

Здоровый образ жизни младшего школьника

Отправляя детей в школу, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок хорошо учился, научился продуктивно общаться со сверстниками и учителями, становился самостоятельным. И порой мы совсем забываем о здоровье, которое в этот период жизни требует к себе особо пристального внимания.

Поступление в школу – один из сложнейших переходных периодов в жизни человека. К первокласснику предъявляются уже совсем не те требования, что раньше: в его обязанности входит учеба, дополнительные занятия дома, посещение секций, музыкальной или художественной школы. К тому же сами по себе школьные уроки представляют собой нечто совершенно новое для него: необходимо тихо сидеть, слушать учителя и не отвлекаться, отвечать перед всем классом. Необходимость соблюдать дисциплину даже на переменах также может восприниматься как трудновыполнимое требование.

В дополнение к внешним условиям в **возрасте 6-8 лет в организме ребенка происходит серьезная физиологическая перестройка**. Снижается активность вилочковой железы, увеличивается продукция гормонов половых желез, гипофиза, надпочечников. Интенсивное развитие нервной системы с преобладанием процессов возбуждения затрудняет усидчивость и объясняет высокую эмоциональность. Нередко именно в этот период характер ребенка может неожиданно измениться как в лучшую, так и в нежелательную сторону.

Все вышеперечисленное и составляет суть переходного периода младшего школьного возраста, и при неправильном подходе столь высокая нагрузка на нервную систему может существенно повредить здоровью ребенка.

Чтобы понять, на чем должно строиться **планирование здорового образа жизни младшего школьника, мы должны четко представлять, какие факторы могут оказать негативное влияние на его здоровье?**

1. **Высокие учебные нагрузки**, которые становятся особенно выраженными, начиная со 2-3 класса. Учебная программа порой подразумевает прохождение объемной темы за два-три дня, которых явно не хватает среднему ученику для ее усвоения, и, пытаясь закрепить материал, учитель задает большие по объему домашние задания.
2. **Необходимость ношения тяжелых портфелей**, в которые по современной учебной программе укладываются не только учебники, но многочисленные рабочие и проверочные тетради, атласы, пособия.
3. **Дополнительные занятия**: обучение рисованию, музыке, рукоделию, театральные кружки и т.п.
4. **Стрессы**: требование отвечать у доски, порицание перед всем классом, плохие отметки, неблагоприятные отношения с одноклассниками могут стать для ребенка глубокой психологической травмой.
5. **Уменьшение двигательной активности**, связанное с выполнением домашнего задания, требованиями дисциплины на перемене в школе, склонностью к пассивному отдыху – просмотру телевизора, игре на компьютере. Повышенная нагрузка на орган зрения может привести к развитию дальновзоркости.
6. **Уменьшение контроля со стороны родителей** хоть и является нормой в этом возрасте и способствует самостоятельности, однако неподготовленный к этой самостоятельности ребенок зачастую неправильно пользуется полученной свободой. В этом возрасте учащаются случаи несчастных случаев на дороге и другие травмы, в отсутствие родителей дети склонны изменять на свое усмотрение пищевой рацион (на карманные деньги приобретаются булочки, чипсы и соленые орешки, а полноценный обед игнорируется) и т.п.

Однако все это лишь факторы, справиться с которыми в большинстве случаев вполне по силам. Например, дополнительные занятия в кружках только тогда становятся бесполезными, когда нарушен режим дня и нагрузка не соответствует возможностям. **При правильном же подходе творческие занятия только пойдут на пользу, способствуя самовыражению ребенка как личности и гармоничному развитию его психики.**

Как предотвратить воздействие негативных факторов?

Высокие учебные нагрузки

Конечно, вряд ли заботливые родители будут игнорировать требование выполнения домашнего задания – для усвоения учебного материала это просто необходимо. Однако грамотно организовав сам процесс обучения, можно создать такие условия, при которых эта нагрузка не станет чрезмерной и не вызовет расстройства здоровья.

Постарайтесь придерживаться правила чередования нагрузок. Для младшего школьного возраста рекомендуется каждые 20-40 минут умственной деятельности (в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей) прерываться на активный отдых. Позвольте ребенку побегать, поиграть, потанцевать, выполнить разминку. Физические упражнения приведут к активации кровообращения, устранению застоя в органах таза и нижних конечностях и, в конце концов, повышению общего тонуса.

Тяжелые портфели

От необходимости носить в школу учебники и тетради никуда не денешься. Однако тяжелый портфель – это не проблема сама по себе. Проблема начинается тогда, когда:

1. портфель неудобен;
2. мышцы спины и ног у ребенка слишком слабы;
3. портфель не просто тяжелый, а чрезмерно тяжелый.

В последнем случае проблему, возможно, придется решать с учителем: постарайтесь договориться об отказе ношения дополнительных пособий. Если сформулировать проблему правильно, в большинстве случаев удастся договориться «полюбовно», без конфликтов – наверняка учитель просто не задумывался об этой проблеме, а его требования носить два учебника по каждому предмету, рабочие тетради и многочисленные пособия обусловлены стремлением сделать усвоение материала более доступным.

А вот проблема со слабостью мышц должна решаться заранее, не забывая позаботиться о достаточной физической нагрузке еще в дошкольном возрасте.

