**Особенности младшего школьного возраста.**

**Как увидеть сложности своего ребенка. Что с этим делать?**

**Младший школьный возраст** – это этап относительно спокойного и равномерного физического развития, и один из самых здоровых периодов в жизни ребенка.

В этом возрасте развиваются **главные аспекты здоровья** – гибкость, выносливость, сила, ловкость. Ребенку в этом возрасте не обязательно заниматься спортом, но занятия физической культурой, оптимальная двигательная активность обязательны.

**Костно-мышечный аппарат** детей до 10 лет отличается большой гибкостью, и поэтому необходима профилактика сколиоза.

**Моторные навыки**, мелкие движения рук несовершенны, что вызывает естественные трудности с письмом, трудности при работе с бумагой и ножницами. Сложны статические нагрузки.

Некоторые **физиологические и психологические особенности** ребенка в этом возрасте создают для него **риски**. Об этом обязательно должны помнить родители.

* Ребенок не воспринимает опасность как взрослый.
* Реакция ребенка замедленная (взрослый различит движущую машину за ¼ с, а ребенок за 4 с).
* До 8 лет дети плохо распознают источники звуков, и часто слышат только те звуки, которые им интересны.
* Поле зрения у ребенка гораздо уже, чем у взрослого. Он видит только то, что находится напротив.
* Ребенок от природы импульсивен, и порой это очень опасно.

**Возможными проявлениями дезадаптации** (нарушения процесса приспособления, привыкания к школе) являются:

* снижение общей сопротивляемости организма;
* нарушение сна, аппетита;
* повышение температуры;
* обострение хронических заболеваний;
* снижение сопротивляемости организма.

**Как снизить длительность и степень «болезненности» адаптационного периода?**

* Четко и однозначно объяснить ребенку правила поведения на занятиях, дома и в общественных местах. Это не излишняя строгость к первоклассникам, а необходимое условие его успешной адаптации.
* Изменить характер взаимодействия между детьми и родителями. При воспитании ребенка прибегать не к авторитарным приказаниям, а к словесным аргументам и предложениям.
* Постепенно увеличивать степень участия ребенка в принятии семейных решений. Надо начинать обсуждать с детьми различные проблемы и советоваться по важным вопросам. Это создает основу для формирования ответственного поведения детей.

**Личностное и социальное развитие первоклассников характеризуется следующими особенностями:**

* Дети 7-8 лет психологически подготовлены к пониманию смысла норм и правил и к их повседневному выполнению.
* Сформированные в этом возрасте правила становятся внутренним достоянием личности.
* Правила и нормы и их соблюдение не должны зависеть от настроения взрослых.
* В этом возрасте формируется такая черта как трудолюбие.
* Ребенок уже должен соблюдать правила личной гигиены без напоминания, иметь обязанности по дому.
* Приучение к трудовым обязанностям по дому должно происходить на положительном подкреплении.
* Особенно важен успех, когда ребенок видит, что его усилия привели к положительному результату.

**Уникальность этого возраста заключается в следующем:**

* В этом возрасте закладывается одно из качеств личности: либо умелость ,либо чувство неполноценности.
* Если ребенок неуспешен в учебе, у него появляются мысли – я неумелый.

Необходимо помочь ребенку найти ту сферу, где он будет успешен.

**Как эмоционально поддерживать ребенка?**

* Пробуждение ребенка утром должно быть спокойным, с улыбкой.
* Не торопите, не подгоняйте, ваша задача рассчитать время, ребенок не виноват.
* Не прощайтесь, предупредив «смотри, не балуйся». Пожелайте успеха, подбодрите – впереди трудный день
* Встречайте спокойно, не обрушивайте 1000 вопросов, дайте расслабиться. Но если хочет поделиться – выслушайте.
* Если учитель все-таки задает домашнее задание, оптимальное время для его выполнения –с 15 до 17 часов. Вечером - бесполезно. Каждые 30 мин -перерыв на 10 – 20 мин. Продолжительность выполнения домашнего задания - более 1,5 часов
* Найдите полчаса, когда будете принадлежать только ребенку.
* Перед сном не вспоминайте неприятное.
* Обсудите с ребенком правила и нормы в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
* Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением.
* В начале и конце учебного года в переходные моменты особенно важно поддерживать спокойную, стабильную обстановку в доме.
* Помните, что ребенок имеет право на ошибку. Когда человек учится, у него может сразу что – то не получаться.

**Результатом правильного воспитания будут:**

* Высокий уровень школьной мотивации.
* Снижение школьной тревожности
* Формирование чувства долга и ответственности
* Адекватная самооценка
* Формируется сознание того, что «Это надо, это я смогу».