

**Консультация для педагогов на педагогическом совете (март 2014г.)
по теме: «Утомляемость детей и педагогов и способы ее решения».**

У ребёнка 3-7 лет на этапе дошкольного развития в условиях интенсивного роста в крайнем напряжении находятся все механизмы адаптации, и избыточные нагрузки на неокрепший организм могут привести к необратимым процессам. Грустная статистика показывает, что подавляющее большинство детей знакомо с болезнями. Медицина сегодня это медицина болезней, медицина ремонтная, но не здоровья, не истинно профилактическая, не валеологическая медицина. Дети, возвращаясь в образовательное учреждение после болезни, не успевают восстановиться. У них повышена утомляемость, неустойчиво внимание, процесс выздоровления может продолжаться долго. Педагог должен знать диагноз каждого переболевшего ребёнка, специфику его заболевания и рекомендации врача, сроки реабилитации и особенности режима. Необходимо помочь ребёнку справиться с недомоганием, мотивируя его на преодоление препятствий и формируя сознательное отношение к своему здоровью. Педагогическая интуиция и прозрение должны сохранять и психическое здоровье детей в норме. Педагогу следует направлять своё внимание на внутренние ощущения детей, понимая, что у них преобладает произвольное внимание: ребёнок способен сосредоточиться лишь на том, что ему нравится, а не на том, что «надо».

Опытный педагог умеет определёнными приёмами преодолеть утомляемость воспитанников. На занятиях с детьми 5-6 лет должны соблюдаться факторы образовательной среды, значимые для сохранения здоровья, среди которых:

- организация процесса воспитания и образования (длительность занятий для детей старшей группы 25 мин., для подготовительной – 30 мин.):
- методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность:
- санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота и т. д.):
- двигательный режим детей (с учётом их возрастной динамики):
- психологический фон занятий (внешний вид, речь, такт, отзывчивость, доброжелательность педагога);
- учёт внешних факторов (день недели, время занятия).

Помимо этого, во избежание традиционной рабочей позы (сидя), на занятиях необходимо проводить динамические паузы в виде подвижных, сюжетно-ролевых игр, песенок с движениями.

На занятиях целесообразно использовать режим динамических поз: дети могут слушать других или смотреть видеосюжеты (2 – 3 мин.) в положении свободного стояния.

Методика сенсорно-координационных тренажей с помощью

меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов выполняется следующим образом. В четырёх верхних углах кабинета фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные изображения (средние размеры картин от 0.5 до одного листа). Непременным требованием к изображению является то, чтобы детали были чётко различимы от наиболее удалённого места. Естественно, речь идёт о детях, не имеющих зрительных нарушений. Все вместе картины составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. В зависимости от характера занятия один - два раза за занятие все дети поднимаются в положение свободного стояния. По команде педагога «1-2-3-4» дети начинают фиксировать взгляд по очереди на цифре, соответствующей картинке. При этом они совершают синхронно сочетаемые движения глазами, головой и туловищем. Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнения составляет в среднем 0.5 секунды. Постепенно время **такой** фиксации сокращается. Порядок счёта через 30 секунд меняется на противоположный: «4-3-2-1». В заключительной части тренажа (30-40 сек.) режим счёта задаётся в случайной последовательности, например: «1-4-2-3. 2-1-3-4». Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1.5 мин.

Сейчас предлагаю нам с вами снять усталость и проверить на себе ее методы.

- ✓ Электронная презентация физминутка для глаз
- ✓ Повысить эффективность психомоторных функций помогают энергичные ритмические повороты головы (при этом закрепляются понятия «вправо-влево») (Повороты головы)
- ✓ О пользе массажа известно с давних пор. Аурикулярный массаж (массаж ушной раковины) помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности. По утверждению восточных целителей, ушная раковина является пультом управления всего тела. Некоторые учёные представляют аурикулу как эмбрион в перевёрнутом виде: мочка уха соответствует голове, а по мере продвижения вверх к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, органы туловища и конечности. Интенсивное растирание ушей позволяет «разбудить» весь организм. Оттягивание мочки помогает организму успокоиться. Длительность аурикулярного массажа определяется появлением покраснения ушной раковины и чувства тепла в ней.
- ✓ Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук, которые являются ещё одним «экраном» состояния систем и органов человека.
- ✓ «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трём ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец.

Вот как надо ручки мыть.

Ручки мыть, ручки мыть.

