**Родительское собрание по теме "Физиологические и психологические особенности младших школьников"**

 «Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы»
Демокрит

**I. Что такое здоровье**

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Понимание содержания слова «здоровье» прошло ряд этапов. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания, и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Такое понимание понятия здоровья основано на противопоставлении: болезнь-здоровье.

Развитие медицины привело к более глубокому пониманию смысла слова «здоровье», основанному на противопоставлении: болезнь + вероятность болезни – здоровье. Дело в том, что наукой выявлен целый ряд состояний организма, когда человек еще не может считаться больным, но вместе с тем не может считаться и здоровым. Это состояние предболезни. Оно может расцениваться или как переход от здорового состояния к болезненному, или как такое состояние организма, когда к болезни может вести, казалось бы, малосущественная причина. Данное понимание понятия здоровья подразумевает не только отсутствие болезни, но и малую вероятность ее развития в конкретных условиях жизни человека.

Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья: здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.

Следует обратить внимание на то, что основы здоровья закладываются в детстве, что любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

**первый фактор** – четкий и правильный распорядок дня;

**второй фактор** – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

**II. Характеристика анатомо-физиологических и индивидуально-психологических особенностей.**

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

**Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально.

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.

Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

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.

**Школьная готовность.**

Физическая.

Мотивационная.

Интеллектуальная.

Коммуникативная.

**Физическая готовность (эмоционально-волевая готовность)**

Вопрос родителям:

“Как вы считаете, для чего надо приучать ребенка к посильным физическим упражнениям и подвижным играм?”

Педагог-психолог предлагает родителям познакомиться с предлагаемым списком возможных качеств, которые развиваются через подвижные упражнения. Родители должны выбрать нужные и объяснить свой выбор.

Необходимо подвести родителей к мысли, что в первую очередь в подвижных играх у ребенка развивается координация движений, важная при ориентировке в пространстве.

При выполнении физических упражнений происходит развитие волевых качеств, а следовательно, усидчивости и внимания.

Для овладения письмом важно развитие мелких групп мышц. Пропуски букв, описки, различная высота букв – результат недостаточного развития “ловких мышц”. Существует тесная взаимосвязь между координацией движений и речью.

Однако готовность к школе не сводится лишь к физической готовности. Необходима особая психологическая готовность, которая складывается из нескольких компонентов, обозначенных в схеме.

**Мотивационная готовность**

Вопрос родителям:

“Желание пойти в школу” и “Желание учиться” – это одно и то же или разные понятия?” В ходе рассуждений педагог-психолог подводит к выводу, если ребенок говорит: “У меня будет новый ранец…”, “В школе весело…”, “В школе на переменах можно играть…”, то его скорее привлекают лишь внешние аксессуары обучения. Однако основной деятельностью, влияющей на развитие школьника, является учение, поэтому главное, что у ребенка должно быть сформировано – желание учиться.

**Интеллектуальная готовность**

Данный компонент школьной готовности заключается в приобретении определенного кругозора, запаса конкретных знаний, в развитии памяти, внимания, мышления, воображения. Не отмахивайтесь от детских вопросов. Дети наблюдательны, но им не хватает жизненного опыта, чтобы правильно оценить и истолковать замеченное явление.

Необходимо также развивать у ребенка мышление, воображение, восприятие. Сейчас печатается огромное количество книг с играми, упражнениями на развитие психических процессов. Ими можно пользоваться. Но помните: Как только интересное и новое становится обязательным, обременяющим, оно не приносит должного результата”.

**Коммуникативная готовность**

“Коммуникация – общение. Умение устанавливать контакт с учителем, сохранение чувства дистанции, умение войти в детский коллектив. Это один из сложных компонентов готовности, т.к. зависит от характера и темперамента ребенка. Сложно приходится застенчивым “тихоням”. Порой и активным “шустрикам” приходится постараться, чтобы влиться в новый коллектив.

**Психологическая готовность**

Ребёнок психологически готов к школьному обучению, прежде всего, объективно, т.е. обладает необходимым для начала обучения уровнем психического развития. Общеизвестна острота и свежесть его восприятия, любознательность, яркость воображения. Внимание его уже относительно длительно и устойчиво, и это отчётливо проявляется в играх, в занятиях рисованием, лепкой, элементарным конструированием. Ребёнок приобрел некоторый опыт управления своим вниманием, самостоятельной его организации. Память его также достаточно развита — легко и прочно запоминает он то, что его особенно поражает, что непосредственно связано с его интересами. Теперь не только взрослые, но и он сам способен ставить перед собой мнемическую задачу. Он уже знает из опыта: для того чтобы хорошо запомнить нечто, надо несколько раз повторить это, т. е. эмпирически овладевает некоторыми приёмами рационального запоминания и заучивания. Относительно хорошо развита у ребёнка наглядно образная память. Но имеются уже все предпосылки для развития и словесно-логической памяти. Повышается эффективность осмысленного запоминания. Речь ребёнка ко времени поступления в школу уже довольно развита. Она, в известной степени, грамматически правильна, выразительна.

