**Физиологические особенности**

**Учащихся 4 класса**

XXI век - век технического и научного прогресса, век максимальных скоростей и нагрузок, век акселерации молодежи. Проблема влияния физиологических изменений в организме подростка на его психическое, физическое, нравственное здоровье становится особенно актуальной. Так называемое среднее детство (возраст, в котором находятся сейчас наши дети) - это то время, когда мальчики и девочки совершенствуют свои двигательные способности и становятся более независимыми. Поэтому они нуждаются в организации условий для применения этой активности. При благоприятных возможностях или специальном обучении дети в этот период способны научиться плавать, играть в баскетбол, танцевать и играть на музыкальных инструментах. В этот период такие групповые виды спорта, как футбол, волейбол, приобретают особое значение благодаря улучшению координации движений и физической ловкости.

Какие же сдвиги происходят в физических характеристиках и двигательных навыках у детей младшего школьного возраста? В среднем детстве происходит более медленный и плавный рост ребенка по сравнению с первыми двумя годами жизни. Шестилетний ребенок в среднем весит 20,5 кг, а его рост равен 106 см. С момента поступления детей в школу наступает период равномерного роста, который длится примерно до 9 лет у девочек и до 11 лет у мальчиков, то есть до того времени, когда начинается скачок роста.

До 9-летнего возраста девочки немного легче и ниже мальчиков, однако, затем темпы их роста резко увеличиваются, благодаря интенсивным гормональным изменениям, начинающимся у них раньше, чем у мальчиков. После 9 лет рост девочек начинает опережать рост мальчиков, хотя известно, что некоторые девочки отстают по росту и весу от своих сверстниц. Эти различия могут оказывать влияние на образ тела ребенка и его восприятие себя, самооценку - еще один пример взаимодействия процессов физического и социального развития.

Не у всех детей процесс созревания идет с одинаковой скоростью. Это связано с индивидуальными свойствами организма, здоровьем ребенка, экологической обстановкой, семейными особенностями и т.д.

По мере того, как тело растет, происходят и внутренние физиологические изменения. Эти изменения охватывают кости, подкожный жировой слой, мышцы, а также головной мозг. Посмотрим, как развивается костная система. В этот период происходит удлинение костей, что может иногда сопровождаться усиливающимися болями. Онемение конечностей и ноющая боль в костях особенно часты по ночам и могут доставлять ребенку много неприятных переживаний. Детям нужно объяснить, что это всего лишь нормальная реакция тела на рост. Родители должны сознавать, что скелет и связки детей младшего школьного возраста еще окончательно не созрели, и поэтому большие нагрузки на тренировках могут привести к серьезным травмам. У ребят, занимающихся контактными видами спорта, часто травмируются лучезапястные, голеностопные и коленные суставы. У тех, кто занимается баскетболом, волейболом, травмируются локтевые суставы.

Потеря молочных зубов также связана с развитием костной системы в среднем возрасте. Начиная с 6-7 лет, дети теряют 20 молочных зубов. Когда появляются первые постоянные зубы, они иногда кажутся слишком большими для детского рта - до тех пор, пока кости лицевой части черепа в процессе роста не приобретут соответствующие размеры. Один из бросающихся в глаза признаков - «бобровые клыки».

Происходят изменения и в жировых и мышечных тканях. Если у мальчиков в этом возрасте подкожный жировой слой продолжает уменьшаться, то у девочек начинается его рост, что связано с внешними различиями в строении фигуры у взрослых мужчин и женщин. Мышцы же увеличиваются по длине, ширине и толщине. Мальчики и девочки в это время примерно равны по физической силе, но с началом полового созревания положение меняется, так как мускулатура мальчиков становится крупнее и сильнее.

Развитие головного мозга внешне наблюдается в лобных долях. Они ответственны за мышление и сознание. К 8 годам мозг ребенка составляет 90% от величины мозга взрослого. В период среднего детства развитие мозга влечет за собой более эффективное функционирование. Мышление детей в возрасте 10-12 лет переходит от конкретных операций на уровень логического вывода, умозаключений. Они способны теоретически рассуждать о мире, в котором живут, о том, что может произойти в будущем; строят догадки относительно каких-либо условий и проверяют свои предположения.

