**Группа ДО 261 23ноября-4 декабря 2020г.**

1. **Дисциплина: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**
2. **Преподаватель: Орлова Д.А.**
3. **Название тем: Мочевыделительная система. Возрастные особенности мочевыделительной системы (4 часа). Работоспособность дошкольника (2часа).Темперамент детей дошкольного возраста (2ч)**
4. **Дата сдачи заданий: 4.12.2020г. на электронный адрес[Diana\_orlova\_2021@mail.ru](mailto:Diana_orlova_2021@mail.ru)**

**Мочевыделительная система**

**Задание**:

1. Изучить и законспектировать теоретический материал в рабочей тетради.
2. Зарисовать строение почки и строение нефрона.
3. Выполнить тестовую проверку знаний по теме.

**Мочевыделительная система**



**МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ПОЧЕК**

В процессе жизнедеятельности организма каждая клетка выделяет продукты обмена веществ.

* + Обмен белков – мочевина, соли, вода, СО2
  + Жиры и углеводы – до воды и СО2.

Поэтому перед организмом ставится задача: постоянно удалять продукты обмена из организма, т.к. их накопление может привести к заболеваниям и даже к гибели.

**ОРГАНЫ ВЫДЕЛЕНИЯ**

***легкие (СО2, Н2О) потовые железы кишечник мочевыделительная система***

***(вода, соли, орг. в-ва) (соли, вода) почки (вода, соли, мочевина, NH3)***

**МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**



| **Органы** | **Строение** | **Функции** |
| --- | --- | --- |
| Почки | https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=46aaaad903ba8be589380a02d2a8744e&ref=rim&n=33&w=250&h=188  Парные органы, имеющие форму бобов. Расположены в поясничной области, по бокам  от позвоночника.  1. **Капсула** – покрывает почку снаружи.  2. **Кора** – тёмный наружный слой, содержащий *нефроны.* НЕФРОН (структурная единица почки)  https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=9365e3270dc6e470577e8c97086f905b&ref=rim&n=33&w=250&h=188  3. **Мозговое вещество** – светлый слой. В него переходит почечный каналец, образует петлю и возвращается в кору; это уже почечный каналец II порядка → собирательная трубка образует пирамидку, обращённую с вершиной  отверстием внутрь.  4. **Почечная лоханка** – воронка. Широкая сторона обращена к пирамидкам, узкая – к воротам почки.  5. **Ворота почки** – вогнутая сторона почки с мочеточниками.  В почку – артерия, из почки – вена. | 1. Сложные биологические фильтры (пропускают 1/5 часть всей крови, отдают избыток воды, конечные продукты обмена).  2. Способствуют поддержанию относительного постоянства химического состава внутренней жидкой среды организма (крови, лимфы).  3. Синтезируются биологически-активные вещества, вызывающие повышение кровяного давления, увеличивают сопротивление организма к инфекциям, стимуляция кроветворения. |
| **Мочеточники** | Парные трубки до 30-35 см длины. Состоят из гладкой мускулатуры. | Соединяют почечную лоханку с мочевым пузырём |
| **Мочевой пузырь** | Мешок, состоящий из гладкой мускулатуры. | Накапливает в течении 3-3,5 часа мочу, при сокращении стенок моча выделяется наружу. |
| **Мочеиспускательный**  **канал** | Трубка, состоящая из гладкой мускулатуры. | Выводит мочу во внешнюю среду |

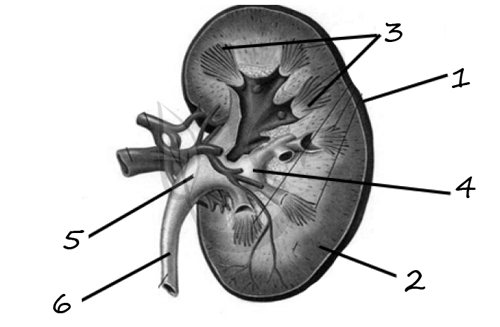
ТЕСТ Мочевыделительная система

1.Выберите три органа, участвующие в удалении ко­нечных продуктов распада.  
а) легкие  
б) печень  
в) почки  
г) сердце  
д) поджелудочная железа  
е) кишечник

2. Установите последовательность расположения органов в выделительной системе человека.

1) мочеточники  
2) почки  
3) мочеиспускательный канал  
4) мочевой пузырь

2. Подпишите названия составляющих почки, обозначенные цифрами.

