

Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (ребенок садится в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Ребенок останавливаются.)

Свяжитесь с нами!

**Адрес: 352192, Краснодарский край, г. Гулькевичи,
Промзона №10
Контактный телефон:
8(86160) 5-54-95**

**Электронный адрес:
ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru**

**ГКУ СО КК
«Гулькевичский реабилитационный центр»**

«Игры для профилактики переутомления у ребенка»

Методическая разработка для родителей



Составитель:
руководитель
физического воспитания
Лисицина О.Ф.

г. Гулькевичи
2020

Для этого рассмотрим основные симптомы переутомления

1. Снижение работоспособности;
2. Снижение внимательности;
3. Медлительность;
4. Сложности в переключении внимания;
5. Усталость и апатия;
6. Покраснение глаз;
7. Раздражительность, нервозность;
8. Головная боль;
9. Приступы тошноты обмороки;
10. Отсутствие или повышение аппетита;
11. Нарушение режима сна.

Учебный день детей насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению и перегрузке ребенка.

Установите правильный режим дня для своего ребенка.

Ночной сон для учащихся в 1-4 классе должен составлять 10-10,5 часа; 5-7 классе -10,5 часа; 6-9 классе - 9-9,5 часа; 10-11 классе - 8-9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь».

Разумные перерывы, но не слишком длительные т.е. сменить вид деятельности. Обеспечьте ребенку двигательную активность, вместе занимайтесь спортом, играйте в различные подвижные игры. Ваш ребенок должен

вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями.

Подвижные игры для предупреждения переутомления. Игра "Кот и мыши"

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражняться в беге по разным направлениям.

Описание: Ребенок - «мышка» сидит в норке (на стульчике или на диване). В одном из углов комнаты сидит «кошка» —мама. Мама засыпает, и мышка выбегает из домика. Кошка просыпается, начинает ловить мышку, которая бегают, прыгает в норки и занимает свое место-домик. Когда мышка вернулась в норку, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке (комнате) чертятся две линии (можно положить длинную нитку для вязания) на расстоянии 1,5 – 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются (можно разложить листы бумаги) камешки на разном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты - на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился - намочил ноги, идут снова на бережок и включаются в игру.

Физкультминутка. «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?