

# Переутомление у детей.

## Рекомендации для родителей, чтобы избежать переутомления:

- \* Соблюдайте режим.
- \* Чаще гуляйте. Хорошо, если прогулка будет длительной (от двух часов и более, в зависимости от погоды), ежедневной.
- \* Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит, играет.
- \* Если ребенок еще совсем маленький, младенец, чаще переворачивайте его (на спинку, на бочок, на животик).
- \* Предлагайте новые игрушки, игры.
- \* Сон помогает восстановить силы, поэтому желательно сохранять дневной сон как можно дольше, но не заставляйте спать, если ребенок не хочет. Он может просто полежать в кровати.
- \* Чередуйте спокойные и активные занятия.
- \* Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка. Плавно готовьте его ко сну, прогулке, кормлению. Нужно заранее предупредить, что скоро малыш будет кушать, пора заканчивать игру, затем дать время закончить, а потом вести мыть руки, накрывать на стол и т.д.
- \* Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. От этих занятий будет польза, если ребенок не постоянно, а перемежает их с подвижными играми.
- \* Не заставляйте маленького ребенка долго ждать.
- \* Разговаривайте и играйте с малышом.
- \* Удовлетворяйте потребность ребенка в движении, общении, познании нового (посещайте детские центры, театр, цирк, ходите в гости, гуляйте, но при этом учитывайте индивидуальные особенности малыша).

