

Октябрь 2024

Вас приветствует воспитатель группы «Знайки» Надежда Александровна.

Консультация для родителей

*«Работоспособность старшего дошкольника»*

Образовательная деятельность детей старшего дошкольного возраста строится с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность дошкольника в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления. Увеличение двигательного компонента и рациональное (с учетом динамики работоспособности) распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

*Памятка «Приемы реабилитации умственной работоспособности дома».*

- Выполнять зарядку ежедневно под веселую и ритмичную музыку;
- открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха;
- выполнять зарядку вместе со своим ребенком;
- выполнять зарядку в течение 10 – 15 минут;
- включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений и подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки;
- менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

*Литература*

«Режим дня дошкольника». Давыдова О.И., Богославец Л.Г. ФГОС ДОО издательство: Сфера 2024