Продолжается развитие двигательных навыков: силы, быстроты, координации. Многочисленные исследования говорят о значительном прогрессе моторного развития в этот период. Так, в возрасте 7 лет мальчик может бросить мяч примерно на 10,5 м. К 10 годам это расстояние увеличивается вдвое, а к 12 годам - втрое. Точность броска при этом также повышается. У девочек наблюдается аналогичный прогресс в умении бросать и ловить мяч, но дальность бросания при этом меньше, чем у мальчиков, что связано с отличиями в развитии мышечной системы

Умение хорошо владеть своим телом способствует признанию со стороны сверстников. Возникает опасность отчуждения от детского коллектива неуклюжих детей с плохой координацией. Их в этом возрасте часто не принимают в групповые игры, и они могут продолжать чувствовать себя лишними еще долго после того, как их физическая неловкость сама собой исчезнет. Такую проблему надо вовремя увидеть взрослым и найти другие пути реализации личности и повышения самооценки таких детей.

Рассмотрим, какие проблемы могут возникать со здоровьем. Этот возраст - один из самых здоровых периодов в жизни человека. Тем не менее, есть определенные проблемы, с которыми можете столкнуться вы и ваш ребенок. В это время у детей довольно часто развивается близорукость, или миопия, в результате чего увеличивается число учеников, которые носят очки. С целью профилактики этого нарушения необходимо следить за гигиеной зрения. Приучите ребенка следить за освещением, положением глаз при чтении и письме. Во время отдыха можно порекомендовать ему зарядку для глаз.

Итак, в возрасте 10-12 лет в организме ребенка происходят существенные изменения. Основная потребность школьников в этом возрасте - движение. Какие же рекомендации можно дать родителям для сохранения и укрепления здоровья детей?

Предлагаем вам памятку, которая поможет правильно воспользоваться преимуществами в физиологическом развитии детей для сохранения их физического и психического здоровья.

В заключение еще раз подчеркну, что в младшем школьном возрасте у детей формируется способность к длительной целенаправленной как умственной, так и физической деятельности. Поэтому родителям необходимо создать условия для поддержания их стремления к активности. Это способствует не только гармоничному развитию ребенка, но и укреплению его здоровья, как психического, так и физического. А чем лучше здоровье ученика, тем он успешнее учится, общается со сверстниками и взрослыми, тем выше его самооценка.

**Памятка родителям**

Уважаемые папы и мамы!

Помните! Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь здоровье.
* Личным примером демонстрируйте сыну или дочке уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе с сыном или дочкой ему навстречу!

**Возрастные и индивидуальные особенности учащихся 4 класса. Счастье ребенка как путь решения проблем**

 В 10-11 лет заканчивается формирование основных новообразований младшего школьного возраста. Последние можно сравнить с фундаментом дома. Поэтому можно сказать, что заканчивается строительство фундаментальных характеристик ребенка, на основе которых будет продолжено развитие в подростковом возрасте. Однако следует иметь в виду, что развитие детей осуществляется неравномерно вследствие особенностей темперамента, типа нервной системы, здоровья, семейной ситуации и специфики семейного воспитания. Поэтому можно говорить о том, что у одного и того же ребенка какое-либо новообразование уже сформировалось, а какое-то находится в стадии формирования, и здесь ребенку необходимо помочь. Прежде всего, нужно отметить формирование произвольности познавательных процессов: внимания, памяти.    Следующее важнейшее новообразование — познавательная рефлексия: способность осознать причины учебных неудач и успехов.    Дальнейшее развитие получает и личностная рефлексия. Ребенок постепенно начинает узнавать и дифференцировать свои личностные качества. В этом возрасте происходит первичное осознание потребности в саморазвитии, то есть младший школьник уже способен осознать противоречия между его реальным «Я» и идеальным, между способностями и возможностями, между «могу» и «хочу», соответственно понять некоторые аспекты внутреннего источника своей активности. Осознанными становятся права и обязанности ребенка. При этом необходимо, чтобы он перестал делать акцент только на своих правах («Я так хочу»), что свидетельствует о некоторой социальной незрелости, а принял необходимость выполнения социальных обязанностей.    Становится устойчивой самооценка ребенка. Появляется возможность адекватно оценивать свои достоинства и недостатки. Важно помнить, что в этот период в образ «Я» включается чувство «умелости, компетентности», то есть осознание собственной возможности делать порученное дело хорошо. В противном случае возможно формирование чувства глубокой неполноценности.    Большую зрелость приобретает общение. Если говорить об общении со взрослыми, то нужно иметь в виду, что в это время должна произойти дифференциация значимых фигур как обычных людей.

