**Работоспособность дошкольника**

**Работоспособность** -способность выполнять какую-либо физическую и умственную деятельность в течение определенного времени без значительного снижения ее качества.

Возникает закономерный вопрос: правомерно ли и нужно ли говорить о «работоспособности» и развивать ее у детей дошкольного возраста и имеет ли она какие-то особенности по сравнению со взрослыми? Ведь ни о каком производительном труде в дошкольном возрасте речь не идет…

И тем не менее сохранение устойчивой работоспособности на занятиях, во время выполнения трудовых поручений, даже во время физкультурных занятий, спортивных развлечений, туристических походов необходимо и дошкольнику, является важным показателем общей готовности ребенка к школьному обучению.

**Особенности работоспособности дошкольника**

1. Работоспособность ребенка отличается более низким, чем у взрослого, показателями, например меньшей продолжительностью.

Не случайно поэтому, что, чем младше ребенок, тем короче у него продолжительность активного бодрствования, тем чаще и больше он должен спать, чтобы восстановить силы.

Работоспособность детей дошкольного возраста, по данным физиологам, психологов и педагогов характеризуется и качественными особенностями.

1. У маленького ребенка, особенно в первые три года жизни, как считают некоторые физиологи, трудно проследить признаки утомления.

Он просто прерывает деятельность (начинает отвлекаться на занятии, беспорядочно перелистывает страницы книги, которую читает ему бабушка, а потом и захлопывает ее), хотя физиологические показатели пока еще не свидетельствуют об утомлении.

1. Однако старшие и даже средние дошкольники зачастую стараются довести начатое дело до конца, хотя утомление неизбежно наступает: они в несколько раз медленнее и в более простой форме отвечают на вопросы взрослых, часто отвлекаются, роняют раздаточный материал.

Эти признаки нарастающего утомления следует заметить как можно раньше и своевременно переключить внимание детей на другие виды деятельности.

1. С возрастом работоспособность повышается. Повышение ее общего уровня происходит, в частности, за счет ежедневных занятий, в процесс которых осуществляется общая тренированность всех систем и функций организма.

Об этом свидетельствует, например, тот факт, что у детей, привыкших систематически заниматься в детском саду, и у тех, кто поступил в дошкольное учреждение из дома, работоспособность разная.

При систематическом обучении в детском саду, начиная с младших групп, усидчивость детей от младшего к старшему возрасту повышается, что в свою очередь позволяет увеличить продолжительность занятий и их количество.

Вместе с тем наблюдения за детьми 4 – 7 лет с использованием специальных методик выявили существенные различия в развитии умственной работоспособности даже у дошкольников одного и того же возраста.

У одних детей показатели характеризуются высоким и средним уровнем. У других – они значительно снижены. В каждой их проверенных нами групп было 5 – 7 ребят с низкой работоспособностью на занятиях. Это вызывает тревогу по разным причинам.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ

Во-первых, потому, что эти дети недостаточно активны на занятиях, требующих напряженной умственной работы (родной язык, математика). Они редко поднимают руку и редко отвечают на вопросы, быстро и часто отвлекаются.

Во-вторых, потому, что подобное положение у некоторых детей почти не меняется в течение учебного года, другими словами, их работоспособность не увеличивается (темпы ее прироста незначительны).

У большинства из этих детей наблюдается «интеллектуальная пассивность», т. е. отсутствует привычка думать (слушать, воспринимать, решать задачи). А именно на этом строится все обучение сначала в детском саду, затем в школе. И если вовремя (до школы) не обратить должного внимания, то обучение такого ребенка уже в первом классе доставит много неприятностей и больших трудностей родителям, учителям и в первую очередь самому ребенку.

В-третьих, недостаточный уровень работоспособности снижает качество работы детей на занятиях. Дети не могут усваивать программный материал в полном объеме из-за повышенной утомляемости, которая прежде всего влияет на объем и продолжительность внимания, уровень развития памяти, мыслительных процессов.

Детям трудно справиться с необходимыми заданиями, например: составить рассказ, пересказать текст, решить задачу, ответить на вопросы, добиться нужного результата, спланировать свою деятельность, оценить работу свою и товарищей и др. Вследствие этого возникают пробелы в знаниях, навыках и умениях детей.

