

Физиологические особенности первоклассников

Маленький человек идет в школу. Каким будет его путь: трудным и тернистым или легким и радостным? В 6 – 7 лет все в жизни ребенка меняется: отношения со сверстниками, взрослыми, виды деятельности. Ведущей деятельностью становится учение, изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности.

В биологическом отношении младшие школьники переживают значительные изменения: замедляется рост, увеличивается вес, скелет подвергается окостенению, интенсивно развивается мышечная система, все ткани организма находятся в состоянии роста, значительно возрастает сила мышц. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вес мозга достигает мозга взрослого человека, увеличивается до 1400г. Изменяется и развивается психика ребёнка. Во взаимоотношениях процессов возбуждения и торможения преобладают процессы возбуждения, поэтому возбудимость младших школьников высока.

Как объективно оценить физическое здоровье? Здоровый ребёнок активен, весел, с хорошим настроением. У него хороший аппетит, крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать внимательно, не отвлекаясь. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль и боль в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Помните, школьные занятия потребуют физического напряжения: продолжительное сидение за партой, напряжение руки при письме. Хорошо, если ребёнок любит и умеет вырезать, лепить, разукрашивать, собирать конструкторы, обводить шаблоны, что укрепляет мелкие мышцы пальцев. Но не перегружайте ребенка длительными занятиями. Заранее позаботьтесь о месте, где ваш малыш будет учить уроки. Необходимость поддержания порядка на рабочем месте развивает ответственность.

Приучен ли ваш ребенок к дисциплинированному поведению, развито ли у него чувство ответственности за порученное дело? Этого бывает добиться очень сложно. Ведь на уроке нельзя ходить, разговаривать, отвлекаться, играть. Руку поднимают для ответа или вопроса.

Важный момент - самостоятельность: умение одеваться, шнуровать обувь, застегиваться, одевать ранец, мыть руки и т.д. Не опекайте излишне свое «чадо», иначе ваш ребенок будет чувствовать себя неловко среди сверстников.