



# Здоровье – основа успешной учёбы

- ✓ Особенности психо-физиологического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.
- ✓ Как лучше подготовить ребенка к школе в физическом плане?
- ✓ Основные проблемы детей младшего школьного возраста.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

# Необходимо соответствие биологического и психического возраста нормам социального возраста

- *Биологический*, который учитывает существующее функциональное созревание организма и зависит от генетических факторов, особенностей среды (климат, экология, культура), от пола ребенка (девочки созревают раньше мальчиков)
- *Психический возраст* – умственный, который определяется коэффициентом интеллекта; эмоциональный, который учитывает становление самосознания и саморегуляции
- *Социальный возраст* - дошкольный, школьный, студенческий, рабочий, пенсионный



0-1 ГОД

Открытость миру, доверие

Настороженность, закрытость к  
окружающему

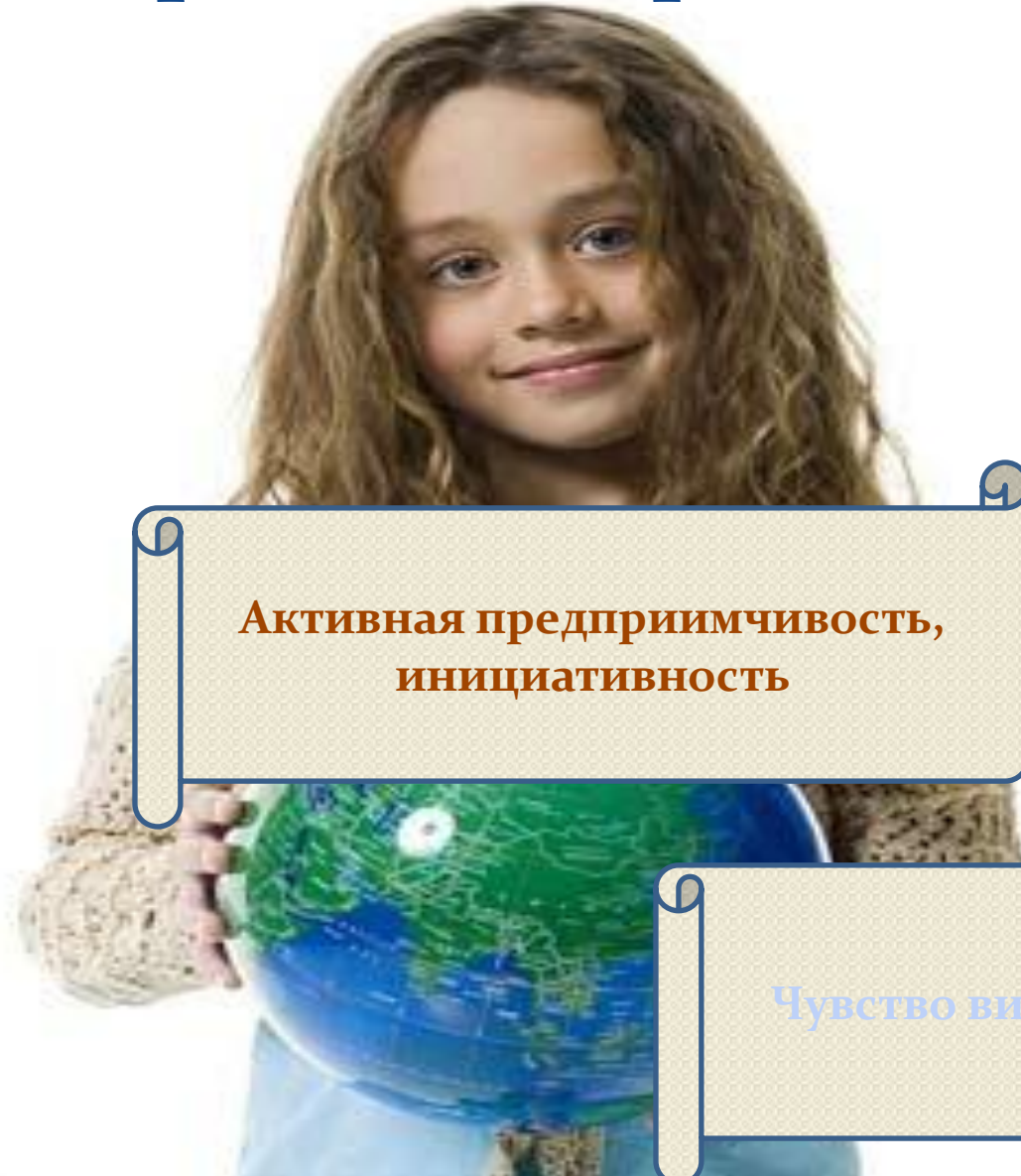
# Кризисы в развитии ребенка

1-3  
года

**Чувство автономности**

Чувства стыда и сомнения,  
зависимости от окружающих

# Кризисы в развитии ребенка



3-7 лет

**Активная предприимчивость,  
инициативность**

Чувство вины и тревожности

# Кризисы в развитии ребенка



7-14  
лет

**Трудолюбие, адекватная  
самооценка**

Чувство неполноценности

# Возрастные изменения в организме ребенка

6-7 лет

**Рост** – 8-10 см в год

**Вес** – 2,2 – 2,5 кг в  
год

7-8 лет

**Рост** – 2-3 см в год

**Вес** – расходует  
1000-3000 ккал в  
сутки, снижается  
обмен веществ,  
может появиться  
избыточный вес

# Возрастные изменения в организме ребенка

## Ускоряются изменения в различных системах:

- *Пищеварительной* - происходит регуляция функций желудка и печени.
- *Опорно-двигательной* - позвоночник очень чувствителен к деформирующим нагрузкам.
- *Сердечно-сосудистой* - совершенствуется регуляция кровообращения.
- *Нервной* - недостаточная точность и быстрота движений, трудность завершения их по сигналу.

## Развиваются:

- *Внимание* - к 9-10 годам внимание становится устойчивым и управляемым.
- *Зрение* - дальнозоркость постепенно снижается, но при длительных зрительных нагрузках и мелком шрифте, зрение может падать катастрофически.
- *Моторика* - овладение сложными движениями – бег, прыжки, катание на коньках, лыжах и т.д. Слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено отвердение костей запястья и фаланг пальцев.



# Как лучше подготовить ребенка к школе в физическом плане?

- Рациональный режим дня. Ребенок должен вовремя ложиться спать и вовремя вставать. Продолжительность сна первоклассника и старшего дошкольника 10-11 часов.
- Ребенок должен быть на воздухе не меньше двух часов, достаточно двигаться, а значит, это должны быть какие-то подвижные игры на воздухе, зарядка, физические упражнения.
- Если ребенок здоров, если он хорошо себя чувствует, если у него нет эмоционального напряжения, он будет усидчивым и внимательным.



# Основные проблемы детей младшего школьного возраста

Головная боль

Нарушение зрения

Ожирение

Энурез

Кариес

Недостаточный рост

