

## Консультация для родителей «Переутомление у детей»

Если ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, у него пассивное настроение и подавленный вид. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, подходящий именно для вашего ребенка. Чтобы выработать такой режим, нужно всегда уметь прислушиваться к своему ребенку, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т. д.

**Признаки утомления, усталости:** могут у всех проявляться по-разному, но вот некоторые из них:

- подавленное настроение;
- медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
- трудности с засыпанием;
- некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинный плач;
- нарушения в координации движений, особенно рук;
- возникающие 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.

Чтобы избежать переутомления, придерживайтесь следующих правил:

- Естественно необходимо следить за состоянием своего ребёнка, реагировать на его жалобы;
- Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, в общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности ребёнка);

Соблюдайте режим;

- Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон в выходные дни;
- Обеспечьте побольше витаминов для своего ребёнка;
- Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду. Свежий воздух всегда положительно влияет на живой организм;
- Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет;
- Предлагайте новые игрушки, игры. Играйте вместе!
- Чередуйте спокойные и активные занятия;
- Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не занят ими постоянно, а чередует их с подвижными играми;
- Необходимо обеспечить малышу своевременный отдых;
- Так же очень важным является - совместный отдых в летнее время.

Будьте здоровы и счастливы!

Подготовила воспитатель: Пробст О.В.

Март 2023