В-четвертых, ребенок с низкой работоспособностью отличается от своих сверстников неуверенностью в собственных силах. Поэтому большинство таких детей характеризуются повышенной стеснительность, замкнутостью, робостью.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Конечно, главная роль в нормализации умственной и физической работоспособности отводится коллективу дошкольного учреждения. Но результативность работы и ее качество во многом зависят и от единства воздействий на ребенка семьи и детского сада.

1. Наибольшее влияние на уровень работоспособности дошкольника оказывает состояние его здоровья и условия семейного воспитания

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья характерна, как правило, и низкая умственная работоспособность.

Причиной этих отклонений могут быть остро перенесенные заболевания (инфекционные и хронические), неблагоприятно протекающая беременность матери, родовые травмы и т. д.

Такие дети нуждаются:

* в постоянном наблюдении врачей,
* индивидуальном подходе со стороны педагога и правильных воздействиях со стороны родителей.

Дети эти или пассивны, или легко возбудимы. Даже если в группе их поведение не вызывает нареканий, дома они легко дают вспышки возбуждения, капризничают, с трудом засыпают. В каждом конкретном случае советы по воспитанию такого ребенка может дать врач, например: назначить ножные или общие ванны с настоем трав, укрепляющие нервную систему.

Родители должны заботиться о четком выполнении режима дня таких детей, даже в возрасте 6 – 7 лет обязателен дневной сон в хорошо проветриваемой комнате, вечером необходимо исключить длительное сидение у телевизора, шумные игры с братьями и сестрами. Ребенка настраивают на спокойную волну, предложив ему навести порядок к кукольном и книжном уголке, вымыть ноги, почистить зубы, приготовить на завтра одежду и то, что он хочет или должен взять в детский сад, самому раздеться. Охотному выполнению этих поручений благоприятствует щетка красивой расцветки, нарядный тюбик с пастой или мыльница, наличие своей полочки в гардеробе, детских вешалок для легкого и верхнего платья.

* Наряду с соблюдением правил гигиены нервной системы надо постоянно закаливать ребенка: гулять в субботу и воскресенье на свежем воздухе, совершая при этом с ребенком туристические походы, играя с ним в бадминтон, городки и другие игры. В зимнее время рекомендуется катание на лыжах, санках и т. п.

Иначе говоря, прежде чем повышать умственную работоспособность в процессе обучения, нужно закаливать ребенка и укреплять его здоровье. Сидячие игры и занятия утомляют ослабленных детей гораздо больше, чем их сверстников. Поэтому они могут быть меньшей продолжительности и обязательно должны сменяться двигательной активностью.

Очень важен вопрос питания. Возбудимые дети часто имеют неустойчивый аппетит. Повышать его за счет острых закусок не стоит. Лучше использовать красивую раскладку блюд, привлечь ребенка к приготовлению пищи, сервировке стола и т.д.

1. На работоспособность ребенка могут отрицательно влиять неблагополучные семейные отношения: грубость в обращении с детьми и между членами семьи, ссоры.

В нашем опыте был такой случай. По данным наблюдений и физиологических проб подвижный и жизнерадостный Ваня (5 лет) характеризовался большой работоспособностью. Но вначале учебного года вдруг потерял интерес к занятиям, работоспособность значительно снизилась. В поведении появилось упрямство, грубость. Выяснилось, что Ванины родители разводятся, а сын к ним обоим очень привязан.

Уход отца так повлиял на мальчика, что, несмотря на внимание и заботу воспитателей, его работоспособность не улучшилась, и успехи мальчика оказались ниже его возможностей.

1. Умственная работоспособность дошкольника на занятиях зависит от ряда условий, и прежде всего от интереса к занятиям.

А развить и подержать его могут родители. Порой достаточно нескольких минут во время возращения из детского сада домой, чтобы узнать, с кем ребенок играл, чем занимался, что узнал нового, какие были занятия, справился ли он с заданиями, не хочет ли дома попробовать еще раз выполнить узор на круге или полосе, слепить зайчика (так как родители узнали, что именно с этими заданиями ребенок справился недостаточно хорошо).

