

Специфика возрастного психофизического развития учащихся 1 класса

Физиологические особенности первоклассника.

Надо отметить, что возраст первоклассника – это возраст спокойного и равномерного физического развития. К 1 классу скорость роста в длину резко падает по сравнению с предыдущим периодом. Если до школы ребёнок вырастает в среднем на 5 см в год, то в возрасте 7 лет - лишь на 2-3 см. При этом рост идёт в основном за счёт туловища, и тем самым пропорции тела сохраняются неизменными.

Обменные процессы достаточно стабильны. За сутки организм ребёнка расходует от 1000 до 3000 килокалорий в сутки. Именно в этом возрасте начинается отчётливо проявляться избыточный вес, связанный с тем, что излишек потребляемой с пищей энергии не используется в обменных процессах, а откладывается в виде жира. Избыточное количество жира создаёт дополнительные трудности организму, особенно при движении, что отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата: увеличивается вероятность нарушения осанки и появления плоскостопия, а также раннего диабета. Избыток жирных и сладких продуктов, недостаток в рационе овощей, фруктов, витаминов приводит к тому, что сегодня у 24% детей наблюдается избыточный вес.

Следует знать, что в этом возрасте начинаются важные преобразования пищеварительной системы. Нарушение режима питания, несоблюдение основных правил при выборе пищевых продуктов, их приготовлении приводят к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

У младшего школьника интенсивно растёт и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточное количество крови, что является важным условием его работоспособности. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

В 6-7 лет идёт интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Формируются все изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного). Но окостенение скелета ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это большие возможности для занятий физкультурой и спортом. Но эта особенность таит и отрицательные последствия при отсутствии нормальных условий физического развития. Вот почему необходимо следить за соразмерностью мебели, за которой сидит школьник, за правильной посадкой за столом и партой - это важнейшие условия нормального физического развития ребёнка, его осанки, условий всей дальнейшей работоспособности.

Если представить, какую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат, когда необходимо детям удерживать «сидячую позу», то можно понять, почему наши дети непоседы. На возраст от 7 до 9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей. Поэтому на переменах дети стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что

обусловлено их физиологическими потребностями. В этом возрасте дети хорошо улавливают ритм и темп движений. Однако движения ребенка недостаточно ловки, точны и координированы.

Кроме того, не закончено формирование и костей грудной клетки. Если ребёнок сидит, тяжело облокотившись на край стола, парты при письме, рисовании, то это тоже может привести к нарушению осанки. Позвоночник очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям. Поэтому очень важно

- следить за соразмерностью мебели;
- следить за весом ранца;
- наблюдать за осанкой детей;
- наблюдать за двигательной активностью.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки. Но крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие. Поэтому дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, прыжки, катание на коньках и т.д.), но трудно справляются с мелкими, требующими точности.

Окостенение фаланг кисти руки заканчивается к 9-11 годам, а запястья - к 10-12 годам. Отсюда понятно, почему младший школьник с большим трудом справляется с письменными заданиями. У него быстро утомляется кисть руки, он не может писать очень быстро и чрезмерно длительно.

При выполнении графических заданий важно следить:

- за правильным положением тетради;
- за положением ручки (учиться правильно держать ручку, рука не должна быть напряжена, пальцы должны быть чуть-чуть расслаблены);
- важна не быстрота выполнения заданий и количество сделанного, а тщательность и правильность выполнения;
- за продолжительностью работы, норма 3-5 минут, а затем отдых, переключение.

Необходимо помнить:

- не следует перегружать ребёнка письменными заданиями (родители часто переусердствуют);
- желание переписать плохо выполненное задание не улучшает результата, рука быстро утомляется, теряется работоспособность;
- следует уделять внимание общему развитию движений руки (лепка, вязание, мозаика, работа с ножницами, раскрашивание штрихование - развитие мускульной памяти).

К семи годам достаточно сформированы структуры и функции мозга, близкие по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Так, вес мозга детей в этот период составляет 90% веса мозга взрослого человека. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры. Такое созревание мозга обеспечивает возможность усвоения сложных отношений в окружающем мире, способствует решению более трудных интеллектуальных задач.

