Здравствуйте, уважаемые родители!
Спасибо Вам, что остановили свой выбор на нашем консультационном центре «Доверие».
Мы уверены, что Вы останетесь довольны нашим сотрудничеством.

Консультация для родителей:

«Физическое развитие младшего школьника»

В первые школьные годы мальчики и девочки мало различаются по физическому развитию**.**

В возрасте от 6 до 12 лет большинство детей прибавляет в росте по 5-7 см в год. Средний рост 6-летних детей лишь 1,22 м, к подростковому возрасту, он увеличивается до 1,52 м. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к 9 годам и немного обгоняя к 10.

Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7 кг в год. За период от 6 до 12 лет вес тела удваивается, увеличиваясь примерно от 18 до 36 кг**.** В 6-летнем возрасте девочки весят обычно немного меньше мальчиков, в 8 лет их вес примерно одинаков, а 9-10 лет девочки обгоняют мальчиков.

Мозг и нервная система. В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга - от 90 % мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7 – 8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменение нервной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка.

Кости. Рост костей особенно заметен. Это касается в первую очередь лицевых, а так же длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых. Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединения больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый.

Мышцы и жировая ткань. До изменения рациона питания в начальных классах жировая ткань у детей обычно не меняется. Однако с переменой пищи происходит постепенное нарастание массы и силы мышц. Вообще у мальчиков мышечной ткани больше, чем у девочек, поэтому мужчины в любом возрасте

сильнее женщин. Но, несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все, же у ребенка они функционируют не так как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерна для детей с незрелой достаточно развитой мышечной тканью. По мере того как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движениях, физической активности.

Правильное, прямое положение тела требует постоянного напряжение мышц. Неправильная поза усиливает нагрузку на кости, связки и костные соединения. Она может быть результатом лени, слабого развития мышц или болезни. Такие виды деятельности, как танцы, езда на велосипеде, физический труд, могут быть полезны для улучшения осанки и повышения тонуса мышц. Но если занятия танцами начинаются слишком рано, да еще связаны с перегрузками, они могут быть опасны для костей и мышц.

Задачи физического воспитания младших школьников такие:

1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;

2) формировать двигательные умения и навыки;

3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;

4) развивать двигательные (физические) качества;

5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;

6) воспитывать позитивные морально-волевые качества;

Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической зарядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает. Часто можно слышать от вас, родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться», А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два - урока в школьном расписании проблему не решат. Полтора часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое

тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе - вот лекарство от тех болезней, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

С уважением, инструктор по физической культуре

Кушнова Жанна Петровна