(cc) BY

Литвишко Ирина Викторовна
соискатель, учитель
Ильченко Оксана Васильевна
учитель

МБОУ «СОШ №13»
г. Белгород, Белгородская область

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация*: в статье рассмотрены условия сохранения психофизического здоровья младших школьников*

Ключевые слова*: психофизическое здоровье, младшие школьники.*

Обучение в школе дисциплинирует детей, стимулирует их самостоятельность и волевые качества; расширяет круг интересов. Дети начинают жить интересами коллектива, при этом снижается время, проводимое ими на воздухе, наблюдается нарушение режима питания. Растут нагрузки на их нервную систему и психику. В результате обучения в начальной школе происходят значительные изменения в физическом, познавательном, художественно-эстетическом и социально – личностном развитии школьников. На физическое развитие младшего школьника влияют: состояние здоровья, двигательный режим, питание, а также экологические условия, наследственность и др. С приходом в школу значительно уменьшается двигательная активность ребенка, поэтому формирование осознанного отношения к физической культуре, двигательной активности, систематическим физическим упражнениям очень важно для физического развития младшего школьника. Для формирования у школьников здорового образа, стиля жизни может стать *режим дня*. Его содержание учитывает физиологические особенности растущего организма, а привязка ко времени соответствует биологическим и социальным ритмам жизнедеятельности человека. Режим дня это, прежде всего, возрастная категория, потому, что

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

он предусматривает не только содержание необходимых для растущего организма физиологических потребностей, но и их количественное выражение, меняющееся по мере взросления ребенка.

Необходимо сформировать у школьников здоровый стиль жизни и сделать этот стиль осознанной необходимостью. Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка условного рефлекса на время. Если школьник, каждый день в одно и то же время, выполняет определенное действие, например, есть, ложиться спать, выполнять уроки и т. д., то скоро у него выработается рефлекс на время и в нужный час его организм оказывается подготовленным к повторяющемуся изо дня в день действию. Например, одно и то же время обеда в режиме дня приводит к тому, что пищу съедают с большим аппетитом, она лучше усваивается, чем при беспорядочном питании; отход ко сну в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и глубокому сну. Готовность организма к действию во время выполнения домашних заданий сокращает время «вырабатывания» и делает труд школьника более результативным. Поэтому выполнение режима дня, когда каждому виду деятельности отведено свое время и при условии соблюдения постоянной последовательности видов деятельности, создает оптимальные условия для работы всех систем организма, облегчает течение всех жизненных процессов.

Итак, для того, чтобы режим дня стал основой стиля жизни школьника, необходимы следующие условия:

– в распорядок дня должны быть включены все виды деятельности школьника (от подъема до отхода ко сну, включая и время школьных занятий);

– выполнение этих видов деятельности должно быть распределено по времени;

– каждый из видов деятельности должен регулярно выполняться.

Приоритетными для сохранения здоровья растущего организма считаются *количество и качество сна, питания двигательной активности*. Удовлетворению этих потребностей с учетом возраста и следует уделять главное внимание в режиме дня школьников. У детей 6–7 лет потребность во сне сокращается до 12

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ч. В результате этого время сна и бодрствования становится у них почти одинаковой продолжительности (13–12 ч.). Но в этом возрасте центральная нервная система ребенка еще не созрела для того, чтобы выдержать 12 ч. непрерывного бодрствования. Применительно к детям школьного возраста особого внимания заслуживают результаты изучения зависимости общего состояния организма, его центральной нервной системы и умственной работоспособности школьников от дефицита сна в их режиме дня. Так, у учащихся 7–8 лет при укорочении сна до 8–9 ч. Отмечались различные функциональные изменения центральной нервной системы. С увеличением же продолжительности сна до 11,5 ч. все неблагоприятные сдвиги исчезали. У детей 12–13 лет, недосыпающих 2- 2,5 ч., уровень работоспособности на уроках был ниже на 30% по сравнению с уровнем у их ровесников, продолжительность сна которых соответствовала возрастной норме. Среди школьников, удовлетворяющих биологическую потребность во сне, у 65% отмечена хорошая и отличная успеваемость, в то время как среди недосыпающих, такую успеваемость имели всего 38%.

