**Консультация для родителей**

**Переутомление школьника**

**от 7 до 12 лет**

***Д.Н. Ровников, учитель физической культуры***

 К здоровью ребёнка школьного возраста нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Мы рассмотрим самые частые ситуации, с которыми сталкиваются родители детей в возрасте от 7 до 12 лет.

Переутомление в школе. Современная школьная нагрузка является более тяжёлой в сравнении, например с нагрузкой 10-летней давности. Ребёнок с первого класса посещает множество, зачастую слишком сложных для его возраста предметов, часто занимается дома с большим объёмом домашних заданий или ходит на дополнительные занятия. Вследствие этого современные школьники часто сталкиваются с такой проблемой, как хроническое переутомление. Ребёнок становится невнимательным, жалуется на усталость, головную боль, частую смену настроений и т. д. Родителям следует сразу обращать внимание на подобные симптомы и постараться принять меры.

Первым признаком утомления ученика должна стать невнимательность на уроке, непоседливость ребенка, его желание вскочить и побегать при малейшей возможности. Если педагог и родители вовремя не обратили внимания на первые признаки утомления, то наступает вторая его стадия, которая проявляется в торможении психических процессов ребенка, он становится вялым, апатичным, сонливым. И тут уже без отдыха не обойтись, так как хроническое утомление, накапливаясь, приводит к болезненному состоянию – переутомлению, следствием которого является снижение иммунитета и развития соматических болезней. Неправильная организация умственного труда и отдыха ребенка становятся причиной его утомления. Знаменитый русский физиолог И. Павлов говорил: «Лучший отдых – это смена деятельности».

Содействовать активному и продуктивному отдыху школьников. Именно тот факт, что правильно организованная смена видов деятельности помогает ребенку снять напряжение после урока и подготовить мозг к дальнейшему восприятию информации, позволяет говорить о том, что современная школа, всерьез озабоченная здоровьем учеников, в первую очередь должна обратить внимание на организацию досуга детей между уроками. Старайтесь чаще организовывать отдых ребёнка, ему полезны игры на свежем воздухе, прогулки, занятия спортом и т. д. Ребёнку школьного возраста необходим определённый режим дня, правильное питание и адекватная его возрасту нагрузка.

**Профилактика переутомления у младших школьников:**

Родителям, дети которых вырастают активными, успевающими и уверенными в себе, успешно удается:

1. Поддерживать стремление ребенка быть здоровым, в том числе и на собственном примере.
2. Наводить порядок и чистоту дома вместе с сыном или дочкой — так, что в итоге и от процесса и от результата получают удовлетворение и мама с папой, и ребенок (младшие – недовольны, старшие – воспринимают как должное).
3. Следить за качеством питания, то есть за тем, чтобы в ежедневном рационе были и белки, и углеводы, и жиры, и витамины.
4. Обеспечить ребенку двигательную активность в течение учебных и выходных дней, находя способ вместе заниматься спортом, ходить в походы или хотя бы просто гулять.
5. Не забывать, что эмоциональный комфорт, то есть доброжелательное, теплое отношение близких людей, для детей не менее важен, чем хорошее питание, новые игрушки и модная одежда.

 6. Не требуйте от ребенка больше того, на что он способен. «Завышенная планка» будет рождать в нем комплексы, неудовлетворенность и как следствие психоэмоциональные расстройства. Помогите ребенку самореализоваться в спорте, творчестве и других видах деятельности.

7. Обратите особое внимание на режим дня ученика. Расписание в школе должно быть составлено таким образом, чтобы сложные предметы чередовались с легкими, например: математика, география, физика. Перемены должны быть не менее 10 минут и одна большая - 30 минут. Родители должны взять на заметку, что домашнее задание необходимо закончить делать не позднее, чем за 2 часа до сна. Старайтесь, чтобы ребенок соблюдал режимные моменты и во время каникул, это поможет ему легче влиться в учебный процесс.

8. Повышайте иммунитет школьника. Закаливание, занятия спортом и комплекс витаминов помогут вам в этом. Знайте, что переболевший ребенок, в течение следующих 2-х недель нуждается в щадящем режиме и сниженной нагрузке, так как его иммунитет ослаблен и нуждается в восстановлении.

9. Ограничьте время работы ребенка за компьютером. В этом вам помогут многочисленные программы типа «Кибер-няня», призванные защитить юного пользователя от компьютерной зависимости и сохранить его здоровье. Пользуясь услугами данных кибер-помощников, вы сможете контролировать работу ребенка за компьютером, даже, находясь вне дома.

10. Заботясь о здоровье школьника, используйте советы народной медицины, которая рекомендует заваривать травяные чаи и давать их детям, как средство способствующее расслаблению и снятию эмоциональной нагрузки. Не используйте лекарственные препараты без рекомендации врача.

11. Следите за осанкой ученика, полезно после учебных занятий сделать ему массаж, чтобы снять напряжение с мышц, которое является причиной головной боли. Занятия плаванием и лечебной физкультурой помогут школьнику справиться с переутомлением и восстановят силы после учебного дня.

12. Регулярно посещайте офтальмолога, одной из причин переутомления ребенка в школе может быть плохое зрение. Расплывающиеся предметы, заставляют ребенка находиться в постоянном напряжении.

13. Ставя перед ребенком определенные режимные требования, будьте сами для него примером. Ребенку легче соблюдать правила, имея перед глазами образец поведения родителей.

Таким образом, быть современным ребенком – тяжёлый труд, а быть родителями – задача для сильных духом и неравнодушных мам и пап. Лёгкого вам жизненного пути и мудрых педагогов на нем!