**Младший школьный возраст: учиться, не забывая о здоровье.**



Младший школьный возраст – период от 6-7 до 10-11 лет и самым значимым событием в нем является начало обучения в школе. Это, безусловно, радостное событие, но есть у этой радости и темная сторона.

К сожалению, высокие учебные нагрузки, дополнительные занятия, увлечение телевизором, компьютером и фаст-фудом, стрессы, пассивный отдых и редкое пребывание на свежем воздухе год за годом подтачивают здоровье школьников. Исследования показывают, что к 11 классу здоровых детей остается всего несколько процентов. Очень серьезное испытание, которому подвергается нервная система и здоровье школьников в самом начале – это переход из детского сада или дома в школу.

Младший школьный возраст - время серьезной физиологической перестройки организма. На момент поступления в школу накладывается снижение активности вилочковой железы (орган иммунной защиты у маленьких детей) и увеличение активности других желез: гипофиза, половых желез, надпочечников и это требует от организма активизации всех ресурсов. Дети младшего школьного возраста нуждаются в особенно бережном и внимательном отношении. Важно не забывать о том, что младший школьный возраст важный период в развитии организма, и не всегда погоня за учебными успехами оправдана. Иногда лучше спокойно подождать окончания "второго физиологического криза" не ругая и не третируя ребенка за проблемы в школе, постепенно спокойно помогая ему наверстать упущенное: позаниматься дома, пройти курсы развития внимания, памяти и мышления, попросить о помощи учителя. Ваши дети младшего школьного возраста успеют освоить всю необходимую программу и сохранить здоровье и интерес к учебе.

Каковы же важные физиологические особенности младшего школьного возраста? Рассмотрим более детально.

**Глобальная перестройка.**

Младший школьный возраст время не только поступления в школу, но и активной перестройки организма. В этот период активно развивается нервная система, увеличивается интенсивность работы многих внутренних органов. В нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, дети младшего школьного возраста очень эмоциональны и непоседливы. Младший школьный возраст интереснейший период: некоторые робкие и неповоротливые молчуны как по мановению волшебной палочки превращаются в неукротимых, ярких, эмоциональных шалунов. К 7 годам созревают отделы лобной доли головного мозга, это основа для формирования произвольного поведения в будущем.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения, необходимые при письме. Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. Учителя начальных классов знают, что работоспособность детей через 20-25 минут урока значительно снижается, дети младшего школьного возраста устают при посещении группы продленного дня, после шумных мероприятий, требующих активного включения.

Не может не отражаться на психологическом состоянии и здоровье школьников и принципиально новая ситуация, необходимость учиться, быть дисциплинированным, сдержанным, организованным, налаживать отношения с новым коллективом.
Здоровье школьников в этот ответственный период вещь хрупкая, но поддающаяся усовершенствованию.

И что не может не радовать, по сравнению с дошкольниками дети младшего школьного возраста болеют реже. Если для здорового дошкольника нормальное количество ОРВИ и простудных заболеваний 5-6 в год, то младший школьный возраст уменьшает это число "болячек" до 4.

**Дети младшего школьного возраста и спорт.**

К 7 годам дети легко выполняют размашистые и широкие движения, активно развивается двигательный организатор. Спектр движений, которые младший школьный возраст делает доступными становится более широк. Развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие. Многие родители стараются подобрать для ребенка спортивную секцию в надежде укрепить здоровье школьника, и это правильное решение.

Дети младшего школьного возраста предпочитают те виды спорта, которые легче освоить, лучше если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Хуже дети справляются с однообразными упражнениями, с упражнениями, где требуется фиксация отдельных частей тела в определенных положениях.

Большое значение играет и двигательный опыт ребенка: занимался ли он в дошкольном возрасте спортом, ритмикой, много ли играл в подвижные игры, катался на лыжах, ходил в походы. И даже не смотря на любовь к движениям и непоседливость, дети младшего школьного возраста легко утомляются. Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом. Упражнения для наращивания мышечной массы и силовые виды спорта в этом возрасте неэффективны, поэтому младший школьный возраст не подходящее время для тяжелой атлетики и бодибилдинга. Куда пойти? Выбор достаточно широк: младший школьный возраст принимают на плавание и на танцы, в секции гимнастики, легкой атлетики, боевых искусств, тенниса и многие другие.

Чтобы вы не выбрали, если эти занятия нравятся ребенку, они окажут только благотворное влияние на здоровье школьника.

**Школа и здоровье.**

Не секрет, что малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье школьника. Это одна из причин, по которой дети младшего школьного возраста должны уделять время прогулкам и занятиям спортом. Физическая активность укрепляет работу всех систем органов, в том числе и нервной системы.

Младший школьный возраст время возникновения так называемых "школьных неврозов" - нервных расстройств, возникающих при поступлении в школу. Связаны они и с трудностями школьного обучения, и с воспитанием в дошкольном периоде.

Мнительные и впечатлительные дети могут жаловаться на различные боли, не имеющие никакой реальной основы. Они не притворяются и не обманывают, болезнь возникает как бы по их горячему желанию. Причины этого психосоматические: разговоры взрослых о болезнях, нежелание идти в школу.

Существуют и более серьезные заболевания, возникающие на нервной почве. Они могут сопровождаться нервным кашлем, нервной рвотой, истериками, онемением, депрессиями апатией. Родители не должны оставлять подобные проявления без внимания, чтобы не дать им перерасти в более острые проблемы. "Воспаления хитрости" обычно исчезают сразу после разрешения не ходить в школу. Если ситуация более серьезна, стоит обратиться к врачу и найти хорошего психолога.