По материалам сайта: <http://www.xn----7sbbulad0bdy3aj1b.xn--p1ai/load/dlja_roditelej/roditeljam/o_vozrastnykh_psikhofiziologicheskikh_osobennostjakh_mladshego_shkolnika/29-1-0-142>

О возрастных психофизиологических особенностях младшего школьника

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Первый год учебы в школе имеет большое значение. От него во многом зависит, как будет учиться ребенок в дальнейшем. Первый класс - серьёзное испытание как для вашего ребенка, так и для родителей. Вы с первых дней должны понять, что учеба - это серьезный труд, требующий значительного эмоционального, интеллектуального и физического напряжения.  Наиболее сложный период - начало школьной жизни. Приспособление к школе длится 1,5 месяца. Обучение в школе неизбежно влечет за собой резкое изменение всего образа жизни ребенка и предъявляет серьезные требования к его физическому и психическому здоровью. Поэтому родители должны знать и учитывать психофизиологические особенности младших школьников для сохранения благоприятной динамики работоспособности ребенка. Иногда родители предъявляют повышенные требования к детям, стремятся к их взрослению, не учитывая возрастных, индивидуальных особенностей детей.  Младший школьный возраст - период от 7 до 10 лет. Это переходный период, когда ребенок соединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Эти качества уживаются в его поведении в противоречивых сочетаниях. Как любое переходное состояние, данный возраст богат скрытыми возможностями развития, которые важно своевременно улавливать и поддерживать. Основы многих психических качеств личности закладываются и культивируются в младшем школьном возрасте. Поэтому особое внимание необходимо направлять на выявление резервов развития младших школьников. Использование этих резервов позволит более успешно готовить детей к дальнейшей учебной и трудовой деятельности.  *Возрастной интервал от 7 до 10 лет объединяет учащихся начальной школы. В это время скорость роста в длину резко падает по сравнению с предыдущим периодом. Если во время подросткового скачка ребенок вырастает в среднем на 5 см в год, то в возрасте 7-10 лет - лишь на 2-3 см. в год. Обменные процессы достаточно стабильны. За сутки организм ребенка расходует от 1000 до 3000 кКал/сут. На индивидуальных обменных процессах базируются рациональные нормы питания. Именно в этом возрасте начинается отчетливо проявляться избыточный вес, связанный с тем, что излишек потребляемой с пищей энергии не используется в обменных процессах, а откладывается в виде жира. Избыточное количество жира создает дополнительные трудности организму, особенно при движении, что отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата: увеличивается вероятность нарушения осанки и появления плоскостопия, а также раннего диабета. Следует знать, что на возраст 8-9 лет приходятся важные преобразования пищеварительной системы. Нарушение режима питания, несоблюдение основных правил при выборе пищевых продуктов, их приготовлении приводят к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.*  В 6-7 лет идет интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Идет формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного). Но окостенение скелета еще не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это большие возможности для занятий физкультурой и спортом. Но эта особенность таит и отрицательные последствия при отсутствии нормальных условий физического развития. Вот почему необходимо родителям, учителям следить за соразмерностью мебели, за которой сидит школьник, за правильной посадкой за столом и партой - это важнейшие условия нормального физического развития ребенка, его осанки, условий всей его дальнейшей работоспособности. Если представить, какую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат, когда необходимо детям удерживать «сидячую позу», то можно понять, почему наши дети непоседы.  На возраст 7-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей. Поэтому на переменах дети стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества. У детей младшего школьного возраста не закончено формирование костей грудной клетки. Если ребенок не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки. Цель проходит мимо, когда ребенок сидит, тяжело облокотившись на край стола, парты при письме, рисовании. Позвоночник очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям.    Задачи учителей и родителей:  • следить за соразмерностью мебели;  • следить за весом ранца;  • наблюдать за осанкой детей;  • наблюдать за двигательной активностью.  У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки. Но крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие. Поэтому дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, прыжки, катание на коньках и т.д.), но трудно справляются с мелкими, требующими точности. Окостенение фаланг кисти руки заканчивается к 9-11 годам, а запястья - к 10-12 годам. Отсюда понятно, почему младший школьник с большим трудом справляется с письменными заданиями. У него быстро утомляется кисть руки, он не может писать очень быстро и чрезмерно длительно.    При выполнении графических заданий важно следить:  • за правильным положением тетради;  • за положением ручки (учиться правильно держать ручку, рука не должна быть напряжена, пальцы должны быть чуть расслаблены);  • важна не быстрота выполнения заданий и количество сделанного, а тщательность и правильность выполнения;  • за продолжительностью работы, норма 3-5 минут, а затем отдых, переключение. Необходимо помнить:  • не следует перегружать ребенка письменными заданиями (родители часто переусердствуют);  • желание переписать плохо выполненное задание не улучшает результата, рука быстро утомляется, теряется работоспособность;  • следует уделять внимание общему развитию движений руки (лепка, вязание, мозаика, работа с ножницами, раскрашивание штрихование -развитие мускульной памяти).  У младшего школьника интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточное количество крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается после 7 лет. Особенно увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших и сложных функций психической деятельности человека. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению очень велика - отсюда непоседливость младших школьников. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Вместе с тем к 7 годам их общий баланс соответствует новым школьным требованиям к дисциплине, усидчивости, выдержке. Часто родители жалуются, что занятия - сплошное мучение, что дети очень невнимательны, не могут работать без отвлечений. Так что несовершенство внимания - естественная возрастная особенность младшего школьника. У первоклассников - незрелость внимания, невелик его объем. Ребёнок может или слушать, или приостанавливать работу, или наоборот. К 3-му классу механизмы внимания достигают зрелости, возрастает объем внимания, его устойчивость, прогрессирует распределение внимания, а развива¬ется оно в процессе учебной деятельности, здесь важно влияние учителя. У младших школьников развито непроизвольное внимание. Дети обращают внимание лишь на то, что им интересно, что привлекает яркостью и необычностью. Способность поддерживать внимание к абстрактным, отвлечённым вещам формируется к 9-10 годам. Это вы должны знать, Если хотите чему-либо научить ребенка, создайте ситуацию, в которой цело научения эмоционально значима для ребенка. Простейший вариант-похвала за старание выполнить задание взрослого или удивление, что всё выполнено замечательно. Можно ввести элемент игры, соревновательность. Часто родители замечают, что через 10 минут серьезного занятия ребёнок приходит к двигательному беспокойству. Одними окриками и замечаниями отвлекаемость детей не одолеть. И если вы хотите чему-либо научить ребенка, то необходимо создать ситуацию интересную, привлекательную. ***Запомните важную мысль; внимание поддерживается интересом***.  Формирование механизмов произвольного внимания сказывается на возможностях запоминания материала. В 9-10 лет увеличивается объем памяти. На этом этапе обучения нужно приучить ребенка к самостоятельному творческому действию, соответствующему познавательным потребностям. 9-10-летние дети; могут многое воспринять, многому научиться, овладеть навыками и знаниями, что предотвращает трудности дальнейшей учебы.  ***Подготовка к школе и успехи взаимосвязаны. Чем больше родители уделяют внимания детям, тем выше родительский уровень притязаний: тем больше надежд, желания успеха, только успеха.***  Но к сожалению, желания родителей не столь часто совпадают с возможностями детей. Очень горьким бывает разочарование, огорчение, растерянность, когда из малыша возлагали столько надежд, а он их не оправдал, и неудачи идут одна за другой. А причины этих неудач могут быть не в уровне интеллектуального развития, а в возрастных особенностях, в резервах его; организма, в состоянии здоровья. Поэтому первые неудачи ребенка, помноженные на непонимание и нетерпение взрослых, могут отбить у малыша желание учиться. Поэтому именно сейчас, в трудный адаптационный период, с вашей стороны должна быть поддержка и терпение. Не должно быть места раздражению, окрикам, выяснению отношений, наказанию, ведь это дополнительные стрессовые ситуации, это ребячья боль от непонимания и обиды.  Советы:  • если вы хотите развить у ребенка те или иные качества, старайтесь относиться к нему так, словно они у него есть;  • пусть у вас никогда не опускаются руки, вы должны верить в своего ребенка;  • помните, что все дети при освоении новой деятельности проходят следующие стадии: - не понимают, чего от них хотят; - понимают, но не получается; - кое-что получается; - получается все лучше и лучше. | |
|  | |