К началу школьного обучения достаточно развиваются большие полушария мозга и особенно лобные доли, связанные с деятельностью

второй сигнальной системы — системы связей, формирующихся при воздействии речевых сигналов (т. е. не непосредственного раздражителя, а его словесного обозначения). Это находит выражение в речи детей. В ней резко увеличивается количество обобщающих слов. Если вы спрашиваете у ребенка дошкольного возраста, как назвать одним словом: груша, слива, яблоко, абрикос, то некоторые дети вообще затрудняются найти или им требуется много времени для поисков, а семилетний ребенок без труда находит подходящее слово — «фрукты».

К семи годам достаточно выражена асимметрия левого и правого полушарий, мозг ребенка «левет», что находит свое отражение в познавательной деятельности. Так, в речи детей появляются более сложные конструкции, она становится более логичной, менее эмоциональной.

Увеличивающиеся лобные доли мозга играют большую роль в формировании высших и сложных функций психических функций человека. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения.

Торможение - это основа сдерживания, самоконтроля. К началу школьного обучения у ребенка увеличивается возможность тормозных реакций, становится более заметной, чем у дошкольников. Слово взрослого и собственные усилия могут обеспечить желаемое поведение. Нервные процессы становятся более уравновешенными и подвижными, нервные клетки переходят на активность, как у взрослого человека.

Такие изменения в физиологических процессах нервной системы дают возможность ребенку участвовать в школьном обучении. Однако склонность к возбуждению очень велика - отсюда непоседливость младших школьников. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения.

Кроме физиологических особенностей первоклассника, необходимо помнить об особенностях его **психического развития**. При поступлении в школу у него меняется тип ведущей деятельности: ролевая игра, в которой преимущественно развивался дошкольник, уступает место учению — строго регламентированной общественно оцениваемой деятельности. Именно она и становится основным фактором психического развития первоклассника. Кроме того, перестройка его внешней жизни сопровождается перестройкой внутренней психической жизни, главное изменение которой состоит в том, что психические процессы приобретают характер произвольности — ребёнок научается управлять ими — управлять восприятием, вниманием, мышлением, памятью, в некоторой степени своими эмоциями и воображением.

Восприятие.

У учащихся 1 класса процесс восприятия часто ограничивается только узнаванием и последующим названием предмета. В начале обучения учащиеся не способны к тщательному и детальному рассматриванию предмета.

Восприятие первоклассников слабо дифференцировано. Часто они путают предметы, сходные между собой в том или ином отношении. Например, цифры 6 и 9, буквы З и Э. Частой ошибкой является зеркальное перевертывание фигур, букв, цифр при изображении. Чтобы младшие школьники не допускали таких ошибок, необходимо их научить **сравнивать** сходные предметы, научить находить различия между ними.

В развитии произвольного восприятия огромное значение имеет слово. В 1-м классе восприятие словесного материала нуждается в наглядности, показе. У учащихся 1-го класса слово завершает процесс восприятия. Назвав предмет, дети перестают его детально анализировать. Учащиеся же 2 – 3-го класса, назвав предмет, продолжают описывать его в словесной форме.

Внимание.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво.

В 1 классе только начинается развитие произвольного внимания. Организованная учебная деятельность требует от ребенка постоянных упражнений в произвольном внимании, волевых усилий для сосредоточения.

Преобладающим видом внимания младших школьников остается непроизвольное внимание, физиологической основой которого является ориентировочный рефлекс. Все новое, неожиданное, яркое, интересное привлекает внимание детей само собой, без всяких усилий с их стороны. Они не могут еще в достаточной степени управлять своим вниманием. Это можно объяснить и тем, что в данном возрасте преобладает наглядно-образный характер мыслительной деятельности. Поэтому для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации).

А вот развитие воображения детей 6-7 лет значительно превосходит их интеллектуальное развитие, поскольку оно начинает формироваться гораздо раньше, чем мышление. Воображение ребенка наполнено множеством образов, новые образы возникают довольно легко, при минимальном внешнем стимулировании.

