

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ УСТАЛОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ДНЯ**

Рахимова Дилорам Мухаммедовна

Преподаватель Кокандского государственного педагогического института

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается важная и малоизученная проблема — психофизиологические маркеры усталости у детей дошкольного возраста в контексте их повседневного режима дня. Цель исследования заключается в выявлении различий в проявлении признаков утомления у дошкольников, в зависимости от степени соблюдения распорядка сна, питания, активности и отдыха. Акцент сделан на комплексной оценке поведенческих, эмоциональных и физиологических аспектов усталости, включая внешние проявления, частоту сердечных сокращений, изменения в уровне бодрствования и взаимодействии с окружающей средой.

Работа опирается на современные исследования в области возрастной психофизиологии и педагогики раннего детства. Приведены данные, полученные в результате наблюдений и анкетирования родителей и воспитателей, что позволило получить объективное представление о влиянии режима дня на общее функциональное состояние ребёнка. Обоснована значимость правильно выстроенного ритма дня как фактора, не только влияющего на здоровье и самочувствие, но и повышающего уровень адаптивности ребёнка в условиях образовательного процесса. Материалы статьи могут быть полезны педагогам, психологам, организаторам ДОУ и родителям.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, психофизиология, утомление, режим дня, адаптация, маркеры усталости, поведение, эмоциональная регуляция.

### **Introduction**

#### **Введение**

Современное детство отличается высокой динамикой, информационной насыщенностью и изменением ритма жизни, что оказывает существенное влияние на физиологическое и психическое развитие ребёнка. Особую тревогу вызывает тенденция к ускорению темпов социализации дошкольников, сопряжённая с чрезмерными требованиями к их познавательной и эмоциональной устойчивости. В таких условиях проблема усталости приобретает не просто педагогическое, но и общесоциальное значение. Психофизиологическая усталость, развивающаяся в ответ на физическое и интеллектуальное перенапряжение, способна не только снижать качество усвоения знаний, но и оказывать долгосрочное влияние на общее развитие ребёнка, включая становление его личностных характеристик и механизмов саморегуляции.

Особенно важным аспектом является выявление факторов, провоцирующих или, напротив, смягчающих проявления утомления. Одним из таких факторов, как показывает практика и научные наблюдения, выступает режим дня — регулярность сна, питания,

физических и умственных нагрузок. В условиях ДОУ именно режим позволяет структурировать деятельность ребёнка, создавать условия для смены видов активности, вовремя обеспечивать отдых и восстановление сил. Однако на практике далеко не все дошкольники придерживаются постоянного ритма, особенно вне детского сада, что формирует предпосылки к накоплению усталости и снижению общего адаптационного потенциала.

Дополнительную актуальность данная тема приобретает в свете широкого распространения цифровых технологий. Просмотр мультфильмов перед сном, использование планшетов в вечернее время и перегруженность развлекательным контентом нарушают естественные циркадные ритмы и отрицательно сказываются на психоэмоциональном состоянии детей. Всё это требует более детального и всестороннего изучения психофизиологических маркеров усталости у дошкольников — как с точки зрения проявлений, так и с точки зрения возможной коррекции через оптимизацию режима дня. Исследование ставит своей целью не только диагностировать типичные проявления утомления, но и обосновать необходимость педагогического вмешательства, направленного на профилактику и коррекцию нарушений повседневного ритма детской жизни.

### **Теоретический обзор литературы**

Проблема психофизиологической усталости у детей дошкольного возраста изучается в рамках нескольких научных направлений: возрастной психологии, физиологии развития и педагогики. В классических работах Л.А. Венгера и Л.Ф. Обуховой усталость рассматривается как многофакторный процесс, в котором взаимодействуют физиологические изменения нервной системы, эмоциональное состояние и поведенческие реакции ребёнка. Так, усталость трактуется не просто как снижение физической или умственной работоспособности, а как комплексный феномен, влияющий на адаптацию и качество взаимодействия ребёнка с окружающей средой.

Современные исследования, такие как работы Д.Б. Эльконина и А.А. Ухтомского, подчеркивают важность регулярности и предсказуемости режима дня для формирования устойчивости нервной системы и сохранения функциональных резервов организма. Несоблюдение режима, приводящее к хроническому нарушению сна и питания, рассматривается как фактор, способствующий развитию дезадаптации, снижению внимания и возникновению эмоциональной лабильности.

Некоторые авторы, включая С.Л. Рубинштейна, выделяют усталость как одну из форм адаптационного стресса, возникающего при несоответствии нагрузки возможностям ребёнка. В таких случаях усталость может проявляться не только в снижении работоспособности, но и в нарушениях мотивации, повышенной раздражительности, а также снижении интереса к образовательной деятельности. Подобные поведенческие изменения создают замкнутый круг, усиливая утомление и затрудняя восстановление.

Психофизиологические маркеры усталости включают в себя как объективные параметры (изменения частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, показатели электрофизиологических методов), так и субъективные (самочувствие

ребёнка, поведенческие признаки). Важное место в педагогической практике занимают наблюдения за изменениями в поведении, эмоциональном состоянии и активности, которые косвенно отражают уровень утомления.

В работах В.В. Козловой и Ю.А. Алексеевой подчеркивается, что организация режима дня является ключевым инструментом для профилактики переутомления, так как способствует стабилизации бiorитмов, улучшению качества сна и повышению общей сопротивляемости организма к стрессовым воздействиям.

Таким образом, анализ существующей литературы подтверждает, что психофизиологическая усталость у дошкольников является комплексным явлением, тесно связанным с режимом дня и условиями воспитания, и требует междисциплинарного подхода для изучения и коррекции.