**Неустойчивое внимание, быстрая утомляемость приводит к тому, что дети легко забывают о цели действия, необходимости довести начатое дело до конца, выполнить задание**.

Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы любая деятельность детей протекала в наиболее благоприятных и интересных для них условиях.

Например, если дети трудятся, то эффективность работы повышается с осознания общественной пользы:

* сделать вещь в подарок маме, бабушке, сестре (игольницу, салфетку, подставку для кисточек);
* принести радость окружающим (вырастить цветы), пользу животным своей заботой о них;
* всегда интересна для детей совместная деятельность со взрослым, но не в качестве подсобной силы («подай», «принеси», «подержи»), а равноправного партнера: «Давай решим, какой краской выкрасить большую табуретку и твою маленькую табуреточку. С чего начнем?».

Если по ходу разговора с ребенком, занятий с ним от него требуются значительные умственные усилия (решить, выполнить), то варьируют задания и условия, в которых они выполняются, например задания на счет: сосчитать, сколько листиков (палочек) мама положила на скамейку, угадай сколько раз она ударила по спинке скамейки палочкой, и скольких частей состоит слово («Сережа», «Таня»). Использовать разнообразные игровые приемы, например, когда дети осваивают пространственные отношения (близко – далеко, справа – слева, впереди – сзади – между), здесь могут участвовать любимые ребенком игрушки.

Иногда у детей с низкой работоспособностью недостаточно развита связная речь.

Дома в играх с детьми 5-7 лет ребятам предлагают пересказать несложный коротенький текст или понравившийся отрывок (самый смешной, страшный, грустный), составить рассказ по двум-трем картинкам с постепенно развивающимся сюжетом, устроить из картинок или открыток «картинную галерею» и в качестве экскурсовода озаглавить «картины» и рассказать о них (а товарищи, родные угадывают). Можно использовать и другие игровые приемы: «Ты опиши игрушку, а я угадаю» или «Я начну сказку, а ты закончи»…

И конечно, нужно помочь детям преодолеть застенчивость. Здесь хороши поручения передать что-то на словах (соседке, бабушке, товарищу), проявить самостоятельность и активность в магазине.

В заключение повторим общие положения. С первых лет жизни необходимо систематически приучать детей к умственному труду, постепенно увеличивая его объем и длительность.

Если работоспособность ребенка снижена, надо выяснить главную причину этого. Здесь необходима тесная связь детского сада с семьей. Родители должны постоянно интересоваться у воспитателя результатами обучения на занятиях в детском саду, своевременно выяснять, в чем отстает их сын или дочь, что у них не получается и почему, какие рекомендации необходимо выполнять, чтобы преодолеть встречающиеся трудности.