***Психофизиологические особенности***

***ребенка седьмого года жизни***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Дети седьмого года жизни способны осознавать свое положение в обществе сверстников и взрослых, проявляют интерес к другим людям, владеют умениями общаться. Они умеют сопереживать, сочувствовать, помогать, знают и выполняют основные правила этического поведения и взаимодействия в игре и быту. Первоклассники способны управлять своим поведением, знают границы дозволенного, выполняют требования взрослого. Они с интересом участвуют в различной деятельности (учебной, игровой, трудовой). Дети хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке.  Дети этого возраста достаточно осведомлены о предметах окружающего мира, проявляют большой интерес к новым знаниям, положительно относятся к новой информации. Уровень развития мыслительной деятельности обеспечивает возможность школьного обучения. Наиболее характерно для детей этого возраста наглядно-образное и действенно-образное мышление, создаются предпосылки для формирования логической формы мышления. Речевое развитие детей седьмого года жизни предполагает наличие хорошего словарного запаса (3,5-7 тыс. слов), умение правильно произносить все звуки родного языка и способность к простейшему звуковому анализу слов. На достаточно высоком уровне развития у большинства детей находится зрительно-пространственное восприятие. Они способны характеризо¬вать пространственные взаимоотношения предметов (справа-слева, над-под, на, за, сверху-снизу и др.), различать пространственное расположение фигур, деталей на плоскости. Дети этого возраста различают геометрические фигуры, выделяют их в предметах окружающего мира; способны к классификации фигур по форме, размеру, цвету; различают и выделяют буквы и цифры, написанные разным шрифтом; могут мысленно находить часть целого, достраивать фигуры по схеме, конструировать их из деталей. Развитие зрительно-моторных координации позволяет детям 6 лет координировать свои движения. Дети могут срисовывать простые геометрические фигуры, предметы, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношений штрихов.  В то же время для этого возраста характерно слабое развитие моторики мелких мышц руки. Дети этого возраста способны к произвольному вниманию, однако его устойчивость еще невелика и во многом зависит от условий организации обучения и индивидуальных способностей. Следует отметить, что это относится к однотипной деятельности. Например, ребенок может активно заниматься только чтением (письмом, беседой и т.п.) не более 10-12 минут. Особенности памяти таковы: ребенок не может одновременно воспринимать более двух объектов. У него преобладает непроизвольное запоминание, в то же время он способен и к произвольным действиям памяти. | |
|  | |