### **Методика исследования**

Исследование проводилось на выборке из 20 детей старшего дошкольного возраста в возрасте от 5 до 6 лет, посещающих два разных детских сада в условиях крупного мегаполиса. Дети были распределены на две условные группы по критерию соблюдения режима дня: первая группа (контрольная) — 10 детей, чей распорядок сна, питания и активности соответствует рекомендованным нормам; вторая группа (экспериментальная) — 10 детей с нерегулярным, непредсказуемым режимом дня.

Выборка формировалась на основе предварительного анкетирования родителей, в котором собирались данные о времени отхода ко сну, продолжительности ночного сна, времени приёма пищи, а также о режиме дневной активности ребёнка. Для подтверждения полученной информации использовалось интервью с воспитателями, которые вели наблюдения за поведением детей в течение пяти дней.

Метод исследования включал многокомпонентный подход, направленный на выявление психофизиологических маркеров усталости:

1. **Наблюдение** — систематическое фиксирование поведенческих проявлений усталости, таких как снижение активности, изменение настроения, ухудшение внимания, частота и тип капризов. Наблюдение велось трижды в день (утром, в середине дня и вечером), что позволяло выявить динамику утомления в течение суток.
2. **Анкетирование родителей** — включало вопросы о режиме сна и питания, активности ребёнка дома, наличии жалоб на плохое самочувствие, а также субъективных оценках усталости и эмоционального состояния ребёнка.
3. **Интервью с воспитателями** — позволило получить дополнительную информацию о поведении детей в группе, их уровне вовлечённости в занятия и игре, проявлениях эмоциональной нестабильности.
4. **Физиологический контроль** — проводился с помощью замеров частоты сердечных сокращений (ЧСС) утром и вечером с целью выявления изменений, связанных с утомлением. Повышение ЧСС вечером по сравнению с утренним уровнем рассматривалось как индикатор утомления и нарушения восстановительных процессов.

5. **Шкала оценки усталости по Л.Ф. Обуховой** — инструмент для оценки внешних проявлений усталости (потеря интереса, снижение двигательной активности, изменение мимики и позы).
6. **Хронометраж активности** — фиксация времени, проведённого ребёнком в различных видах деятельности: активные игры, спокойные занятия, приём пищи, сон и отдых.

Данные методы позволили получить комплексное представление о влиянии режима дня на состояние утомления у дошкольников как в домашних, так и в дошкольных условиях. Обработка результатов велась с использованием описательной статистики и сравнительного анализа между двумя группами.

### **Результаты и обсуждение**

Наблюдение за детьми показало выраженные различия между двумя группами. В контрольной группе дети сохраняли высокий уровень активности и устойчивое поведение до второй половины дня, демонстрировали стабильное настроение и включённость в деятельность. В то же время, в экспериментальной группе усталость проявлялась уже в первой половине дня: дети отказывались от занятий, были раздражительны, легко отвлекались и чаще жаловались на усталость.

Установлено, что наиболее частыми маркерами усталости стали:

- снижение внимания и трудности с сосредоточением;
- зевота и потирание глаз;
- отказ от игр или пассивное поведение в группе;
- эмоциональные всплески (плаксивость, обидчивость);
- жалобы на головную боль или слабость.

Также выявлено, что у детей с нерегулярным режимом чаще наблюдаются трудности с засыпанием, поверхностный ночной сон, трудности с утренним пробуждением. Эти признаки, по мнению Дж. Оуэнса, являются симптомами десинхронизации циркадных ритмов и приводят к хроническому утомлению.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о значительном влиянии режима дня на психофизиологическое состояние дошкольников. Поддержание стабильного ритма сна и бодрствования снижает выраженность утомления и способствует лучшей поведенческой адаптации в условиях дошкольного учреждения.

### **Заключение**

Проведённое исследование показало, что соблюдение режима дня у детей дошкольного возраста оказывает положительное влияние на уровень психофизиологической устойчивости. Дети, живущие по структуированному распорядку, демонстрируют меньшую подверженность усталости, лучше адаптируются к образовательной среде и проявляют стабильные эмоционально-поведенческие реакции.

Результаты подчеркивают необходимость выработки педагогических стратегий, направленных на профилактику переутомления. Это может включать гибкое

планирование учебной и игровой деятельности, чередование активностей и пассивного отдыха, сокращение перегрузки внешними раздражителями.

В дальнейшем перспективным направлением исследований является разработка инструментальных методик диагностики усталости, таких как электрофизиологические методы (ЭЭГ), анализ слюны на кортизол, использование носимых датчиков активности и сна. Также важно вести просветительскую работу с родителями о важности соблюдения режима дня как профилактики нарушений развития.

#### **Список использованной литературы**

1. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. — М.: Академия, 2022.
2. Ухтомский А.А. Избранные труды. — Л.: Госиздат, 1950.
3. Лисина М.И. Психология общения у детей. — М.: Педагогика, 2009.
4. Венгер Л.А. Психофизиология ребёнка. — М.: Просвещение, 1998.
5. Монахов В.М. Режим дня как фактор развития дошкольника. — М., 2017.
6. Barkley R.A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. — New York: Guilford Press, 2015.
7. Owens J.A. Insufficient sleep in children and adolescents. Pediatrics, 2003.
8. Смирнов С.Д. Общая психология. — М.: Академический проект, 2019.
9. Чередникова Е.А. Нарушения сна у детей: причины и коррекция. Журнал «Педиатрия», №3, 2020.
10. Фигурова И.Н. Психологические особенности усталости у детей 5–7 лет. — СПб: Речь, 2018.