Вот как мне надо ручки мыть
Весёлым утром ранним

- ✓ «Стиральная доска». Фалангами пальцев одной руки трём по ноготкам другой. Оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник. Создаётся ощущение лёгкости и радости внутри организма.
- ✓ «Мельница». Слегка сцепляем пальцы рук и большими пальцами изображаем мельницу.

Если ветер трудится.
Мельница крутится.
Ветер дуть устаёт -
Сразу мельница встаёт.
Ветер трудится сейчас.
И ветряк пустился в пляс.

Классики педагогики провозгласили величайшую педагогическую истину:
«Воспитатель сам должен быть воспитан». Следуя данной истине, можно утверждать, что здорового, жизнерадостного человека может воспитать лишь здоровый, жизнерадостный человек. Мы учим детей, и расслабляться, и активизировать внимание, и отдыхать. Но не секрет, что очень часто педагог сам чувствует усталость. Напряжённость педагогической деятельности может вызвать утомление, которое, являясь физиологической реакцией организма на работу, ведёт к неэкономному расходованию энергии, уменьшению резервных сил, проявлению нервозности в работе.

- ✓ Одним из важных средств восстановления трудоспособности человека является физическая культура. Для педагогов можно рекомендовать комплексы упражнений, которые способствуют предупреждению застойных явлений крови в нижних конечностях и туловище, усилению притока кислорода к головному мозгу :
«Пятиминутка бодрости»

Комплекс №1

(И. п. – сидя на стуле)

1. Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачаться, опираясь ногами об пол 3—4 раза
2. Сидя на краю стула, руки на поясе, ноги широко расставлены, опираются на всю ступню. Повороты туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола, по 2—3 раза.
3. Сидя на краю стула, ноги на ширине плеч. Разводя руки в стороны ладонями вверх, сильно прогнуться. Опустить руки и голову вниз, расслабиться, 3—4 раза.
4. Из упора на сиденье поднять ноги в «угол», 3—8 раз. Или, держа ноги на весу, отжаться на руках, 3—6 раз.
5. Круговые движения головой вправо и влево, по 3—4 раза
6. Сидя на краю стула, ноги широко расставлены. Руки развести в стороны,

прогнуться. Сгибая руки за голову, выполнить наклоны поочередно вправо и влево, по 2—3 раза.

7. Сидя на стуле, поочередно массажировать ноги (поглаживающие, затем сдавливающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени).

Комплекс № 2

(И. п. — стоя за стулом)

1. Руки на спинке стула Подняться на носки, опуститься на всю ступню, 8—10 раз.
2. Сильно прогнувшись назад, руки вверх, ногу отставить назад на носок, смотреть в потолок. Опустить руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторить 4 раза, поочередно меняя ноги.
3. Руки на спинке стула Начав с полуприседаний, перейти на глубокие приседания, 8—10 раз.
4. Руки на поясе. Поворот туловища вправо, затем влево, 2—3 раза.

Комплекс №3

В комплекс входят упражнения с предметом (две гантели весом до 0,5 кг). Упражнения взять по выбору из комплексов № 1 и 2.

- ✓ Довольно эффективным средством повышения работоспособности является купание, плавание в бассейне. После приёма гидропроцедур необходимо тщательно досуха вытереть всё тело и растереть его полотенцем или простынёй до небольшого покраснения.
- ✓ Большое значение для профилактики утомления имеют комплексы витаминов и их комбинации с другими веществами. При утомлении с признаками повышенной возбудимости показаны мероприятия и средства, входящие в группу успокаивающих, при явлениях депрессии — мероприятия из группы тонизирующих.

Ко многим фармакологическим средствам, применяемым с лечебно-профилактической целью для уменьшения утомления и восстановления трудоспособности, следует подходить осторожно, чтобы не нанести себе вред.

- ✓ Гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут снимать психоэмоциональное напряжение, не прибегая к лекарствам. Нужно научиться «сбрасывать напряжение» — мгновенно расслабляться при достижении высокого уровня нервной нагрузки. Для этого понадобятся навыки аутотренинга и самовнушения, с которыми можно ознакомиться в многочисленных пособиях. С помощью этого метода вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях.

Научитесь давать отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто умеет хорошо отдыхать. Исследования показывают, что лучшим отдыхом для нервной системы человека является сон, в том числе и сон кратковременный (от 5 до 30 мин). В идеале нужно отдыхать периодически (в конце каждого часа работы по 2—5 мин).

Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог, К. С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключиться вниманием и мышлением на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

- ✓ В настоящее время для профилактики утомления всё чаще применяется функциональная музыка. Она способствует уменьшению психоэмоциональной напряжённости, переключает внимание. Хороший эффект дают звуки, воспроизводящие пение птиц, шум ручья, моря, дождя, водопада.

Подводя итог краткому обсуждению способов профилактики утомления, следует отметить, что каждый специалист ДОУ может выбрать то средство, которое ему больше подходит, и использовать в повседневной жизни. Это позволит увеличить период высокой работоспособности и сохранить здоровье детей и взрослых.

Как снять стресс и усталость после работы?

Порой школа доставляет нам, педагогам, много волнений, забот и хлопот. И мы постоянно нервничаем, переживаем за своих учеников, решаем их бесконечные проблемы. А придя домой, валимся от усталости с ног, чувствуя себя «как выжатый лимон». Как же восстановиться после трудового дня, чтобы сил хватило приготовить ужин, помыть посуду, позаниматься со своими детьми и не забыть про любимого мужа? Я для себя нашла 5 «золотых» правил, может и вам они помогут:

1. Оставьте школьные проблемы за порогом своего дома. Придя с работы домой, обязательно примите душ, смойте с себя впечатления рабочего дня.
2. Помолчите хотя бы час, что вы мало в школе наговорились
3. Послушайте какую-нибудь приятную для вас музыку, а может это будут звуки природы: пение птиц, звуки дождя, шум водопада
4. И лучше слушать музыку с закрытыми глазами, устройте себе сеанс релаксации минут на 20-30 не больше.
5. А после такого сеанса, желательно сделать несколько бодрых физических упражнений.

После такого отдыха от усталости не останется и следа .

Как снять усталость и вернуть себе бодрость?

Во-первых, разберитесь: а почему вы устали. Возможно, усталость вы создаете себе сами: такое бывает.

Разбираться полезно, но еще полезнее сделать зарядку бодрости. Это значит:

Встряхнуться: короткая бодрая активность. Энергично пробежаться, бодрые танцы.

Склонные к негативу люди используют для этого и громко поссориться, проораться, а то и подражаться. Да, это бодрит.

Поспать: тем, кто владеет аутотренингом, достаточно 10 минут, чтобы встать бодрыми.

Душ с растираниями, еще лучше - контрастный душ.

Пение, громкие скороговорки.

Лицевая гимнастика, особенно гимнастика для глаз

Эмоциональная зарядка: чередование эмоций - активный плюс - активный минус

(восхищение на вдохе - печаль на выдохе и так несколько раз. Главное - закончить на Восхищении)

*Подышать свежим воздухом
Умыться холодной водой*

Общее правило - начинаем с малого - продолжаем большим. Если вы сильно уставший, а вам себя нужно подготовить к грядущей активности, не начинайте сразу с трудного и сложного:

- ✓ начните с простой разминки глаз (посмотрели вправо, влево, вверх, вниз по кругу). Давайте мы проведем сейчас электронную физминутку для глаз. (Электронная презентация физминутка для глаз)
- ✓ Потом проведите лицевую гимнастику.
- ✓ Вслед за этим - несколько резких выдохов ХА!,
- ✓ потом - распевки (те, кто музыкально грамотный - идеальный вариант - арпеджио до-ми-соль-до-до-соль-ми-до, а так же гаммы с пропуском нот: будят и душу и голову. Например вы поете до-ре-(ми пропускаете)...-фа-соль (далее до конца гаммы). На обратном пути пропускаете другую ноту и так далее).
- ✓ Это можно проделывать как вариант под душем: душ не должен быть горячий - скорее приятно теплый, к концу прохладный (не ледяной!). Горячий душ голову скорее туманит, а умеренно теплый - очень хорошо снимает усталость. После душа - умыться холодной водой, и сделать простенькую гимнастику: размять пальчики, руки, шею, спину.
- ✓ Любая смена вида деятельности снимает усталость- физическую или эмоциональную.

Напоследок - продумайте, как организовать свою жизнь, чтобы уставать меньше.

Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика для слуха;

Упражнения, корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

Подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;

Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);

Выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Рекомендации для учителя:

Учитель должен:

Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;

Обладать педагогическим тактом;

Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;

Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

Знать основы терминологии физических упражнений.

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке.

Городской отдел образования
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Центр развития
ребёнка – детский сад № 27 «Сказка»

Педагогические чтения

Преодоление утомляемости детей и педагогов в детском саду

Прощенко Л. В.,
воспитатель МДОУ ЦРР – Д/С
№ 27 «СКАЗКА»

г. Саяногорск, 2006г.