

## **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.