**Причины утомления детей**

Причины утомления детей могут быть следующие.  
1. Чрезмерно длительное бодрствование, превышающее работоспособность их нервной системы.  
2. Недостаточный и неполноценный отдых. В ряде учреждений и в семье имеет место очень вредное для детей раннего возраста недосыпание.  
Недосыпание детей объясняется неправильным режимом, иногда отсутствием благоприятных условий для полноценного сна. Яркий свет в комнате, где спит ребенок, громкий разговор взрослых, радио, телевизор, игра детей в то время, как другие тут же спят — все это мешает сну ребенка. Хотя иногда он от этого не пробуждается и продолжает спать, однако в этих условиях нет глубокого сна и нервная система не получает полноценного отдыха.  
Нарушением сна является также частое высаживание детей ночью и наличие у них отрицательных привычек — спать с соской, пить ночью воду.  
Хроническое недосыпание детей может быть также и в том случае, если не учитывается длительность ночного сна детей. Так, например, девочка К., 2 года 4 мес, засыпала дома в 11 ч и просыпалась утром в 7 ч одновременно с родителями. И хотя в яслях девочка жила по правильному составленному режиму, однако вследствие резко укороченного ночного сна дома она хронически недосыпала 2 ч в сутки. Такое систематическое недосыпание вело к повышенной раздражительности, вялости девочки, плохой прибавке в массе.  
Принимая утром ребенка, следует узнать, сколько и как он спал ночью. В соответствии с этим надо либо подсказать родителям, как можно обеспечить нормальный, достаточный по времени ночной сон дома, либо внести необходимые изменения в режим ребенка в учреждении.  
3. Различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды — прежде всего высокая температура помещения, недостаточная чистота воздуха, шум, плохое освещение.  
В душной комнате с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее. Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений и длительный хаотический шум в помещении. Громкая речь окружающих, громкие неприятные звуки некоторых игрушек, шум от частого передвижения мебели и неумения правильно использовать многие игровые пособия (стучат кубиками, бросают шары вместо того, чтобы катать их) — все это создает высокий уровень шума. Следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков на них. Пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, можно использовать либо кратковременно только на занятиях, либо на прогулке, а не в помещении. Надо помнить о вредном влиянии шума на нервную систему детей.  
Длительное напряжение зрения при рассматривании картинок в плохо освещенном месте комнаты также утомляет ребенка и отрицательно влияет на его зрение. Необходимо обеспечить равномерное и достаточно интенсивное освещение детских комнат. Для уголка, где расположены книги для детей, или стол, за которым они занимаются мелкими предметами, выделяются самые светлые части комнаты. При оформлении детских комнат не следует допускать излишней яркости и пестроты, потому что длительное пребывание в такой обстановке для маленького ребенка утомительно.  
4. Неправильная организация деятельности детей. Дети должны иметь возможность играть и заниматься каким-либо видом деятельности всегда, когда они не заняты другими процессами: кормлением, умыванием, одеванием. Частые бездеятельные состояния, как правило, ведут к утомлению. Еще К. Д. Ушинский писал, что дети устают не от труда, а от безделья.  
Очень важным условием правильной организации бодрствования является обеспечение наиболее рациональной смены видов и характера деятельности. Дети данного возрастного периода не могут длительное время заниматься одним и тем же и быстро утомляются от действия одних и тех же или физически сильных внешних раздражений.  
Ребенок может целый день быть в движении и не уставать. Бегая свободно, ребенок многократно меняет характер своих движений, он то присядет, то остановится, то подпрыгнет, идет то влево, то вправо и т. д. В этом случае происходит смена не только работающих мышц, но и работы соответствующих участков мозга, вследствие чего утомления и не наступает.  
Совсем иное положение, когда ребенка ведут за руку. В данном случае он вынужден делать однообразные движения и, следовательно, работающими длительное время являются одни и те же мышцы, одни и те же участки мозга, что и приводит к утомлению.  
Незаконными являются также требования к ребенку «да посиди спокойно» или «неужели ты не можешь постоять спокойно». Для маленького ребенка непосильно не только делать одно и то же движение, но и длительно сохранять одну и ту же позу. К сожалению, во многих детских учреждениях дети много, а иногда и длительно сидят за столом, на ковре и мало двигаются, что, безусловно, может привести к быстрому утомлению. Сам ребенок не всегда может понять свое состояние и переменить положение — за этим должны следить взрослые. Длительное действие одного и того же раздражителя или однообразные движения, длительная деятельность одного и того же анализатора вследствие малой выносливости нервных клеток ведут к утомлению.  
