

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/121177>

Тип работы: Эссе

Предмет: Дошкольная педагогика

-

Главным отличием нервной системы ребёнка от взрослого является, прежде всего, её недостаточная морфологическая зрелость.

Она создаёт предпосылки для быстрой истощаемости нервной системы, ее ранимости и делает особенно чувствительной к воздействию неблагоприятных факторов, а также определяет относительно низкий предел работоспособности и выносливости нервных клеток.

Другое отличие нервной системы ребёнка – преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, вследствие чего ребенок легко утомляется.

Один из примеров – утомление, появляющееся при торможении двигательной сферы во время сидения за партой в школе.

Утомление – это состояние, которое сопровождается чувством усталости, снижением работоспособности, вызвано интенсивной или длительной деятельностью и прекращающееся после отдыха.

Утомление нужно рассматривать как определенный этап в динамике работоспособности, как сигнал того, что работа должна быть облегчена или прекращена.

Утомление у детей проявляется по – разному. У одних – оно выражается в уменьшении активности, у других – в повышении возбудимости, у третьих возникают отрицательные поведенческие реакции, капризы, приводящие к конфликтам в общении со сверстниками и взрослыми.

Лицо приобретает усталость или мимическое возбуждение. Исчезает желание трудиться, уменьшается интерес к занятиям, ребенок плохо или совсем не усваивает то, что показывает или о чём говорит воспитатель, не доводит начатое до конца.

Снижаются внимание и память, ослабляется мыслительная деятельность, повышается число ошибок, ухудшается координация движений, притупляются ощущения. Ребёнок непрерывно отвлекается, меняет позу.

Утомление проявляется различными факторами:

1. Нарушение режима дня;
2. Превышение умственных и физических нагрузок над физиологическими возможностями организма;
3. Предъявление к ребёнку слишком завышенных требований во время воспитания и обучения;
4. Низкая продолжительность сна;
5. Долгие отрицательные эмоции и др.

Переутомление – это этап длительного утомления, болезненное состояние, которое требует срочной психолого-педагогической, а порой медицинской помощи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуальноориентированный подход // Школа здоровья. 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21-28.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / авт. – сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
3. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе / авт.- сост. Е. А. Шкуринская. – Волгоград: Учитель, 2008. – 158 с.
4. Развитие профессиональной компетентности педагогов / авт.-сост. М. И. Чумакова, З. В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 135 с.
5. Самоукина Н.В. «Игры, в которые играют...». Психологический практикум. – г. Дубна, «Феникс+», 2000. – 128 с.
6. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. – 2005. – №4.– С. 61-65
7. Харисон Эрик. Целительные медитации за 5 минут. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2006. – 144 с. – С. 129-131

8. Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2007. – 136 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/esse/121177>