**Дошкольный и школьный возраст**

Ребенок достаточно ясно выражает различные эмоции – радость, огорчение, жалость, страх, смущение. Определяются и развиваются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых, которые сами должны строго выполнять все требования, предъявляемые ими ребенку.

Питание. Пищеварительные соки, вырабатываемые желудком и кишечником, содержат достаточное количество ферментов, способных переваривать довольно разнообразную пищу животного и растительного происхождения. Поэтому питание детей старше 3–4 лет мало отличается от питания взрослых.

За завтраком и ужином ребенок должен получить по 25% суточной калорийности пищи, в обед 30–35%, в полдник 15–20%. Детям не следует давать крепкий чай, кофе, острые соусы. Приправой могут служить лук, чеснок, петрушка и другая зелень. От крепких бульонов, шоколада и шоколадных конфет, тортов и пирожных, апельсинов, мандаринов лучше воздержаться. Ребенок нуждается в достаточном количестве витаминов, белков, углеводов и других питательных веществ. Важно составить правильное меню. Блюда из мяса и рыбы предпочтительнее давать на завтрак и в обед. На ужин рекомендуются молочные продукты, блюда из крупы и творога. Для гарнира ко вторым блюдам больше подходят картофель и овощи. Если на первое был овощной суп, то гарнир для второго блюда можно приготовить из крупяных или макаронных изделий. Одно из блюд в каждое кормление должно быть горячим.

Напомним еще раз: с 3 лет дети могут есть вполне самостоятельно. При этом необходимо строго соблюдать режим питания; начинать есть ребенок должен не раньше чем через 30 мин после игры или прогулки, а ужинать за 2 ч до сна. Приучите малыша готовиться к приему пищи – самостоятельно мыть руки, помогать накрывать на стол. Это не только настраивает на еду, но и в определенной степени воспитывает самостоятельность и трудовые навыки.

**Физическое воспитание.** Физические упражнения с детьми дошкольного возраста включают имитационные движения и игры, в которых ребенок должен стремиться воспроизвести по указанию взрослого знакомые ему образы. Летом лучше заниматься во дворе, в саду, на лужайке, в холодное время года – в хорошо проветренной комнате, желательно при открытой форточке. Для занятий мальчики надевают рубашку и короткие штанишки, девочки – легкое домашнее платье. Чтобы занятия были разнообразнее и увлекательнее, используют мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки и т.д. Во время занятий детей учат пользоваться ковриком длиной 1 – 1,5 м, головной конец которого отмечают специальной меткой. Физические упражнения с детьми лучше проводить утром, после

ночного сна, можно и днем, через 1,5–2 ч после завтрака или дневного сна. Если родители находят время только вечером, заниматься надо не позднее чем за час до сна. Детей увлекают занятия в форме двигательных «рассказов», когда взрослый предлагает ребенку выполнить цепь последовательных движений, создавая ряд знакомых ему образов («птичка», «дровосек», «паровоз» и т.д.). Заниматься с малышами физическими упражнениями играя – вот основной принцип. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого в игре всегда радуют и привлекают ребенка.

Исходные положения необходимо разнообразить (стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев и т.д.), так как маленькие дети неусидчивы и не могут долго находиться в одном и том же положении. Повторяют движения от 2–3 до 5–6 раз. После трудных упражнений делают кратковременные паузы для отдыха (30–60 с), придавая им развлекательный характер, например «собачка села отдохнуть», «мишка лег спать» и др. К каждому ребенку нужно подходить индивидуально, с учетом его двигательных навыков, следить, чтобы он не переутомился. Постепенно одни упражнения заменяют другими, проводят утреннюю зарядку-игру. Обязательны также подвижные игры, особенно летом, на открытом воздухе.

