

## **Родителям о психофизиологических особенностях детей младшего школьного возраста.**

Младшие школьники - это дети от 7 до 10 лет - ученики начальной школы. Этот возраст считается «спокойным» как в физиологическом, так и в психологическом отношении. У детей продолжается рост тела, но более замедленный, чем в предыдущий период, - всего лишь 2-3 см в год. При этом рост идёт в основном за счёт туловища, и тем самым пропорции тела сохраняются неизменными.

В 8-9 лет у детей происходят важные преобразования функции пищеварительной системы. При нарушении в режиме питания, несоблюдении основных правил при выборе продуктов и их приготовлении это может привести к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Избыток жирных и сладких продуктов, недостаток в рационе овощей, фруктов, витаминов приводит к тому, что у 24% детей наблюдается избыточный вес.

Младший школьный возраст благоприятен для формирования у детей способности к длительной целенаправленной деятельности. Этому способствует увеличение ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания. В покое у мальчиков частота пульса постепенно снижается и к 10 годам становится равной 78 ударам в минуту.

На возраст 8-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей. На переменах они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроках бурной двигательной активностью, что обусловлено их физиологическими потребностями.

В этот период существенные изменения претерпевают структуры и функции мозга. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, продолжается дальнейшее формирование ансамблей нервных клеток, с которыми связано осуществление интегральных процессов. Усиливается вовлечение в процесс восприятия лобных отделов коры головного мозга, создаются предпосылки для более совершенного опознания зрительных стимулов, меньшую роль начинают играть эмоциональные характеристики стимулов, а большую – информационные; совершенствуется выделение наиболее значимой информации по заранее заданной инструкции или внутреннему побуждению.

Перестройка внешней жизни младшего школьника сопровождается перестройкой его внутренней психической жизни, главное изменение которой состоит в том, что психические процессы приобретают характер произвольности – ребёнок научается управлять ими – управлять восприятием, мышлением, памятью, в некоторой степени своими эмоциями и воображением.

Одновременно развивается и крепнет его воля, волевая регуляция всей его жизни. А это значит, что действия ребёнка приобретают характер осознанной и осмысленной инициативы, всё это приводит к тому, что ребёнок научается своим поведением.