

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №10 г. Шебекино белгородской области»

**Доклад на тему:
«Профилактика переутомления
детей дошкольного возраста с ОВЗ»**

Подготовила и провела:
Учитель-логопед Вожова И.А.

Шебекино, 2023

У большей части воспитанников с ограниченными возможностями здоровья нарушена мотивация общения, они вспыльчивы, несамостоятельны в поведении, склонны к повышенной утомляемости. Многие слабо дифференцируют эмоциональные состояния других людей в различных ситуациях, не контролируют свои эмоции.

К здоровью ребёнка дошкольного возраста нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Большие нагрузки в детском саду, когда необходимо освоить не малый объем учебной информации в группе, на занятиях у учителя-логопеда, дополнительные занятия в кружках, могут привести к возникновению утомления. Под утомлением подразумевается временное понижение работоспособности организма, которое появляется вслед за напряженной работой на протяжении определенного времени.

О начале утомления детей с ОВЗ говорят следующие признаки:

- снижение продуктивности труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов);
- ослабление внутреннего торможения (наблюдаются двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);
- ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);
- появление чувства усталости.

Утомление, само по себе, не представляет опасности, так как изменения в функциональном состоянии организма исчезают после сна и достаточного отдыха. В этой связи необходимо остановиться на вопросах профилактики переутомления. У детей с ОВЗ признаки утомления нестойкие и быстро исчезают во время отдыха на прогулке или после возвращения из детского сада. Восстановлению умственной работоспособности обучающихся способствуют активный отдых, пребывание на открытом воздухе, а также положительные эмоции.

Причины утомления:

- однообразие деятельности;
- неправильно подобранный материал;
- излишняя статичность обучающихся;
- излишнее включение атрибутов, предметов, наглядности;
- большое количество обучающихся в группе (шум);
- незнание педагогами приемов привлечения внимания обучающихся;
- не правильное соотношения нагрузки (деятельности) и отдыха.

Признаки утомления у обучающихся с ОВЗ проявляются чаще всего в нарушении поведения, они становятся неусидчивыми, невнимательными, отвлекаются, разговаривают друг с другом, становятся двигательно расторможенными, нарушают дисциплину.

Переутомление — это состояние утомления, признаки которого не ликвидируются ни при ежедневном, ни при еженедельном отдыхе. Начальными признаками переутомления считаются изменения в поведении дошкольника, снижение работоспособности, потеря аппетита, наличие некоторых функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики и др.). При переутомлении могут также наблюдаться различные вегетативные расстройства, особенно сердечно-сосудистой системы.

Выраженными признаками переутомления является:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истеричность);
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония).

Средства предупреждения утомления у обучающихся с ОВЗ

1. Для предупреждения утомления у обучающихся необходимо соблюдать режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование нагрузки и отдыха и увеличив их пребывание на свежем воздухе.

2. Планировать мотивацию деятельности, средства, приемы, соблюдать четко требования СанПиНа.

3. Обеспечить соответствие объема и степени сложности содержания материала возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся с ОВЗ.

4. Обеспечить качественное проведение оздоровительных моментов:

- минутка релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- физкультминутки;
- рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности (сидя на стульчиках, стоя в кругу, сидя на ковре, стоя вокруг стола и др.);
- обеспечение эмоционального комфорта.

В своей работе, на индивидуальных занятиях, для динамической паузы я часто применяю авторский куб «Выполняйка» использую авторские физминутки (по временам года). Ребёнок подбрасывает куб и выполняет то упражнение, которое нарисовано на его грани. Можно пользоваться картотекой физминуток, яркие картинки с текстом физминутки привлекают внимание детей.

Физминутка «Осень»

Посмотри-ка на деревьях,
(Руки в верх)
Золотистая листва.
Птицы к югу улетели,
(Машут руками)
А нам отдохнуть пора.
Мы шагаем по тропинке,
(Шаг на месте.)
Собираем мы грибы.
(Наклоны в стороны.)
И опята, и маслята,
Сколько много, посмотри!
Нам домой уже пора,
(Садятся за парты.)
Нагулялась детвора.

Физминутка «Весна»

Весна, весна, красавица!
Зовёт всех погулять.
Мы побежим на улицу,
(Бег на месте.)
Кораблики пускать.
(Приседания.)
Мы через лужи прыгаем,
(Прыжки на месте.)
Мы нюхаем цветы.
(Вдох, выдох.)
Весна идёт, мы рады все.
И я, и он, и ты!
(Поднимают руки вверх, хлопают.)

Физминутка «Зима»

К нам зима пришла.
Ура!
Веселится детвора!

Руки дружно поднимаем
(Руки в верх.)
И по кругу мы шагаем.
(Шагают по кругу.)
Покружились, как снежинки
(Кружатся.)
Ветер сильный вдруг подул.
(Раскачивают руками из стороны в сторону)
И метель, и вьюга – зимняя подруга.
Всё прошло и улеглось,
(Дети приседают.)
Дети погуляли.
(Дети встают.)
Отдохнули, зарядились
(Поднимают руки: вдох, выдох.)
И за парты усадились.

Физминутка «Лето»

Скоро лето, скоро лето!
Мы на речку побежим
(Дети бегают.)
Скоро лето, скоро лето!
Мы на травке полежим.
(Присаживаются на корточки.)
Будем летом, будем летом,
Долго, долго мы гулять.
(Шаг на месте.)
Потому, что летом, летом,
Надо часто отдыхать!