Первоклассники также не умеют быстро переключать свое внимание с одного объекта на другой. Ученик не может распределить внимание между различными видами работы, например, между своим чтением и слушанием товарища.

Внимание во многом определяется темпераментом. У детей сангвинического темперамента кажущаяся невнимательность проявляется в чрезмерной активности. Сангвиник подвижен, непоседлив, разговаривает, но его ответы на уроках не всегда свидетельствуют о том, что он работает с классом. Флегматики и меланхолики пассивны, вялы, кажутся невнимательными. Но на самом деле они сосредоточены на изучаемом предмете, о чем свидетельствуют их ответы на вопросы учителя.

Однако, у детей всех темпераментов отвлекаемость на занятиях довольно высока, а контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте) малыш еще умеет плохо.

Возрастной особенностью внимания является и его сравнительно небольшая устойчивость, характерная для 7 – 8-летних детей. Неустойчивость внимания есть следствие возрастной слабости процесса торможения.

Устойчивость внимания первоклассники могут сохранять в лучшем случае примерно 30 минут. Они не могут сохранять активное внимание более 10 минут, следовательно, через такие промежутки времени необходимо менять вид деятельности.

Труднее всего удержать внимание детей при монологе учителя, то есть при пассивном восприятии ими информации. Временной предел в этом виде деятельности – 5 минут.

Нужно учитывать, что объем их внимания первоклассника еще очень невелик – всего 2-3 объекта. Следовательно, наиболее эффективная помощь в организации детьми своей работы – пошаговое управление, предъявление коротких и четких инструкций.

Часто мы замечаем, что уже через 10 минут серьезного занятия ребёнок приходит к двигательному беспокойству. Одними окриками и замечаниями отвлекаемость детей не одолеть. И если мы хотим чему-либо научить ребёнка, то необходимо создать ситуацию интересную, привлекательную.

Необходимо помнить: внимание поддерживается интересом.

Память.

У первоклассников более развита наглядно-образная, чем смысловая память. Лучше они запоминают конкретные предметы, лица, факты, цвета, события.

Они более склонны к механическому запоминанию. Для них характерно дословное заучивание и воспроизведение учебного материала без его преобразования, без попыток передать его содержание своими словами. Это объясняется, во-первых, тем, что механическая память у младших школьников относительно хорошо развита, и они часто без особого труда запоминают материал дословно. Во-вторых, дети еще не понимают, что конкретно от них требуют, когда ставят задачу запомнить (что запомнить не дословно, а в самых общих чертах). А правильно и полно, по мнению учеников, и означает дословно. В-третьих, первоклассники еще плохо владеют речью, и им легче воспроизвести дословно, чем передать общий смысл своими словами. К недостаткам памяти также относится неумение правильно организовать процесс запоминания.

Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Особенности мышления.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Ребенок 7 – 8-летнего возраста обычно мыслит конкретными категориями.

Действия «в уме» даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий. Однако первоклассники уже способны устанавливать несложные причинно-следственные связи, особенно при использовании наглядного материала. Детей уже можно научить делать простые умозаключения.

Первоклассники обычно уже умеют обобщать, но часто делают это по несущественным, ситуативным признакам.

У ребят этого возраста появляется способность мысленно выходить за пределы ситуации, имеющейся в настоящий момент.

Поведение первоклассников также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью. Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность.

Надо отметить, что первоклассники очень **эмоциональны**:

- всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение.
- они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление.
- их отличает большая эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

Если мы хотим чему-либо научить ребёнка, нужно создавать ситуацию, в которой цель научения эмоционально значима для ребёнка. Простейший вариант - похвала за старание выполнить задание или удивление, что всё выполнено замечательно.

И особенно важно отметить, что в первом классе для ребенка **учитель становится самой значимой фигурой**. Его похвала или порицание часто более важны, чем оценка родителей.

Следует знать, что причины учебных неудач первоклассника зачастую могут быть не в уровне интеллектуального развития и не в поведении, а в возрастных особенностях, в резервах его организма и в состоянии здоровья.

