

Физическое и умственное развитие детей школьного возраста.

Первые месяцы в школе – очень серьезный и ответственный период для ребенка: новый коллектив, новые учителя, новые обязательства оказывают достаточно большое влияние на психологическое состояние первоклассника.

Пока он еще не втянулся в учебу, он достаточно быстро устает, теряет концентрацию и иногда просто не в состоянии справиться с той большой нагрузкой, которую получают дети в младших классах школы. Поэтому, правильное физическое **развитие детей младшего школьного возраста** является для педагогов и родителей не менее важной задачей, чем сам образовательный процесс.

Физические спортивные нагрузки в этом возрасте должны носить постоянный и регулярный характер. Это может быть и кружок восточных единоборств, и секция аэробики, неважно. Главное, чтобы ребенок имел возможность переключиться со школьных занятий на другой вид деятельности.

Ведь **особенности развития детей школьного возраста**, и, особенно, младшего школьного возраста, заключаются в том, что им достаточно сложно концентрироваться на одном и том же виде деятельности в течение долгого времени: занятия спортом становятся в этом случае прекрасной отдушиной, которая помогает малышам переключиться на другой вид деятельности и отдохнуть.

Еще, на что должны обращать внимание родители учеников младшего возраста да и старшеклассников тоже, это – сколько времени их дети проводят за компьютером. Всем известно, что максимальный срок, который рекомендуется проводить ребенку 7-10 лет в Интернете, составляет 2-2.5 часа. А более взрослым ребятам - 3-4 часа.

Некоторые компьютерные фирмы сейчас даже предлагают специальное обслуживание персональных компьютеров школьников, которое предполагает блокировку определенных сайтов и игр он-лайн, плохо повлияющих на **психическое развитие детей школьного возраста**. Многие родители, кроме этого, ставят на свои компьютеры пароль, который не позволяет детям проводить в Интернете все время, свободное от школы.

В целом, для школьников всех классов, как уже и было сказано, приоритетами должны являться только учеба и активные занятия спортом. Именно эти два вида деятельности помогут ребенку сформироваться в личность, которая способна найти достойное место в современном обществе.