Ваш ребенок пошел в школу

Ваш ребенок пошел в школу первый раз – это важное событие не только в его, но и в жизни родителей.  Начало школьной жизни требует от ребенка сложной психологической перестройки. Раньше ребенок жил преимущественно эмоциями, импульсивными реакциями, желаниями, играми, а теперь приходится подавлять свои желания и активность,  учиться подчиняться школьной дисциплине.

Что же необходимо знать родителям о физиологических особенностях организма детей этого возраста, чтобы помочь им, как можно легче, войти в этот непривычный школьный мир со своим режимом и требованиями?

Следует знать, что главная физиологическая особенность детей этого возраста состоит в том, что у них хоть уже и развиты такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако все эти свойства характеризуются неустойчивостью. Отсюда и возникает малая устойчивость внимания, быстрая истощаемость, и как результат - возникает утомление ребенка. Ребенок начинает вертеться, отвлекаться  во время занятий, плохо усваивать учебный материал.

 В 7 лет у ребенка еще в стадии развития и совершенствования находятся зрительный и слуховой анализаторы. В этом возрасте у ребенка острота слуха на слова ниже, чем на тоны, способность к объемному восприятию и различная чувствительность к цвету меньше, чем в более старшем возрасте.

У ребенка к 7 годам продолжает совершенствоваться мышечная система. Дети уже могут выполнять разнообразные физические упражнения, которые требуют определенной координации движений. Однако тонкие движения, необходимые для лепки, рисования, плетения выполняются с трудом, так как еще слабо развиты мышцы пальцев и кистей рук, и с этим же, кстати, связана и трудность выработки навыков письма.

Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная системы ребенка еще не развиты до конца. Уже получили развитие крупные мышцы тела, рук, ног, но мелкие  мышцы спины, имеющие большое значение в удержании правильного положения  позвоночника, развиты относительно слабо, и позвоночник легко поддается деформирующим влияниям.

С учетом физиологии развития 7-летних детей, выстраивается и учебный процесс в общеобразовательных учреждениях.

Обучение детей в первом классе осуществляется по пятидневной учебной неделе и только в первую смену. Используется  «ступенчатый» режим обучения в  первом полугодии (сентябрь, октябрь – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый, с января – по 4 урока по 45 минут каждый).

Двигательная активность детей влияет на правильное формирование скелета, развитие мышц, гармоничное развитие ребенка. Для удовлетворения потребности ребенка в физической активности в середине учебного дня устраивается динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут. Рекомендуется её проведение на свежем воздухе.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения ребят на уроках  проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

Для профилактики утомления необходимо чередовать или сочетать различные виды деятельности, что зависит от правильно составленного расписания уроков в течение дня и недели.  Расписание уроков должно быть составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся  и шкалой трудности учебных предметов.

Современными научными исследованиями установлено, что оптимальная умственная работоспособность у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков основные предметы (математика, русский язык) должны проводиться на 2-3 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и  в конце (пятница) недели. Поэтому на вторник и (или) среду приходится максимальный объем учебной нагрузки. Занятия физической культурой рекомендуется проводить последними уроками.

Для правильного формирования осанки ребенок  обеспечивается  рабочим местом в соответствии с его ростом. Дети с нарушением слуха должны сидеть в первом ряду, с нарушением зрения – на ближние к классной доске парты. Детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

И, конечно, важное значение для роста и развития ребенка, его успешной учебы, имеет полноценное горячее питание (завтрак и обед в школе). Для детей, посещающих группы продленного дня, дополнительно организуется полдник.

Уважаемые родители! Если Вы поможете педагогам и сохраните правильный режим дня первоклашек в домашних условиях, ваши дети без особого труда переживут трудности адаптации к школьной жизни и будут радовать всех школьными успехами.

[/Информация подготовлена отделом экспертиз условий обучения и воспитания Центрального Екатеринбургского Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»](http://ekb.66.rospotrebnadzor.ru/publications/60/1/2038/)