   Сверстники становятся более значимыми. Их мнение часто превалирует над мнением значимых взрослых. Развивается сотрудничество и, как его предпосылка, социальный интерес, то есть способность интересоваться другими людьми и принимать в них участие. Активизируется межполовое общение. Дети одного пола могут рассматриваться как соперники. Внимание детей противоположного пола может привлекаться различными способами: подарками, ссорами, поддразниванием, толчками.    Происходит первичное осознание ценностных ориентаций. Дети усваивают разницу в социальных статусах, вырабатывают к этому собственное отношение. Начинают активно развиваться нормативные социальные страхи: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения (страх сделать что-то не так, опоздать и пр.), появляется опасность перерождения нормальных страхов в невротические.    Это период «завершения детства — перехода ко взрослости», что может выражаться в повышении эмоционального реагирования на трудности, в появлении чувства одиночества, ощущения собственной ненужности. Четвертый год обучения в младших классах завершает первый этап школьной жизни ребенка. Четвероклассники – это выпускники начальной школы. Именно этот факт во многом определяет те акценты, которые расставляют взрослые во взаимодействии с детьми данного возраста. Перспектива перехода в среднюю школу заставляет взрослых обращать первостепенное внимание на сформированность у четвероклассников учебных умений и навыков.    К четвертому классу у большинства детей уже складывается индивидуальный стиль учебной работы. Общий подход ребенка к ее выполнению хорошо прослеживается при подготовке домашних учебных заданий. Так, например, одни приступают к урокам сразу после прихода из школы, другим требуется отдых (разной продолжительности). Кто-то быстро и легко включается в работу, у других много времени занимает подготовительный период. Одни дети начинают выполнять домашние задания с трудных учебных предметов, другие, наоборот, с легких. Одни лучше усваивают материал с опорой на графические изображения (рисунки, схемы и т.п.), другие предпочитают словесное объяснение и т.д. Различия в общем подходе к выполнению учебной работы связаны с индивидуально-типологическими особенностями детей, их работоспособностью, спецификой познавательного развития, преобладающим типом восприятия и переработки информации, неодинаковым интересом к различным учебным предметам и т.д. Индивидуальный стиль учебной работы проявляется не только в общем подходе к выполнению учебных заданий, но и в использовании школьниками различных учебных умений и навыков. Владение продуктивными приемами учебной работы означает, что школьник приобрел умение учиться: он способен качественно усваивать предлагаемые знания и, в случае необходимости, добывать их самостоятельно.    Какие же общие умения важны для успешного обучения? Среди них можно выделить следующие умения: – слушать учителя; – выделять главную мысль сообщения; – связно пересказывать содержание текста; – отвечать на вопросы к тексту; – ставить вопросы к тексту; – делать содержательные выводы на основе полученной информации; – письменно выражать свою мысль; – привлекать дополнительные источники информации, пользоваться справочной литературой (словарями, энциклопедиями и пр.); – адекватно оценивать результаты собственной работы.     Большинство этих умений опирается на мыслительные способности: умение сравнивать и находить общее и различное; умение выделять главное, отличать существенное от несущественного, делать логические заключения и выводы.    Учиться всему этому необходимо в начальной школе, пока объем учебной нагрузки в значительной степени дозирован. В средних классах эти умения окажутся жизненно необходимыми, поскольку заметно возрастает количество новой информации, более сложным станет и ее содержание. В этой ситуации испытанный способ многократного повторения, который еще оправдывал себя в начальной школе, будет весьма неэффективным. Неумение же правильно работать с учебным материалом может стать причиной снижения успеваемости, неоправданного переутомления учащихся.    Для того чтобы понять, в какой степени четвероклассники владеют некоторыми из основных приемов учебной работы, можно понаблюдать, например, за тем, как ребенок готовится к пересказу заданного на дом задания. Читает ли он весь текст несколько раз подряд, пытаясь запомнить все сразу? Читает ли всего один раз и, не пересказывая, уверен, что все хорошо знает? Фиксирует ли внимание на содержании отдельных абзацев, не устанавливая затем связи между ними? Отвечает ли на вопросы к тексту? Детей необходимо учить работать с учебным текстом: учить выделять главную мысль; составлять план текста; запоминать содержание текста и пересказывать его с опорой на план и т.д.    Навык связного пересказа удобно развивать не только на учебном материале: можно попросить ребенка рассказать содержание прочитанной книги, увиденного кинофильма, описать события прошедшего дня и пр.    К четвертому классу у большинства школьников намечается дифференциация учебных интересов, складывается разное отношение к учебным предметам: одни дисциплины нравятся больше, другие – меньше. Предпочтение тех или иных учебных предметов во многом связано с индивидуальными склонностями и способностями ребенка: кому-то нравится математика, у кого-то ярко проявляются лингвистические способности и т.д. А если у ребенка никаких особенных предпочтений и интересов не обнаруживается? Психологические исследования показывают, что ни к чему не способных детей нет. Даже если школьник не выделяется своими учебными успехами и, на первый взгляд, одинаково безразлично относится ко всем предметам, он непременно обнаруживает склонность к лучшему усвоению учебного материала того или иного содержания. Именно такие склонности, указывающие на более сильные стороны развития ребенка, и необходимо поддерживать.    Не следует также забывать, что жизнь детей не ограничивается стенами школы. За ее пределами ребенок может быть погружен в такие занятия, которые позволят ему проявить свою умелость, добиться успеха, обрести уверенность в себе.