**III. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА**

Здоровый ребенок болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям, взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойкой и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.

Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретить не часто. Поэтому вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – это одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% – от социальных условий и образа жизни, на 20-25% – от степени загрязнения окружающей среды, то есть среды обитания, и на 10-15% – от состояния и уровня здравоохранения в стране.

Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

Очень важно понимать индивидуальные черты работоспособности ребенка, от них зависят учебные возможности ученика, темп выполнения заданий, скорость усвоения материала. По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическим явлениям.

Трудности обучения в школе и неправильное поведение взрослых нередко находят свое отражение в формировании у детей так называемых «дефицитных» свойств личности.

Таким образом, чтобы все эти факторы не ухудшили физическое и эмоциональное состояние ребенка, необходимо правильно организовать учебную деятельность, смену умственного труда умеренной физической нагрузкой, включение двигательной разрядки.

Особое значение имеет режим дня.

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Физиологическим механизмом режима дня являются условные рефлексы.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Примером того, как рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активной, творческой жизни, может служить жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выработал для себя режим дня и соблюдал его неукоснительно в течение длительного периода жизни. Это помогло ему поддерживать свое здоровье и сохранить высокую работоспособность.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

учебные занятия в школе;

учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);

сон;

питание;

занятия физическими упражнениями;

отдых;

занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требует усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;

повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.

Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

**Питание**

Народная мудрость гласит:

«Какова еда и питье – таково и житье».

«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Качественный состав питания должен удовлетворять потребности растущего организма. Оно должно быть разнообразным и содержать все необходимые вещества и в нужных количествах.

Питание должно быть регулярным.

Продолжительность «активного дня» составляет 11-13 часов. Интервал между приемами пищи, по мнению физиологов, не должен превышать 4-4,5 часа. Это способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, хорошему аппетиту, правильному усвоению пищи.

Итак, наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы.

**Прописные истины**:

Ешьте часто, но понемногу.

Не забывайте о сахаре, белках – ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; фосфоре – яйца, морская рыба; о кальции – в молочных продуктах, о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.

Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться).

Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

**Продукты, от которых следует отказаться:**

молоко, творог;

кока-кола, многие фруктовые соки;

продукты из овса;

орехи и продукты из орехов;

попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

**Рекомендуемые продукты:**

овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);

салат листовой;

фрукты: яблоки, груши, бананы;

гарнир: картофель, нешлифованный рис;

хлеб пшеничные и ржаной;

приправы: йодированная соль;

мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

В первые дни (недели) снижается сопротивляемость организма. Может:

Нарушаться сон.

Нарушаться аппетит.

Повышаться температура.

Обостряться хронические заболевания.

Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

**IV. РОДИТЕЛЬСКИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ**

Выскажите свое мнение о том что можно, а чего нельзя делать в адаптационный период родителям (а в особенности маме) и окружающим ребенка людям.

**Не рекомендуемые фразы для общения.**

- Я тысячу раз говорил тебе, что…

- Сколько раз надо повторять…

- О чём ты только думаешь…

- Неужели тебе трудно запомнить, что…

- Ты становишься…

- Ты такой же как, …

- Отстань, некогда мне…

- Почему Лена (Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет…

**Рекомендуемые фразы для общения:**

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).

- Как хорошо, что у меня есть ты.

- Ты у меня молодец.

- Я тебя очень люблю.

- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.

- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.

- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

**Несколько советов психолога
“Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки”**

Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: **“Смотри, не балуйся!”, “Чтобы сегодня** **не было отметок!”.** Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Забудьте фразу: “Что ты сегодня получил?”. Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны.**

Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв.**

Во время приготовления уроков не сидите **“над душой”.** Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: **“Если ты сделаешь, то..”.**

Найдите в течение дня хотя бы **полчаса,** когда будете принадлежать **только ребёнку**.

Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех**взрослых в семье. Все**разногласия** по поводу педагогической тактики решайте **без него**.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления.**

Учтите, что даже **“большие дети”** очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Уважаемые родители, спасибо вам за работу. Наше собрание хочется закончить четверостишием:

Добрый день!
Ну а что это значит?
Значит, день был по – доброму начат,
Значит, день принесёт и удачу,
И здоровье, и радость нам всем!