  
  
  
3. Из почечных лоханок моча попадает в мочевой пузырь по  
  
а) мочеиспускательному каналу  
б) мочеточникам  
в) нефронам  
г) почечным артериям

4. Найдите три ошибки в тексте «Мочевыделительная система».

Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.  
  
(1) Мочевыделительная система состоит из почек, мочеточников и мочевого пузыря.

(2)В поясничной области по обеим сторонам позвоночника расположены парные органы бобовидной формы почки.

(3)На продольном разрезе хорошо видны два слоя: корковый и мозговой.

(4)В центре почки находится полость - почечная пирамидка.

(5)От неё начинается мочеточник, который впадает в мочевой пузырь.

(6)Структурной и функциональной единицей почки является нейрон.

**Возрастные особенности мочевыделительной системы**

**Задание:**

1. Изучить и законспектировать теоретический материал в рабочей тетради

Особенности механизмов мочеобразования у детей состоят прежде всего в менее выраженной, по сравнению со взрослыми, реабсорбцией воды. Поэтому для детей особенно опасно нарушение питьевого режима (ребенку нельзя отказывать, если он просит пить, отправляясь в поход, на прогулку и т.д., необходимо запастись водой), у них быстрее развивается обезвоживание организма на фоне высокой температуры, кишечных и др. инфекций, ребенок может погибнуть.

С возрастом изменяется объем мочевого пузыря, частота мочеиспусканий и объем мочи.

Вместимость мочевого пузыря у новорожденных около 50 мл, к 3 мес. Она удваивается, к году составляет примерно 200 мл, а к 9-10 годам достигает 400-700 мл, у взрослых – 600-900 мл.

Объем мочи при мочеиспускании до 6 мес. составляет примерно 30 мл, в возрасте 1 года – 60 мл, в 3-5 лет – 90 мл, в 7-8 лет – 150 мл, 10-12 лет – 250 мл.

Объем мочи за сутки в 1 мес. – 350-380 мл, в 1 год – 750 мл, начиная с 5 лет – 1 л, у взрослых – 1-1,5 л.

Частота мочеиспусканий за сутки:

в первые 3-4 дня после рождения – очень мало, примерно 2-3 раза в зависимости от поступления жидкости;

к началу 2-ой недели жизни – до 20 и более раз;

1 год – 12-15 раз;

2-3 года – 10 раз;

школьники – 6-7 раз.

Приведенные данные могут значительно варьировать у одного и того же ребенка в зависимости от питьевого режима, температуры окружающей среды и др. факторов.

Произвольная регуляция мочевыделения формируется постепенно и у большинства детей в состоянии бодрствования хорошо проявляется в 2-3 года. Примерно с 2-х лет дети начинают проситься в туалет и ночью. К 3-ем годам у большинства детей формируется способность произвольной регуляции мочеиспускания во время сна. Нормой считается отсутствие такой способности до 5 лет

**Работоспособность дошкольника (2часа)**

**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

**Темперамент детей дошкольного возраста (2 часа)**

**Задание:**

1. Изучить и законспектировать теоретический материал в рабочей тетради.
2. Определить темперамент ребенка, напротив характеристики поставить соответствующую букву.

Физиологической основой темперамента является тип нервной деятельности человека. По мнению И.П.Павлова, сочетание таких свойств нервных процессов, как сила, уравновешенность и подвижность, дают возможность выделить 4 типа нервной системы.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип нервной системы/темперамент | Свойства нервных процессов |
| «безудержный» / холерик | Сильный, неуравновешенный, подвижный |
| «живой» / сангвиник | Сильный, уравновешенный, подвижный |
| «спокойный» / флегматик | Сильный, уравновешенный, инертный |
| «слабый» / меланхолик | Слабый, неуравновешенный, инертный, или подвижный |

Возникновение и развитие свойств темперамента происходит постепенно, в соответствии с закономерностями психики ребёнка, с одной стороны, и в соответствии со специфическими особенностями созревания каждого из 4-х типов НС, с другой стороны.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, которые проявляются в определённой возбудимости, эмоциональной впечатлительности, уравновешенности и быстроте протекания психической деятельности.

Особенности высшей нервной деятельности у дошкольников проявляются более ярко, чем у взрослого.

Они, как подчёркивал Павлов, ещё не прикрыты индивидуальной работой и шаблонами жизни.

Этим определением он подчёркивал, что черты темперамента, хотя они и врождённые, могут поддаваться педагогическому воздействию и в некоторой мере изменяться.

Кроме того, у взрослых людей они могут маскироваться чертами характера.

Судить о том, к какому типу ВНД принадлежит ребёнок, можно на основе внешнего поведения.

