МОАУ

«СОШ № 40 с углублённым изучением математики имени В.М.Барбазюка»

***Анатомо-физиологические***

***и***

***психологические***

***особенности детей***

***младшего школьного возраста***

*Родительское собрание составила и провела*

*учитель начальных классов,*

*высшей квалификационной категории*

*Гамм Ольга Анатольевна*

*г. Оренбург*

*2017г.*

**Время проведения:** І четверть 3 класс

**Цель РС:**

**Формирование у родителей представлений о физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста.**

**Задачи:**

* Ознакомить родителей с физиологическими изменениями, происходящими в организме ребёнка.
* Показать, как влияют эти изменения на развитие ребёнка.
* Проанализировать проблемы, возникающие у детей со здоровьем, найти пути их решения.
* Познакомить с психологическими особенностями детей 7 – 11 лет.
* Научить способам эффективного взаимодействия с детьми.
* Дать рекомендации по организации правильного питания и организации режима труда и отдыха детей.

**Ход собрания**

1. **Подготовительный этап.**

* Подготовить презентацию к родительскому собранию. *(Приложение 1)*
* Распечатать памятки по организации правильного питания детей. *(Приложение 2)*
* Провести тестирование детей об отношении их к своему здоровью. *(Приложение 3)*

1. **Организационный этап.**

Родители рассаживаются за парты. Учитель раздаёт им материалы к собранию: памятки, тесты детей, рекомендации.

1. **Этап педагогического всеобуча.**

Жизненный цикл развития человека делится на следующие  периоды: ***(слайд 1)***

- детство;

- отрочество;

- зрелость;

- преклонный возраст;

- старость.

Обратите внимание, наши дети стоят на последней ступеньке периода детства, у порога периода отрочества, который, в свою очередь, состоит из двух стадий: *младший* подростковый возраст ( продолжается с 11 – 12 лет до 14 – 15 лет); *юношеский возраст* ( с 16 лет до 20 – 23 лет).

Каждая из возрастных стадий имеет свои особенности физиологического и психического характера. Нам, взрослым, необходимо знать об этих особенностях, поэтому тема нашего сегодняшнего собрания **«Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста»**. ***(слайд 2)***

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. Остановимся на особенностях детей 7 – 11 лет. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками этого возраста нет, до 11 лет пропорции тела у них почти одинаковы. Это вы можете наблюдать на схеме. ***(слайд 3)***

**Костно-связочный аппарат** ребёнка 7-11 лет отличается сравнительно большей, чем у взрослого, гибкостью и податливостью к различным воздействиям. ***(слайд 4)*** В костях ребёнка имеется большое количество хрящевой ткани, процесс окостенения ещё не закончен. Только в возрасте 9-11 лет у детей заканчивается окостенение запястья, фаланг пальцев рук. Происходит усиление роста у девочек с 9 лет, у мальчиков с 10 лет. Начало второго вытяжения — максимальные приросты тела в длину у девочек 10–11.5 лет (7–8 см в год); у мальчиков с 13.5–15.5 лет (8–10 см в год).

В силу этих особенностей при неправильной посадке учащегося во время работы, при использовании мебели, не соответствующей его росту, при физической нагрузке, превышающей возможности ребёнка, у него может возникнуть искривление позвоночника. Родители должны следить за тем за какой мебелью, в какой позе выполняет ребёнок домашнюю работу, за тем что он поднимает, как долго работает физически и т. д. Для правильного протекания процесса окостенения тканей ребёнку необходимо обеспечить полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, привлечение его к посильному физическому труду.

После 11 лет происходит ускорение роста. Причем большее увеличение падает не только на длину туловища, но и конечностей (особенно рук). Благодаря этому, фигура младшего подростка получает неуклюжий, нескладный вид, а его движения являются также недостаточно правильно координированными. Такой период называют периодом «гадкого утёнка».

**Мышечная система** развивается вместе с костной, они совместно участвуют в движении. ***(слайд 5)*** Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребёнка. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы. С 8–9 лет наблюдается значительный прирост объема мышц (составляет 27% по отношению к массе тела). Однако мышцы в младшем школьном возрасте остаются ещё достаточно слабы, они не способны к длительному напряжению. Особенно слабы мышцы спины. Они не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. При организации физических упражнений следует считаться с возрастными возможностями ребёнка. Чрезмерно большое мышечное напряжение вредно отражается на жизнедеятельности всего организма, недостаточная работа отдельных мышечных групп ведёт к нарушению условий нормального физического развития. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок так необходимо в этом возрасте. Для формирования правильной осанки рекомендуем выполнять специальные упражнения. *(Приложение 4)*

К 10–12 годам завершается координация движений, быстро развиваются координационные движения мелких мышц. В этот же период прослеживаются различия между мальчиками и девочками как по типу роста и созревания, так и по формированию полоспецифического телосложения.

Итак, мы с вами сказали о том, что в младшем школьном возрасте продолжает формироваться структура тканей, идёт дальнейший их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. ***(слайд 6)*** Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес тела на 2-2,5кг.

