

Младший школьный возраст и его особенности. Здоровье наших детей.

**Без знания ребёнка –
его умственного развития,
мышления, интересов, увлечений,
способностей, задатков –
нет воспитания.**

В. А. Сухомлинский.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу.

Характеристика физиологических особенностей: это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.

Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования — окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную еще и дополнительным, не свойственным для данного возраста, школьными нагрузками (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25-30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке. Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду уже упоминавшуюся возбудимость детей.

Созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Происходит функциональное совершенствование мозга — развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Развитие потребностей и форм общения с приходом ребенка в школу:

Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью — обязанность учиться, приобретать знания. А учение — это серьёзный труд, требующий организованности, дисциплины, волевые усилия ребёнка. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться целых 11 лет.

Именно в этом возрасте ребёнок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит своё отражение и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь

законам и правилам. Затем начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми. Хотя предполагается, что способность к формированию близких дружеских отношений в некоторой степени определяется эмоциональными связями, установившимися у ребёнка в течение первых пяти лет его жизни.

Интересы, особенности развития воли и характера первоклассника.

Характер младшего школьника имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли - школьник 7-8 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности. Капризность и упрямство объясняются недостатками семейного воспитания: ребенок привык, чтобы все его желания и требования удовлетворялись. Капризность и упрямство - своеобразная форма протеста ребенка против тех требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, чего "хочется", во имя того, что "надо".

Индивидуальные особенности ребенка.

Чтобы воспитывать и обучать, надо знать индивидуальные особенности ребенка.

С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения. Коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность. 4-5 лет - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики). 5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра. 6-7 лет - "Я - ученик, я - школьник" - учебная деятельность. На основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже становятся произвольными. Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку "себя" ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. У младших школьников более развита наглядно-образная память. Дети лучше сохраняют в памяти конкретные сведения: события, лица, предметы, факты, чем определения и объяснения. Они склонны к запоминанию путем механического повторения, без осознания смысловых связей. Ребенок еще плохо владеет речью, ему легче заучить все, чем воспроизводить текст своими словами. Дети еще не умеют организовывать смысловое запоминание: разбивать материал на смысловые группы, выделять опорные пункты для запоминания, составлять логический план текста. Очень важно научить школьника правильно ставить цели для запоминания материала. Именно от мотивации зависит продуктивность запоминания. Если ученик запоминает материал с определенной установкой, то этот материал запоминается быстрее, помнится дольше, воспроизводится точнее. Возможности волевого регулирования внимания в младшем школьном возрасте ограничены. Если старший школьник может заставить себя сосредоточиться на неинтересной, трудной работе ради результата, который ожидается в будущем, то младший школьник обычно может заставить себя упорно работать лишь при наличии "близкой" мотивации (похвалы, положительной отметки). В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неопенимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к

школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат. Большинство этих позитивных достижений (организованность, самоконтроль, заинтересованное отношение к учению) внешне могут быть утеряны ребенком на пике глобальной перестройки подросткового возраста. Чем больше позитивных приобретений будет у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста.

Рост и вес.

В возрасте от 6 до 12 лет большинство детей **прибавляет в росте по 5-7 см в год**. Средний рост 6-летних детей лишь 1,22 м, к подростковому возрасту он увеличивается до 1,52 м. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к 9 годам и немного обгоняя к 10.

Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7 кг в год. За период от 6 до 12 лет вес тела удваивается, увеличиваясь примерно **от 18 до 36 кг**. В 6-летнем возрасте девочки весят обычно немного меньше мальчиков, в 8 лет их вес примерно одинаков, а 9-10 лет девочки обгоняют мальчиков.

Развитие организма

Мозг и нервная система. В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга - от 90 % мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7 – 8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения нервной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка.

Кости. Рост костей особенно заметен. Это касается в первую очередь лицевых, а так же длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых.

Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединения больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый.

Неразвитые кости ребенка подвергаются немалой опасности и в случае физических перегрузок, к которым побуждают детей, например, ради победы в спортивных соревнованиях.