Игры способствуют не только физическому развитию детей, их двигательных навыков, но и воспитывают волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. Для детей 3–4 лет игры подбирают с простым и конкретным содержанием (например, «гуси пошли гулять, их испугал волк, и они прибежали домой»). В 5–6 лет задания усложняют, вводят элемент соревнования. Игры для детей 6–7 лет должны содержать разнообразные и сложные движения – бег, лазанье, прыжки, при этом нужно добиваться правильного выполнения всех элементов, постараться заинтересовать ребенка конечным результатом выполняемых им действий. Часто дети играют в придуманные ими самими игры, которые, как прави-по, достаточно подвижны. Нет нужды ограничивать их, следить! а каждым движением. Такие игры не менее полезны и развивают творческую инициативу, самостоятельность, уверенность в себе.

С дошкольного возраста начинают учить детей плаванию, катанию па коньках, лыжах, санках, велосипеде. Это приносит им огромное удовольствие, развивает физически и укрепляет здоровье, делает смелыми, терпеливыми и упорными в достижении поставленных целей. Обучать плаванию рекомендуется с 4–5 лет. Делают по постепенно. Вначале приучают не бояться воды, свободно передвигаться в воде на неглубоком месте. Затем учат окунаться в волу с головой, плавать с резиновыми игрушками и только потом – основным координированным движениям рук и ног во время плавания. Кататься на коньках можно с 5–6 лет. Здесь также необходимы последовательность и постепенность в обучении. Вначале учат просто стоять на коньках, скользить на них с помощью взрослого, а уже потом дети двигаются самостоятельно, осваивают повороты и т.д.

На санках дети могут кататься самостоятельно с 3–4 лет. Начинают с небольших горок или пологих склонов. Взрослый должен научить ребенка приемам управления санками.

Малыша в 3–4 года можно уже учить кататься на лыжах. Длина лыж должна быть равна росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а палки должны доставать до подмышечных впадин. В качестве обуви годятся валенки; крепления выбирают по размеру валенок, с ремешком, охватывающим пятку.

Катанию на велосипеде ребенка обучают с 3 лет. Вначале лучше освоить трехколесный велосипед, а с 5 лет можно переходить на двухколесный. Пока ребенок не освоил навыки управления велосипедом, постарайтесь присутствовать во время его катания, чтобы исключить травмы и ушибы и понаблюдать за позой ребенка на велосипеде. Ноги его должны свободно доставать до педалей, а руль необходимо поднять настолько, чтобы не было необходимости сгибать спину.

Спортивные развлечения не только укрепляют ребенка физически, но и закаливают его.

**Закаливание.** Все закаливающие процедуры должны соответствовать возрасту ребенка; раз начав, их нужно проводить постоянно, регулярно, в одно и то же время; силу и интенсивность воздействия на организм закаливающих нагрузок следует изменять осторожно и постепенно; необходимо внимательно следить за самочувствием ребенка. При переохлаждении (озноб, дрожь, «мурашки» на коже, посинение губ) или перегревании (вялость, головная боль, покраснение лица, сильная потливость) процедуру немедленно прекращают. При переохлаждении ребенка согревают, растирают мягким полотенцем, дают горячее питье; при перегревании – уводят в тень, обтирают влажным полотенцем или обливают водой с температурой 30–36 °С, на голову кладут влажное полотенце; дальнейшие процедуры прекращают до консультации с врачом.

Основными факторами закаливания являются солнечные лучи, вода и свежий воздух.

*Закаливание воздухом.* Чистый свежий воздух нужен ребенку любого возраста, но особенно детям, которые часто болеют острыми респираторными заболеваниями и которых порой слишком оберегают – кутают, умывают теплой водой и т.д. Такие «меры профилактики» могут принести только вред. Комнату, где находится ребенок, зимой проветривают 3–4 раза в день, а летом окно или форточка при хорошей погоде должны быть открыты постоянно. Перед сном помещение обязательно проветривают. Зимой детям дошкольного возраста надо проводить на улице не менее 3–4 ч вдень, а летом – большую часть дня. Одежду подбирают в зависимости от характера прогулки и времени года.