Заметно увеличивается окружность **грудной клетки**, меняется её форма, превращаясь в конус, обращённый основанием кверху. ***(слайд 7)*** Благодаря этому, становится больше жизненная ёмкость лёгких. Однако, функция дыхания остаётся всё ещё несовершенной. В тесной связи с дыхательной системой работают **органы кровообращения**. ***(слайд 8)*** Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием массы тела. Однако пульс остаётся учащённым до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.) В связи с этим за счёт ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., 9-12 годам – 105/70 мм рт. ст. Недостатком этого возраста является лёгкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста.

Позже у детей младшего подросткового возраста наблюдается диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстро и увеличивается примерно в 2 раза, диаметр  сосудов дает значительно меньший прирост. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например, потемнения в глазах, головные боли.

Поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, значит, организм отдаёт в окружающую среду больше тепла. Поэтому необходимо строго следить за тем, как ребёнок одевается, не допускать переохлаждений, но и не кутать детей. Это тоже приводит к нарушению теплообмена.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность требует больших затрат энергии. Поэтому необходимо помнить, что детям нужно покрыть свои затраты. Этому способствует **полноценное питание ребёнка**. Употребление в пищу жиров, белков, углеводов и витаминов должно быть сбалансировано. Предлагаем вашему вниманию памятку «Как организовать полноценное питание младшего школьника» *(Приложение 2)*

В младшем школьном возрасте также завершается замена молочных зубов на постоянные.

Чтобы лучше понимать своего ребёнка и взаимодействовать с ним, необходимо знать не только его физиологические особенности возраста, но и **психологические особенности** его развития.

Большое внимание родителей и воспитателей заслуживает **нервная система**. ***(слайд 9)*** Она регулирует жизнедеятельность всего организма. Высший отдел центральной нервной системы - головной мозг.

Большие полушария головного мозга, и особенно кора больших полушарий, являются основным аппаратом психической жизни человека, его сознания, мышления. В коре головного мозга непрерывно происходит процесс возбуждения и торможения нервных клеток. Чем меньше ребёнок, тем больше у него выражено преобладание процессов возбуждения над процессами внутреннего активного торможения. Возбуждение и торможение у детей очень легко распространяется по коре больших полушарий. Этим объясняется меньшая устойчивость внимания у детей младшего школьного возраста.

К 10–12 годам завершается полное развитие клеточных структур больших полушарий головного мозга, созревание проводимости.

В 9–10 лет наблюдаются высокие функциональные возможности ЦНС.

К 10 годам достаточно высокая степень зрелости лобных долей коры больших полушарий головного мозга и ее связей (высших центров анализа). Происходит улучшение памяти, повышение интеллекта.

В 8–10 лет – совершенствование организации внимания. Формирование теоретических обобщений, позволяющих в более короткое время усвоить большой материал ценою меньшего утомления.

Происходит формирование чувства долга перед семьёй, классом, своими товарищами. Чувства ответственности за свои дела и поступки, необходимости завершения начатого дела. Развивается самостоятельность. Появляется способность познания самого себя. В этом возрасте ребёнку самому трудно оценить, насколько хорошо он приготовил урок. Поэтому особое внимание взрослым надо уделять контролю за выполнением домашних заданий, развитию логического мышления и памяти, способности критически относиться к своей работе.

В этом возрастном периоде решается направление **развития личности**. ***(слайд 10)*** Формируется характер, воля, расширяется круг интересов, развиваются способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

У каждого человека, в том числе у каждого ребёнка, имеются индивидуальные различия в протекании процессов возбуждения и торможения (по силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов). Вот почему мы говорим о необходимости индивидуального подхода к детям в учебной и воспитательной работе.

Дети этого возраста очень впечатлительны и **эмоциональны**. ***(слайд 11)***Дети пока не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявления, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости, горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления. Но до этого взрослым необходимо набраться терпения и указывать детям на то, как им следует вести себя в тех или иных случаях со взрослыми и сверстниками. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности. Навыки общения, полученные в этот период, очень важны для его будущей учебной, трудовой, а в последствии и профессиональной деятельности.

**Мир чувств** младшего школьника значительно богаче, чем дошкольника. Он особенно восприимчив к красоте окружающих его предметов, природе, человеческих отношений. Мышление ребёнка развивается вместе с речью, поэтому важно *развивать речь*, расширять *запас слов*, следить за *чистотой и правильностью речи.*

Кроме того, важно прививать ребёнку **привычку к ценностному отношению к своему здоровью**. Чтобы проверить, осознают ли сами дети важность сохранения своего здоровья с ранних лет, мы провели с ними тест. *(Приложение 3)*  Ознакомьтесь с его результатами (родители несколько минут анализируют его).

Каковы ваши впечатления?

Какие истины надо внушить ребёнку?

В чём вы видите свои промахи?

С какой просьбой вы обратитесь к учителям, администрации?

(высказывания родителей)

1. **Подведение итогов родительского собрания.**

Итак, в младшем школьном возрасте нужно обратить особое внимание на следующие моменты:

* Укреплению здоровья детей способствуют регулярные занятия спортом и физической культурой.
* Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья детей, предупреждению переутомления.
* Для правильного физического развития необходимо следить за полноценным питанием.
* Родителям в воспитании детей учитывать психологические особенности младшего школьного возраста.
* Рассказать другим членам семьи о физиологических и психологических особенностях данного возраста.