Таким образом, из предоставленной информации могут быть сделаны следующие выводы в качестве рекомендаций школьникам:

1. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту биологическую потребность во сне, потому что ее сокращение создает условия для возникновения нервно – психических и соматических заболеваний, а у детей и подростков может нарушать поступление в кровь гормонов роста, что может отрицательно влиять на их рост и развитие.

2. Образовательные способности каждого школьника невозможны без соблюдения режима сна, потому что при недосыпании страдает та стадия сна (быстрый сон), от которой зависят способности к обучению и его успешность.

3.Школьникам показано увеличивать свою обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 ч) во время экзаменов, перед контрольными работами, потому что напряженная умственная деятельность требует увеличения эпизодов быстрого сна.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Для преодоления проблем с засыпанием (как уже существующих, так и в будущем) человеку необходимо соблюдать три таких условия:

– ложиться спать в одно и то же время;

– ограничивать после 18 ч. эмоциональные и двигательно – активные виды деятельности;

– формировать собственные полезные привычки (вечерний ритуал), выполнение которых перед сном будет способствовать засыпанию (вечерний душ или ванна, прогулка, чтение т. п.).

На второе место среди приоритетов здорового стиля жизни можно поставить *рациональное питание*. Для растущего организма значение рационального питания можно сравнить разве что со значением фундамента для здания: при добротном фундаменте оно простоит столетие, при фундаменте из случайных материалов – развалится в ближайшие годы. Правильно организованный режим питаия основывается на выполнении следующих требований:

1) строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними;

2) кратность приемов пищи;

3) физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы;

4) условия приема пищи и поведение ребенка во время еды.

В рациональном питании детей отводится большое место организации самого процесса еды. Спокойная обстановка в столовой, удобная мебель, внешний вид блюд, их запах и вкус – все это должно вызывать аппетит и положительные эмоции. Хорошо входит в режим питания культура поведения школьников за столом.

Особенно существенно значение *двигательного режима* для формирования здоровья младших школьников. Образовательное учреждение можно использовать как пример в качестве «школы здорового стиля жизни». Необходимая детям двигательная активность может быть реализована в школе и средствами малых форм физической культуры: проведением во всех классах утренней гимнастики перед началом занятий, физкультминуток на уроках, подвиж-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ных играх на переменах, насыщенной прогулки в группах продленного дня и т. д. Но главную роль в обеспечении двигательного режима учащихся в школе отводят урокам физкультуры. Как ни заняты наши дети, как ни строго распределен их день, всегда в режиме их дня должно быть время, которым они могли бы распорядиться по своему усмотрению – *свободное время*. Эти часы досуга могут быть использованы для саморазвития склонностей и интересов учащихся, для формирования индивидуальной личности ребенка или просто для отдыха. Свободное время может быть проведено в играх: по мере взросления школьников меняется только характер игр, а потребность в них остается. Именно часы свободного времени являются для большинства усердных школьников отдыхом от их учебных забот.

Итак, главные принципы режима дня сводятся к необходимости четкого планирования и обязательного соблюдения продолжительности и постоянства во времени всех элементов режима дня, т.е. всех видов деятельности школьника. Это значит, что вставать и ложиться спать, и есть, и готовить уроки, гулять и заниматься любимым делом нужно ежедневно в определенные часы и уделять этому времени столько сколько положено. Из всего этого многообразия социальных и биологических забот человека наибольшее влияние на его состояние здоровья оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Поэтому удовлетворению указанных потребностей стоит уделять особое внимание. Учителям лучше всего известно, что жизнь в соответствии с распорядком дня воспитывает в детях такие ценные моральные качества, как дисциплинированность, чувство долга и ответственности, силу воли, так как ставит ребенка перед выбором того, что нужно в данный момент, а не того, что хочется.

Список литературы

1. Особенность воспитания здорового молодого поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/biology/00467364_0.html (дата обращения: 06.12.2019).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)