыми руками.

Повторить 4-6раз. Темп средний.

3. **«Мельница»**

И.п. - стойка ноги врозь. 1-4 - четыре последовательных круга руками назад. 5-8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**Упражнение для снятия утомления с туловища и ног:**

**«Насос»**

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.