Мышцы и жировая ткань. До изменения рациона питания в начальных классах жировая ткань у детей обычно не меняется. Однако с переменой пищи происходит постепенное нарастание массы и силы мышц. **Вообще у мальчиков мышечной ткани больше, чем у девочек**, поэтому мужчины в любом возрасте сильнее женщин.

Но несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же у ребенка они функционируют не так как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерна для детей с незрелой достаточно развитой мышечной тканью.

По мере того как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движениях, физической активности.

Осанка

Правильное, прямое положение тела требует постоянного напряжения мышц. **Неправильная поза усиливает нагрузку на кости, связки и костные соединения.** Она может быть результатом лени, слабого развития мышц или болезни. Такие виды деятельности, как танцы, езда на велосипеде, физический труд, могут быть полезны для улучшения осанки и повышения тонуса мышц. **Но если занятия танцами начинаются слишком рано, да еще связаны с перегрузками, они могут быть опасны для костей и мышц.**

Двигательное развитие

У школьников в возрасте от 7 до 12 лет обычно не наблюдается столь резкого улучшения двигательных способностей, как это бывает в промежутке от рождения до пяти лет. Однако и в этом возрасте двигательные навыки развиваются, позволяя детям овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Различие правой и левой стороны

Способность различать правую и левую стороны тела, как и предпочтение одной из них, формируется, и довольно быстро, и в первые школьные годы.

К 7 годам 75% детей могут правильно определить правую и левую руку другого человека, с какой бы стороны они на него не смотрели. К 8 годам с этой задачей справляются 95 % детей.

Умение различать правую и левую стороны – важная предпосылка для многих видов обучения.

Изменение видов повседневной активности

К 6 годам плохой аппетит, присущий ребенку в раннем детстве, постепенно исчезает. Ребенок ест больше, особенно если пища разнообразная. В это возрасте и вплоть до 12 лет у детей, как правило, нет проблем со здоровьем. Однако родители не должны терять бдительность во избежание несчастных случаев.

Питание

В первые школьные годы ребенок растет не очень быстро, поэтому потребность в калорийной пище у него не столь велика, как во время ускоренного физического развития в подростковом возрасте.

Факторы, говорящие сами за себя:

- * Минимальная норма количества шагов за день для человека - 10,000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- * В 13 лет повышение давления до 130/80 - распространенное явление.
- * Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

*Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

*Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

*51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

*73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков .

* 30-40% детей имеют избыточный вес.

* По мнению медиков - специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

* У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

*По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью.

Как же помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Многие для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе - вот лекарство от тех болезней, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Анкета для родителей «Здоровье вашего ребёнка»

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

Да, нет.

2. Причина заболевания:

недостаточное внимание семьи к физическому воспитанию ребенка;
недостаточное внимание детского сада к физическому воспитанию ребенка;
наследственность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно наблюдать за правильным развитием Вашего ребенка?

Да, нет, частично.

4. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?

да, нет

5. На что, семья должна обратить особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

на выполнение режима;
рациональное, калорийное питание;
полноценный сон;
достаточное нахождение на свежем воздухе;
создание благоприятной психологической атмосферы;
наличие спортивных площадок;
физкультурные занятия;
закаливающие мероприятия.

6. Считаете ли Вы необходимым закаливание Вашего ребенка?

да, нет

7. Какие закаливающие мероприятия наиболее подходят Вашему ребенку?

облегченная форма одежды на прогулке;
облегченная форма одежды в группе;
ходьба босиком;
систематическое проветривание группы;
прогулки в любую погоду;
полоскание горла водой комнатной температуры;
умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры;
другое:

8. Сколько времени, по-Вашему, необходимо проводить ребенку на свежем воздухе ?

в соответствии с режимом детского сада (3 - 4 часа в день);
менее обозначенного времени;
более обозначенного времени.

9. Как Вы оцениваете здоровье Вашего ребенка?

хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное

10. Что Вы делаете для предупреждения заболеваний ребенка?

закаливание организма,
профилактические прививки,
используете народную медицину,
другое (указать)