

Безусловно, важно поддерживать интерес к учебе у детей, используя современные информационные технологии. Нужно только не переусердствовать в этом вопросе и не забывать, что психическое и физическое здоровье важнее всех знаний вместе взятых.

Когда ребенку 6—7 лет, мы можем и должны управлять ситуацией, когда 13—14 и старше, то сделать это будет сложнее. Уход в виртуальный мир — это реальная угроза для психического и физического здоровья современных детей. Если ребенок при выключенном телевизоре и компьютере говорит, что ему скучно, нечем заняться, значит, мы не помогли ему найти и полюбить альтернативные занятия: чтение, спорт, прогулки или что-то иное.

В современном мире, когда требования к уровню образования и интеллектуальным возможностям детей постоянно возрастают, ребенок находится во власти наших родительских амбиций. Ребенок еще не начал ходить и говорить, а мы стремимся обучать его в группах раннего развития. Позже добавляется изучение иностранных языков, компьютера, хореография, бассейн и многое другое. Не удивительно, что в настоящее время подавляющее большинство детей не желают идти в школу. Их жизнь уже до школы была расписана по минутам, времени для игр и детского творчества не оставалось.

Появлению утомления способствуют не только интеллектуальные перегрузки, но и уменьшение

продолжительности ночного сна, нарушение дневного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Продолжительность занятий в дошкольном возрасте

В 3—4 года продолжительность занятий должна составлять 10—15 минут, в 4—5 лет — 20 минут, в 5—6 лет — 20—25 минут, в 6—7 лет — 25—30 минут. Конечно, если ребенок чем-то увлечен, он может заниматься и намного дольше. Если это не наносит вреда его здоровью, то вмешиваться не надо.

Пребывание детей на свежем воздухе

Прогулки — наиболее эффективный вид отдыха.

Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4—4,5 часа, а летом по возможности весь день.



Чем меньше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление.

С 5—6 лет дети начинают активно осваивать компьютер. К сожалению, в последнее время появилось много семей, в которых дети, начиная уже с раннего возраста, проводят большую часть

суток за компьютером. У них, естественно, формируется компьютерная зависимость, и если мама отказывается включить очередной мультфильм, ребенок становится агрессивным и неуправляемым. Безусловно, компьютерные игры для дошкольников — интересный и увлекательный вид деятельности. Он дает ребенку новый способ усвоения знаний, позволяет самостоятельно изучать различные явления, непосредственно участвовать в происходящем на экране. Однако работа на компьютере вызывает сильное напряжение и довольно быстро приводит к утомлению, которое не всегда замечают взрослые. Дети, впрочем, также не замечают усталости. У ребенка уже глаза «не смотрят», спина затекла, а он в радостном возбуждении восклицает: «Я не устал!» Понятно, что это успокаивающее действует на родителей, тем более что ребенок занят делом и никому не мешает.

Физиологи давно уже доказали, что компьютерные игры относятся к наиболее напряженной деятельности по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач.

Время наступления утомления может быть различным не только у разных детей, но и у одного и того же ребенка в разных случаях; в зависимости от его состояния, настроения и других причин, утомление возникает в разные сроки.

По каким признакам можно определить наличие утомления у ребенка:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.);
- неприятная мимика (кривляние, тики);
- неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т. д.).

Что можно сделать для профилактики утомления

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственных занятий и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе. Необходимо чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых.

Частые утомления приводят к переутомлению и глубоким нарушениям поведения, поэтому важно вовремя распознать причины этого состояния и помочь ребенку.

Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут. Также важно знать, что зрительная система детей в

период дошкольного и младшего школьного возраста интенсивно совершенствуется. Поскольку именно занятия на компьютере вызывают наибольшее зрительное утомление, необходимо выполнять следующие упражнения.

«Филин». Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2—3 раза.

«Метелки». Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет от 1 до 10—15.

«Далеко — близко». Дети свободно располагаются около окна. Ведущий называет сначала удаленный предмет, а через 2—3 секунды — близко расположенный. Повторить 6—8 раз.

«Поймай зайку». Дети располагаются на ковре. Ведущий включает фонарик, запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, «поймав» глазами «зайчика», следуют за ним, не поворачивая головы. Игра длится 45 секунд.

МБОУДОД «ДДТ»
165150, г. Вельск
ул. Набережная 37
www.ddtvelsk.ru

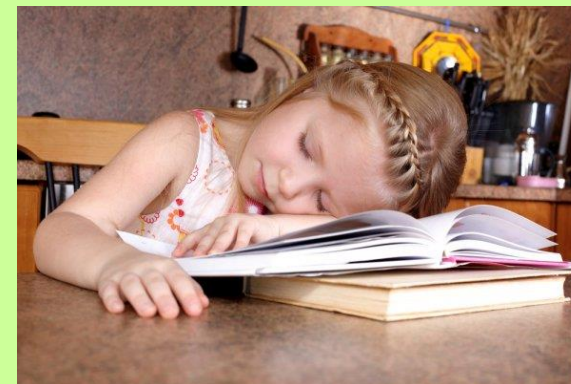
Телефон/факс: (818-36) 6-37-47
E-mail: ddtvelsk@yandex.ru

Подготовка материала и дизайн —
педагог дополнительного образования
Зуй Татьяна Николаевна

По материалам сайта «Учебно-методический кабинет» <http://ped-kopilka.ru/roditeljam>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества»

Информационные перегрузки и утомление у детей ДОШКОЛЬНИКОВ



г. Вельск 2015г.