Ребёнок возбудимого типа – холерик – имеет сильную, подвижную, неуравновешенную нервную систему с преобладанием процесса возбуждения над процессом торможения.

Все реакции ребёнка-холерика носят ярко выраженный характер. Маленький ребёнок проявляет следующие эмоциональные реакции:

* не просто смеётся, а хохочет, не сердится, а приходит в ярость,
* выразительная мимика лица, резкие, порывистые жесты, быстрая, громкая речь;
* ребёнок стремится воздействовать на то, что видит, переделать окружающую обстановку в соответствии со своими потребностями, желаниями и при этом проявляет завидную энергию, упорству,
* любят подвижные игры и занятия, в которых можно проявить себя, стремятся исполнить главную роль в игре, организовать товарищей и руководят ими, пытаются руководить и взрослыми.
* всё, что требует проявления активности, легко удаётся детям этого типа, и наоборот – ситуации, в которых надо сдержать себя, ограничить свои желания, вызывают у них чувство протеста.
* ребёнок с возбудимой нервной системой с трудом засыпает, спит спокойно, но просыпается быстро и сразу же включается в обычный жизненный ритм.
* он, за редким исключением, подвижен и деятелен, без конца что-то выдумывает и изобретает, стремится проникнуть в самые запретные места. Кажется, его энергия неистощима: после бурно проведённого дня ребёнок отказывается ложиться в постель, требует, чтобы ему рассказывали сказку, пытается затеять игру.

В коллективе с такими детьми особенно трудно: они излишне подвижны, шумливы, импульсивны, вспыльчивы, с трудом подчиняются установленным правилам, конфликтуют из-за игрушек, правил игры, обижаются на замечания взрослых.

Рекомендации для воспитателей:

- с пониманием относиться к проявлению активности ребёнка

- говорить с ребёнком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров

- целесообразно ограничивать всё, что возбуждает нервную систему ребёнка (кино, чтение и т.д.) - всё должно быть в меру. За два часа до сна – только спокойные игры и занятия

- необходимо развивать у ребёнка сосредоточенное внимание: настольные игры (без соревнований), конструирование, рисование, лепка – всё что требует усидчивости

- воспитывать у ребёнка умение управлять собой (игры с командами). Где он будет подчиняться.

- приучать его к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего, считаться с другими, просить, а не требовать

- необходимо строго соблюдать режим дня.

Дети спокойного типа – сангвиники – с сильной, подвижной, уравновешенной нервной системой.

Внешне они похожи на детей – холериков тем, что:

* активны, имеют живую мимику, пользуются жестами, говорят быстро и громко,
* как правило, ровное, спокойное, жизнерадостное настроение, без резких переходов, свойственных холерикам,
* ребёнок быстро засыпает и легко просыпается, без особых сложностей переходит от подвижных игр к спокойным занятиям, и наоборот,
* особенность сангвиников – их лёгкая приспособляемость к любым условиям.

Ребёнок охотно выполняет установленный порядок дня, подчиняется любым распоряжениям взрослых, выполняет поручения,

* дети этого типа легко вступают в контакт с другими детьми, быстро находят товарищей в любой обстановке, причём могут и руководить, и подчиняться.
* живо откликаются на всё что видят и слышат, задают много вопросов, одновременно интересуются самыми различными явлениями.

Ребёнок за короткое время легко осваивается в яслях, в детском саду, период привыкания к детскому саду длится недолго – утром привели в детский сад, а к вечеру он чувствует себя как дома,

* общительность, покладистость, жизнерадостность детей располагает к ним взрослых, поэтому иногда за внешней формой поведения могут скрываться первые проявления не очень-то привлекательных черт характера.

Из-за того что нервная система сангвиника отличается податливостью, пластичностью, он способен переключаться с одного занятия на другое.

В некоторых обстоятельствах это качество играет положительную роль: ребёнок легко включается в новую деятельность, может отказаться, если нужно, от привлекательных действий.

В тоже время эта пластичность малыша может оборачиваться отрицательной стороной: ребёнок меняет одну за другой игрушки, имеет много товарищей, но ни одного близкого друга, за всё берётся, но ничего не доводит до конца.

Основное свойство данного сангвиника – неустойчивость (поведения, интересов, привязанностей).

У ребёнка быстро формируются привычки, навыки, но столь же быстро они разрушаются.