В детской комнате всегда должно быть достаточное количество различных пособий, которые вызывали бы разные формы активности детей.  
Однообразие обстановки, наличие постоянно одних и тех же игрушек, пособий в пользовании детей так же часто являются причиной нарушений возбудимости их нервной системы. Особенно отрицательно это отражается на детях, находящихся в круглосуточных группах или домах ребенка.  
Имеет также значение и общая во время игры и занятий детей. Если в группу часто входят посторонние люди, если окружающие взрослые в присутствии детей много и громко разговаривают между собой; если воспитательницу во время работы отвлекают, тем самым часто нарушая ее общение с детьми, то это неблагоприятно отражается на поведении детей.  
Большое внимание необходимо уделять правильному проведению занятий. Занятия требуют от ребенка определенной степени умственного напряжения, произвольного внимания, значительно большего, чем тогда, когда он предоставлен самому себе и действует по своему желанию.  
Планируя занятия, следует располагать их на протяжении дня так, чтобы занятия, на которых детям приходится двигаться, сменялись спокойной игрой за столом, а занятие, рассчитанное в основном на участие зрительного анализатора, сменялось занятием двигательного характера и т. д.  
Строить то или иное занятие следует так, чтобы ребенок мог и посмотреть, и послушать, и произвести какое-либо действие. И чем меньше ребенок, тем большее значение имеет это правило.  
Стремясь обеспечить устойчивое внимание детей на занятиях, устраняя по возможности лишние раздражители, следует в то же время спокойно относиться к некоторым коротким отвлечениям ребенка и не одергивать его постоянно «сиди спокойно», «не двигайся». Эти незначительные отвлечения служат как бы кратковременным отдыхом, после чего ребенок снова внимательно слушает, занимается.  
5. Непосильная умственная или физическая нагрузка. К утомлению могут привести обилие и частая смена новых игрушек, книг, перегрузка сложными впечатлениями (просмотр телевизионных передач, посещение с родителями кино, цирка, гостей и др.) и предъявление ребенку непосильных для него заданий.  
Трудной нагрузкой для детей даже 3-го года жизни является хождение парами, слушание мало доступной неинтересной сказки и др., чрезмерное увлечение родителей разучиванием с детьми длинных стихотворений, длинными рассуждениями о мало понятных явлениях, если они не опираются на чувственный опыт ребенка.  
Часто в семьях вечером, т. е. когда ребенок уже длительно бодрствовал и его работоспособность несколько понизилась, он получает много разнообразных и сильных раздражений. Приходят с работы родители и начинают усиленно развлекать и заниматься с ним, много разговаривают, читают, разучивают с ним стихи, организуют шумные [детские игры](http://www.detskiysad.ru/igraem/detskie_igry.html) и т. п. Хотя ребенок не обнаруживает при этом явных признаков утомления, а наоборот, кажется бодрым, много смеется, бегает, требует повторения этих игр, однако последующий плач при укладывании, длительное засыпание, а часто даже и беспокойный сон являются последствием такого перевозбуждения.  
Учитывая малую выносливость нервных клеток, нельзя допускать длительных занятий с детьми. Хотя дети иногда настойчиво требуют «еще-еще», однако после таких занятий они становятся раздражительными, возникают различные нарушения их обычного поведения — они отказываются идти есть, спать и др. Необходимо внимательно следить за поведением детей и при первых признаках утомления кончать занятие раньше намеченного времени.  
Например, мальчик В., 2 года 7 мес, во время занятий рисованием первые 5 мин с увлечением рисовал, называя свои рисунки «яблоко», «лесенка вышла», «смотри, какую большую нарисовал» и т. п., а на 6-й минуте стал отвлекаться, смотреть по сторонам, брать карандаш в рот. На 7-й минуте на предложение воспитательницы нарисовать что-нибудь он стал беспорядочно водить карандашом, делая на бумаге очень нечеткие линии. Такое поведение является показателем падения работоспособности ребенка, поэтому для него занятие должно быть прекращено.  
При неправильном ритме работы и отдыха нервной системы детей, неправильной организации бодрствования и неправильных воспитательных подходах накопившееся за день утомление проявляется резкими нарушениями поведения вечером. В этих случаях дети, вернувшись из детского учреждения, дома бывают очень возбужденными или раздражительными, отказываются есть, плохо засыпают и т. д.  
Педагогам, врачам, медицинским сестрам и родителям следует заботиться не только о здоровье, развитии движений, речи, формировании навыков, но и о том, чтобы обеспечить активное уравновешенное поведение, бодрое эмоционально-положительное состояние детей, т. е. состояние оптимальной возбудимости их нервной системы.

Забота о здоровье, развитии и воспитании детей раннего возраста осуществляется семьей и рядом детских учреждений (поликлиника, ясли, ясли-сад, санатории, дома ребенка, сезонные ясли). Несмотря на единство задач этих учреждений, условия жизни и воспитания детей в них различны. Несколько различны и функции медицинской сестры