Одним из видов закаливания воздухом являются воздушные и солнечные ванны. Зимой воздушные ванны проводят в хорошо проветренном помещении (начальная температура ниже 19 °С). Постепенно ее снижают каждые 3–4 дня на 1 «С проветриванием, по не ниже 15–16 «С. Продолжительность первой воздушной ванны не должна превышать 5–10 мин, ее постепенно увеличивают до 30–40 мин. Ослабленные дети должны принимать воздушные ванны с осторожностью: вначале обнажают на время процедуры только руки, через неделю раздеваются до пояса и т.д. Летом воздушные ванны проводят на свежем воздухе при температуре не ниже 18 °С в тени или под тентом. Начинают с 5–10 мин, постепенно продолжительность процедуры увеличивают до 2–3 ч. Лучшее время с 8 до 12 ч утра. Как летом, так и зимой ванны следует сочетать с подвижными играми или физическими упражнениями; принимать их можно 1 –2 раза в день.

Солнечные ванны принимают очень осторожно, чтобы избежать перегревания, солнечного удара, ожогов кожи и заболеваний глаз. Во время процедуры необходимо надевать головной убор. Принимают ванны 1 раз в день через 1–2 ч после завтрака. Лучшее время от 10 до 12 ч. При этом температура воздуха в тени не должна быть ниже 18–20 °С. Длительность первой солнечной ванны – не более 2 мин (1 мин ребенок лежит на животе, столько же на спине). Затем каждые 2–3 дня время пребывания на солнце увеличивают на 1 мин и постепенно доводят до 30 мин. После солнечной ванны ребенка помещают в тень, проводят водные процедуры (обливание, обтирание водой или купание при температуре 30–36 °С).

*Закаливание водой.* Водные процедуры сильно действуют на организм ребенка, поэтому их проводят осторожно и постепенно. Начинают с самого простого – умывания, обтираний, мытья ног и т.д.

При обмывании водой лица, шеи, верхней части груди и рук до локтя температура воды вначале должна быть 30 «С. Каждые 1–2 дня ее снижают на 1 «С и постепенно доводят до 16–14 °С. Затем можно начинать обмывания до пояса. Температура воды вначале 36 °С, постепенно ее снижают до 18–20 °С.

Обтирания проводят концом махрового полотенца или шерстяной рукавичкой, смоченной водой. После этого кожу растирают сухим мягким полотенцем до покраснения. Делают это постепенно: вначале обтирают одну руку и растирают сухим полотенцем потом другую, переходят на грудь, живот и ноги. Начальная температура воды – 32–33 °С, постепенно ее снижают (на 1 °С в неделю) до 18–20 «С. При небольшом перерыве в обтираниях возобновлять их следует водой той температуры, которая была в последний раз. Продолжительность процедуры не более 4–6 мин.

Через 1,5 мес после начала обтираний можно переходить к более сильной водной процедуре – обливаниям. Они полезны как летом, так и зимой. В теплую погоду их лучше принимать на открытом воздухе при температуре в тени не ниже 18 «С, пользуясь лейкой, кувшином или душем. Вначале обливают шею, потом грудь, бока, спину и т.д. Температура воды вначале 35–36 «С, затем ее постепенно понижают (на 1 °С каждые 3–4 дня) до 20–22 °С. Голову ребенка обливать не следует. После процедуры кожу ребенка растирают до легкого покраснения махровым полотенцем, при этом движения должны быть направлены от кистей рук к плечу, от стопы к бедру. Длительность процедуры не должна превышать 2 мин. Зимой обливания проводят в ванной комнате по тем же правилам.

Перед сном можно делать еще одну водную процедуру – обмывание ног. Начальная температура воды 33 °С, снижая ее каждые 2–3 дня на 1 °С, доводят до 16–18 °С. При купании сочетают воздушные и солнечные ванны с водными процедурами. Это благотворно влияет на организм ребенка. Купание проводят в безветренную погоду при температуре воздуха 24–25 °С и воды 22–23 °С. После еды должно пройти не меньше 1 ч. Следите за тем, чтобы ребенок в воде больше двигался. Начинайте с 2–3 мин, постепенно увеличивая время купания до 10–15 мин.