Поэтому основная работа с ребёнком-сангвиником - формирование у него настойчивости. Ребёнок послушен. Но разве послушание не может обернуться бедой? Он слушается родителей, но также слушается совета случайных прохожих. У ребёнка разнообразные интересы, но постоянно расширяясь они становятся поверхностными. Дети-сангвиники стараются записаться в разные кружки, но ни в одном из них не достигают успехов – не хватает настойчивости. Ребёнок берётся за любое дело, но стремится быстрее завершить его, чтобы взяться за другое, более интересное. Сангвиник быстро устаёт от однообразия, а оно присутствует в любой деятельности, ребёнок сразу же стремиться его завершить.

Рекомендации для воспитателей

- важно проявлять строгость, требовательность к ребёнку. Контролировать его действия и поступки

- обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребёнка (не убрал игрушки)

- необходимо чтобы начатое дело доводилось до конца и с хорошим качеством (не разрешать заниматься другим делом, если не выполнено первое)

- целесообразно небрежно выполненную работу предложить выполнить заново, показать ребёнку конечный результат добросовестных действий

- важно формировать у ребёнка устойчивые интересы, не допускать частой смены деятельности

учить внимательно относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения

Ребёнок-флегматик – имеет сильную, уравновешенную, но малоподвижную нервную систему.

* В раннем детстве это спокойный малыш, который много спит, проснувшись -лежит спокойно, редко плачет, редко смеётся.
* трудно засыпают и просыпаются с трудом, после сна остаются некоторое время вялыми.
* все реакции таких детей имеют нечёткий характер: смеются негромко, плачут тихо, мимика слабо выражена.
* нет лишних движений, жестов.
* речь тоже особая – неторопливая, с паузами не только между предложениями, но и между словами.
* ему трудно быстро реагировать на любые воздействия, поэтому между вопросом к ребёнку и его ответом следует пауза. Прежде чем начать деятельность, следует период раскачки, внешнего бездействия.
* приступив к делу, флегматик способен длительное время им заниматься, не уставая от однообразных, повторяющихся действий. А вот прекратить то, что он начал, ему трудно, особенно в тех случаях, когда ему предстоит заниматься новым, незнакомым делом.
* поведение ребёнка-флегматика отличается устойчивостью, его трудно вывести из себя.
* привычки, навыки формируются долго, но, сформировавшись, становятся прочными. Всё новое, непривычное для ребёнка воспринимается не сразу.
* поступление в детский сад связано с некоторыми сложностями: ребёнок долго приспосабливается к новому режиму, с трудом расстаётся с родителями, не принимает участие в играх детей.
* флегматики неуютно себя чувствуют в гостях, неохотно знакомятся с новыми детьми.
* в привычной обстановке ребёнок без принуждения выполняет правила поведения, справляется с незнакомой работой, любое дело выполняют тщательно и аккуратно.
* Как и всякий ребёнок, флегматик имеет свои положительные и отрицательные стороны, связанные с особенностями нервной системы. Положительные стороны – это стремление к усидчивости, тщательности, добросовестности, надёжности, по всех проявлениях, отрицательные – вялость, низкая активность, замедленный темп действий.

Рекомендации для воспитателей

- нельзя применять окрики, угрозы, поторапливания – это оказывает тормозящее влияние на нервную систему ребёнка

- не следует отстранять ребёнка от той деятельности, которая требует приложения усилий

- следует чаще хвалить детей за их быстрые действия

- необходимо ставить ребёнка в условия, когда нужны быстрые действия, полезны игры соревновательного характера

- следует побуждать ребёнка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег)

- побуждать ребёнка к игре, труду, конструированию – активизировать его

- нельзя резко обрывать ребёнка. Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности

привлекать ребёнка к деятельности в коллективе

Дети со слабой нервной системой – меланхолики – отличаются повышенной чуткостью, ранимостью.

Слабость нервных процессов не обозначает неполноценности.

* Просто у этих детей слишком сильная реакция на слабые раздражители: быстро наступает утомление нервных клеток, слабые процессы возбуждения и торможения.
* Меланхолик - это тип ребёнка, о котором говорят, что его «не видно и не слышно». Он громко не кричит, не смеётся, а улыбается, не просит, а жалобно смотрит на желаемое, малоактивен, предпочитает спокойную деятельность, не требующую движений.
* Ему не свойственно активно включаться в разговор, демонстрировать свои знания и умения.
* Ребёнок говорит тихо, нерешительно, запинается.
* Он склонен к играм в одиночестве или с товарищем, которого хорошо знает, шумные сверстники его утомляют.
* Чувства меланхолика глубоки, длительны, но внешне почти не выражаются, что иногда вводит взрослых в заблуждение.
* Поскольку нервная система не выдерживает длительных раздражителей, дети быстро устают – от шума, от новых людей, от замечаний.
* Всякий нажим ещё более усиливает усталость. Резкий тон, принуждения подавляют и без того малую активность меланхолика.
* У детей с трудом формируются навыки, долго не складываются привычки, но всё что у них удаётся сформировать, отличается прочностью, надёжностью, устойчивостью и не требует дополнительного контроля.