Кружки, секции, дополнительные занятия

Есть несколько важных моментов, которые следует учитывать при планировании дополнительных занятий. Во-первых, старайтесь выбирать кружок вместе с ребенком, ориентируясь на его предпочтения и способности. Если занятия в кружке будут приносить ребенку удовольствие, то и уставать от них он практически не будет. Во-вторых, в большинстве случаев ребенку вполне достаточно дополнительных занятий по 2-3 часа 3-4 раза в неделю: более интенсивные нагрузки требуют высокой выносливости. В-третьих, не стремитесь заполнить кружками абсолютно все свободное время: у ребенка должно оставаться личное время, которое он сможет занять так, как ему хочется. В-четвертых, если дополнительные занятия – это не спортивная секция, то обязательно выделите время на подвижные игры на воздухе.

Стрессы

Стрессы являются постоянным спутником нашей жизни и сами по себе закаляют: человек учится находить выход из трудных ситуаций, искать решения, справляться со своими эмоциями. Однако когда интенсивность стресса превышает индивидуальный порог выносливости, наступает болезнь. У младших школьников она может проявляться в утомляемости, приступах раздражения и агрессии, депрессии, невротических симптомах (выдергивание волос, сосание пальцев, обгрызании ногтей и т.п.).

Одним из эффективных способов борьбы со стрессом является повышение стрессоустойчивости. Этого можно добиться адекватными физическими нагрузками, закаливанием и правильным воспитанием. Не стоит стремиться создать для ребенка «тепличные» условия: стремитесь к тому, чтобы он мог самостоятельно преодолевать трудности (по детским силам), знал свои достоинства и слабости, умел правильно себя вести, был способен к самокритике и стремился к самосовершенствованию.

Недостаток двигательной активности

О пользе физических упражнений сказано невероятно много, и тем не менее мы не можем пройти мимо этой темы. Ребенок, получающий достаточную физическую нагрузку

крепок и вынослив, его тело гармонично развивается, он не склонен к неврозам. Поэтому организации физической нагрузки стоит уделять первостепенное внимание. Выделяйте время на прогулки, выезжайте всей семьей на природу, играйте вместе в подвижные игры, запишите ребенка в спортивную секцию – наряду с правильным питанием движение становится основой здорового образа жизни младшего школьника.

Занятия в спортивных секциях дают, пожалуй, наиболее адекватную нагрузку на организм. При этом интенсивно развивается скелетная мускулатура и дыхательная система, совершенствуется координация движений, оттачиваются навыки владения собственным телом, сердце получает столь нужную ему тренировку. Кроме телесной пользы физкультура и спорт оказывают влияние на становление психики человека: целеустремленность, способность переносить неудобства и контролировать свои желания – вот те качества, в достижении которых спорт может стать главным помощником.

Повышение нагрузки на орган зрения

Чтобы избежать ухудшения зрения, следует соблюдать достаточно простые, но эффективные правила.

1. Следите за тем, чтобы ребенок не читал лежа и в транспорте.
2. Оборудуйте своему школьнику удобное рабочее место: освещение должно быть достаточным и равномерным, а стул подходящим по высоте. Кстати, это поможет и в профилактике сколиоза.
3. Для учеников 1-2 класса подбирайте по возможности книги с крупным шрифтом.
4. Не покупайте детям дешевые затемненные очки: солнцезащитные очки должны приобретаться в оптике и иметь специальную маркировку.

Уменьшение родительского контроля

Для того чтобы ребенок мог безопасно пользоваться предоставленными свободами, следует его к этому подготовить. Разговаривайте с ребенком об опасностях, поджидающих его на улице, и не забывайте о [воспитании здорового образа жизни](#), которое подразумевает выработку правильных убеждений и навыков. Предоставляйте ребенку свободу постепенно, проверяя, насколько хорошо он справляется с возложенной на него ответственностью, поощряйте за «взрослое» поведение.

Вредные привычки

Для начала поговорим о чисто детских вредных привычках. Следует понимать, что сосание пальцев, качание на стуле, поедание собственных волос, обгрызание ногтей – это невротические проявления, свидетельствующее о психологическом неблагополучии. Постарайтесь обратить свои силы не на искоренение этих проявлений, а на устранение причины. Может быть, ребенку не хватает внимания и ласки? Может, он страдает от перегрузок? А может, он просто мало двигается? Проанализируйте образ жизни вашего ребенка и постарайтесь откорректировать его в соответствии с общепринятыми правилами, не забывая об индивидуальном подходе.

«Взрослые» вредные привычки

Несмотря на то, что «взрослые» вредные привычки в большинстве случаев еще не актуальны в младшем школьном возрасте, мы не можем обойти стороной эту тему. Дело в том, что о профилактике опасных вредных привычек необходимо заботиться как можно раньше. Например, исследования показали, что чем раньше ребенок узнает правдивую информацию о вреде наркотиков, тем менее склонен он в дальнейшем к их употреблению. С разговором о наркомании постарайтесь опередить «дворовую» информацию, которая может представлять наркотик как безобидное средство получения яркого удовольствия.

Не стоит забывать и о курении и алкоголе. Даже если родители курят сами, полезными могут оказаться беседы о том, как и в чем мешает эта вредная привычка в жизни. Разговаривая с ребенком, обратите его внимание на особую опасность алкоголя и курения для ребенка: предоставьте ему правдивую информацию о детской алкогольной зависимости со всеми выходящими последствиями, о задержке роста и снижении успеваемости.

Здоровый образ жизни младшего школьника – это основа гармоничного развития личности, поэтому не жалейте усилий на создание оптимальных условий для вашего ребенка.