Учите детей проводить все закаливающие процедуры самостоятельно.

**Подготовка к школе.** Подготовка к школе – важный этап в жизни ребенка. Переступая школьный порог, он должен быть приучен к самостоятельности. Тогда он сам аккуратно оденется, сам отправится в школу, на перемене в школе сумеет вымыть руки и позавтракать, придет из школы и вовремя сядет за уроки. Успехи детей в школе во многом определяются умением трудиться. Готовя их к школе, старайтесь развить и воспитать в детях любознательность, пытливость, стремление к знаниям. Не заставляйте малыша заниматься, лучше отложите занятия на время, подождите, пока у него возникнет интерес к ним. Очень важно пробудить у ребенка интерес к труду, приучить его самостоятельно умываться, одеваться, убирать за собой постель и рабочий (игровой) уголок.

Начальной ступенькой в обучении грамоте является звуковой анализ слова. Иными словами, надо научить ребенка слушать и выделять звуки в словах. Это поможет ему овладеть письмом и чтением, усвоить не только сложные правила грамматики, но и строй родного языка, стать грамотным, культурным человеком.

Занимаясь с ребенком математикой, объясните ему, что такое «число». Усвоению этого отвлеченного понятия должен предшествовать хотя бы небольшой опыт математического мышления, на конкретных примерах показывающий, что число есть прежде всего результат измерения. Для этого используют карандаш, ложку, веревку, палку и др. При этом обращают внимание ребенка на то, что всякая отложенная мерка – это единица. Именно из единиц образуются все числа. Учите его раскладывать предметы слева направо, чтобы в некоторой степени подготовить к письменной строке. Проводя с дошкольником занятия, нужно прибавлять к числу и отнимать от него не два, не три или четыре, а только единицу, что поможет ему понять значение этого числа. В дальнейшем можно разобрать на конкретных примерах все цифры первого десятка.

В подготовке к письму большую роль играет рисование: тренируется рука, ребенок учится обращаться с листом бумаги, карандашом. Рисование учит сравнивать, вглядываться, замечать и оценивать.

Особое внимание следует обратить на речь ребенка. В разговорах со взрослыми совершенствуется произношение малыша, правильнее строится фраза, развивается мышление. О знакомых ему вещах стремитесь рассказывать как можно ярче, образнее. Иногда полезнее не давать ребенку готовый ответ, а предоставить ему возможность подумать самому; приходить ему на помощь в этих случаях следует лишь при необходимости.

Заниматься с дошкольником желательно регулярно, изо дня в день, но не переутомляя его. Важно не просто «напичкать» его знаниями, а развить воображение. Занятия не должны быть однообразными, дети устают от них, да и пользы они не приносят. Общение с ребенком во время занятий должно быть ровным, без окриков и нервозности со стороны старших. Иначе вы отобьете у малыша желание заниматься, поселите в его душе страх ошибиться, неправильно ответить.

**Школьный возраст**

Подразделяется на младший (с 7 до 12 – 13 лет) и старший – подростковый возраст (с 12–13 до 17–18 лет). Каждый из этих периодов характеризуется особенностями, связанными с процессами роста и развития ребенка, обусловленными наступлением полового созревания, условиями жизни, перенесенными заболеваниями и особенностями физического воспитания. Правильно организованный режим и систематические занятия спортом способствуют физическому развитию детей. Следует заметить, что советы, касающиеся режима детей младшего школьного возраста, не теряют своего значения и для старших школьников.

Длину тела ребенка школьного возраста определяют по формуле: рост (см) = 75 + (5 – л), где 75 см – средняя длина тела ребенка в возрасте 1 года, 5 см – средняя годовая прибавка, *п* – количество лет.