Пассивность, утомляемость, замкнутость, медлительность – основные недостатки ребёнка меланхолика.

В то же время они имеют такие ценные свойства, как чуткость, отзывчивость, устойчивость интересов, привязанностей, привычек.

Дети с большими трудностями входят в коллектив, долго не могут привыкнуть к режиму в детском саду, плачут, отказываются от игр, занятий, бывает, что вообще длительное время не отвечают на вопросы взрослых и детей в детском саду.

Рекомендации для воспитателей

- нужно ограничить шум, новые знакомства, количество игрушек, но в то же время приучать ребёнка не бояться большого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку

- нельзя повышать голос на ребёнка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчёркивать его недостатки

- целесообразно беседовать с ребёнком, так как он отличается внушаемостью. Говорить нужно мягко, убеждающее, но уверенно, определённо

- ребёнку полезно заниматься спортом

- необходимо разнообразить жизнь ребёнка

- надо привлекать ребёнка к совместному труду со взрослыми

- важно развивать у него общительность

необходимо поддерживать у него положительные эмоции, проявлять по отношению к нему доброжелательность, чуткость

Из характеристики темпераментов ясно, что нельзя детей с различным темпераментом воспитывать одинаково.

Очевидно, этим и можно объяснить, что в одной и той же семье при одинаковых условиях воспитываются разные люди.

Родители в таких случаях часто говорят: «Мы же их воспитываем одинаково».

Именно – одинаково, а надо было воспитывать неодинаково, учитывая природный тип нервной системы, который мог быть различным, и условия жизни, которые изменились с момента появления первого ребёнка.

«В процессе воспитания, писал Б.М. Теплов, - следует искать не пути изменения нервной системы, а лучшие формы, пути и методы воспитания с учётом особенностей нервной системы воспитания».

Знание черт темперамента даст возможность осуществить индивидуальный подход в воспитании личности, так как нет одинаковых условий, нет одинакового материала, на котором формируется личность.

**Определяем темперамент у детей дошкольного возраста**

|  |
| --- |
| Определяем темперамент у детей дошкольного возраста             1. Чистых темпераментов не бывает, но есть ведущий;             2. Определить темперамент ребенка удается далеко не всем родителям.    Сангвиник (С) Холерик (Х) Флегматик (Ф) Меланхолик (М) **Задание! Определить тип темперамента ребенка (напротив характеристики, вместо «?» поставить букву, соответствующую темпераменту)**  Вопросы:  **1.Как ребенок разговаривает с другими детьми?**  Быстро, энергично, прислушивается к высказываниям других……… -?  Быстро, импульсивно, других не слушает……..-?  Медленно, ровно, негромко, но уверенно……..-?  Говорит мало, тихо, неуверенно……-?  **2.Как реагирует на замечания?**  Обещает так больше не делать, но быстро забывает об этом и через некоторое время делает то же самое……..-?  На замечания реагирует бурно, не слушает, и поступает по-своему……..-?  Молча выслушивает……..-?  Обижается, переживает, не перечит……..-?  **3.Как ведет себя в новой обстановке (у врача, в игровой комнате)?**  Проявляет активность, свободно ориентируется, подвижен……..-?  Активно, возбужденно……..-?  Спокойно рассматривает обстановку, окружающих……..-?  Растерян, скован, робок……..-?  **4.Как ведет себя на детской площадке?**  Легко включается в игру с другими детьми, любит меняться игрушками, легко отдает свои……..-?  Активно включается в игру, отбирает чужие игрушки, свои не отдает……..-?  Действует спокойно, без лишних слов, игрушки у детей не отбирает, но и свои не отдает……..-?  Действует робко и неуверенно, к своим игрушкам очень привязан, бережет их, чужие не отбирает……..-?  **5.Наиболее свойственная мимика и выражение лица:**  Живая, изменчивая, веселая; улыбчивое, игривое, веселое……..-?  Меняется резко, но редко; драчливое, деловитое, боевое, задиристое……..-?  Мало изменчивая, спокойная; спокойно-созерцательное……..-?  Мало изменчивая, грустная; задумчивое. Обиженное, печальное, встревоженное……..-? |