   Пожелания родителям учеников 4 класса. Уважаемые родители! Ваш ребёнок завершает обучение в начальной ступени общего образования. Как же помочь ему успешно освоить учебную программу и стать более самостоятельным и культурным человеком? Прежде всего, продолжите работу по формированию навыка осмысленного осуществления ребёнком всех своих действий. У многих детей данного возраста продолжает господствовать стихийное поведение, обусловленное привычкой просто гулять по улице, бегать, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, лежать на диване и т.п. Глубокий смысл во многих действиях обнаружить трудно, да и взрослые не всегда стремятся его найти вместе с ребёнком. Отставания в учёбе чаще всего являются следствием того, что взрослые не побуждают ребёнка постоянно задавать себе вопрос: «Для чего я это делаю?»    Требуется не только стимулировать поиск ребёнком ответа на вопрос о смысле большинства его поступков, но и учить находить несколько вариантов достижения поставленной цели, а затем выбирать наилучший. Тогда ум будет постоянно занят сложной поисковой работой, требующей наличия соответствующей информации. В итоге появится возможность глубже обосновать необходимость получения разнообразных знаний с целью рационализации и оптимизации повседневной жизни, успешной реализации потребностей и интересов ребёнка. Учёба в школе станет более обоснованной.    Для укрепления интереса к ней следует постоянно разговаривать с ребёнком по поводу того, что он узнал нового на уроках, при выполнении домашних заданий. Следует отучать от механического запоминания учебного материала, неизбежно формирующего в 5 – 7-х классах безразличие к учёбе в школе. Надо постоянно искать вместе с ребёнком смысл и значение для его повседневной жизни тех знаний и умений, которые он приобретает в процессе обучения. При этом отмечать не только их пользу для будущей жизни, но и для текущей.    Также важно продолжить воспитание навыков проявления воли, терпения, самоконтроля в общении с родителями, друзьями при выполнении различной домашней работы. В 9 – 11 лет у ребенка уже должно быть выработано чувство долга перед собой и окружающими. Оно предполагает умение легко подчиняться тем требованиям родителей, других родственников, учителей, которые направлены на физическое, умственное, нравственное эстетическое развитие ребёнка, дальнейшее возрастание его обоснованной самостоятельности.    Поэтому ваши требования к культуре поведения ребёнка дома, в школе, на улице должны не уменьшаться, а возрастать. Старайтесь спокойно и аргументировано объяснить важность их выполнения для обеспечения физического и психического здоровья окружающих, его самого, а также установления доброжелательных отношений с людьми.    Продолжайте укреплять навык ежедневного чтения художественной, а также научно-популярной литературы, объёмом текста до 15 страниц с пересказом прочитанного и совместным обсуждением. В каникулы должна сохраняться та же норма. Только в этом случае ребёнок будет постоянно уметь и учиться лучше понимать людей.    Продолжайте отмечать все достижения в преодолении лени, безволия, эмоциональной несдержанности. Спокойно и аргументировано предъявляйте свои требования, не отступая от них ни на шаг. Тогда обязательно будет достигнут желаемый результат в развитии сознания и поведения вашего ребёнка. **Что такое счастье?** Позволишь себе немного нежности. Послушаешь пару красивых песен. Увидишь вокруг тысячи капель свежести! Поймешь, что мир наш чудесен. Как только ты забудешь плохое, Сразу же вспомнишь о нежности ветра. И больше не захочешь вернуть былое, Счастье – в новом, а не в пройденных метрах. Счастье в солнца апрельских лучах. Счастье в глупых, смешных мелочах. Счастье есть в стареньком домике. Счастье сидит на твоем подоконнике. Счастье в твоей мечте, Счастье в любимой работе. Счастье – друга рука на плече, Счастье в красивом полете. В чистых глазах самых близких, В осеннем пожаре сердец. В уме самые светлые мысли. Неожиданный и счастливый конец. Счастье всё то, что воспето поэтами. Счастье то, к чему ты непрерывно идешь. То, что желанием страстным согрето. То, без чего пропадешь…