Массу тела устанавливают по формуле: масса (кг) = 10 + (2 х *п),* где 10 кг – средняя масса тела ребенка в возрасте 1 года, 2 кг – средняя годовая прибавка, *п* – количество лет.

Развитие опорно-двигательного аппарата, включающего костный скелет, суставы, связки, мышцы, позволяет усваивать новые двигательные и трудовые навыки.

Систематически выполняемая посильная работа вызывает обильный приток крови к мышцам, улучшает их питание, способствует правильному росту и развитию мышечной ткани. Костный скелет выполняет также функцию защиты внутренних органов. В младшем школьном возрасте часто развивается искривление позвоночника, возникающее в результате неправильного положения тела при ходьбе, работе, сидении за столом, постоянного ношения тяжестей в одной руке. Сон на слишком мягкой или неровной постели также может привести к искривлению позвоночника.

Тренировке органов дыхания способствуют физические упражнения на воздухе, дыхательная гимнастика. Сердечнососудистая система ребенка отличается большой выносливостью и работоспособностью. К 7–8 годам в основном заканчивается развитие нервного аппарата, регулирующего деятельность сердца, в 9–10 лет увеличивается количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар. Изменяется частота пульса (у ребенка 7 лет в среднем 87 ударов в минуту). Но резервные возможности сердечнососудистой системы не безграничны. Физическая нагрузка, способствующая тренировке сердечнососудистой системы, должна быть обоснованной и систематической.

Растущий организм требует непрерывного восполнения энергетических затрат и поступления веществ, необходимых для развития органов и тканей.

Для обеспечения нормального основного обмена (в состоянии покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20 °С) ребенку необходимо больше калорий, чем взрослому: соответственно 44 и 23 ккал на 1 кг массы тела.

Поступление в школу – переломный момент в жизни ребенка. Педагоги и родители должны помочь ему в преодолении неизбежно возникающих трудностей. Каждое нарушение правил гигиены умственного труда школьника влечет за собой отрицательные последствия. Например, превышение нагрузки, отсутствие режима, недостаточно полноценный отдых, гиподинамия ведут к истощению нервной системы, переутомлению и ослаблению организма, снижению его сопротивляемости инфекциям. Важно научить ребенка правильно распределять время для выполнения уроков, чередовать виды занятий, делать перерывы между ними в 10–15 мин, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза.

Постарайтесь правильно организовать рабочее время школьника. Мебель должна соответствовать его возрасту и длине тела. Следите за положением ребенка во время занятий: чтобы при письме уменьшалась нагрузка на позвоночник, он должен сидеть прямо, опираясь на спинку стула, не наваливаясь грудью на стол; ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах согнуты под прямым углом; необходима равномерная нагрузка на обе половины таза; голову держат с небольшим наклоном вперед, расстояние от глаз до поверхности стола 30–35 см.

Приготовление уроков начинают с письменных работ, затем переходят к устным заданиям. В первую очередь выполняют предметы средней трудности, затем самые трудные и, наконец, наиболее легкие.

Для восстановления сил и работоспособности всех систем организма необходим нормальный сон. Детям 7–10 лет нужно спать 10–10,5 ч. Если они спят меньше 7–8 ч, уровень их работоспособности падает на 30%. Иногда школьники, кроме выполнения домашнего задания, много времени уделяют музыкальным занятиям, чтению, изучению иностранного языка, просмотру кинофильмов и телепередач. При этом они сильно утомляются, плохо засыпают, тревожно спят. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать лишних нагрузок, которые могут нарушить сон, повлиять на состояние здоровья школьника. Не разрешайте детям школьного возраста читать в постели. Это вредно для зрения, мешает нормальному сну. Не позволяйте младшим школьникам смотреть на ночь телевизионные передачи для взрослых, так как волнения, страхи могут вызвать тревожные сны. Неспокойный сон и скрежет зубами во время сна свидетельствуют о том, что у ребенка повышена возбудимость нервной системы.