**Здоровье** **первоклассника и школа**

«Я уже большой и я учусь в первом классе! - как правило, с гордостью говорят малыши. Они знают, что растут, меняются.

 Однако темпы развития у детей неодинаковы, и это особенно важно знать родителям и учителям. Характерным для детей этого возраста является незавершенность процессом развития.

 Опорно –двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться: позвоночник еще и податлив, почти целиком состоит из хрящевой ткани, процессы окостенения не завершены, поэтому несоблюдения гигиенических условий обучения, неправильная посадка, несоответствующее возрасту , физические нагрузки могут легко привести к микротравмам, что в свою очередь, вызывает нарушение процессов роста и развития костной системы, нарушению осанки.

 Стопа также состоит, в основном, из хрящевой ткани. Под влиянием механических воздействий стопа ребенка может легко деформироваться. Пользование обувью, несоответствующей анатомо-физиологическим особенностям стопы могут явиться причиной плоскостопия.

 Мелкие мышцы кисти еще недостаточно развиты. В состоянии с неполным окостенением костей запястья, это создает трудности во время обучения детей письму: быстро устают пальцы, появляется напряжение в мышцах кисти, предплечья, что сказывается на подчерке.

 Сердечно-сосудистая и дыхательная системы характеризуются продолжающимися процессами развития. Особенности строения мышц и тканей сердца и легких представляют благоприятную почву для возникновения различных инфекций. Не завершено формирование мышечных волокон сердца и его сосудистой сети.

 При постепенном увеличении нагрузки сердечно-сосудистая система успевает к ней адаптироваться, однако при воздействии чрезмерных нагрузок и частом их повторении могут возникать различные патологические явления как в самой сердечной мышце, так и в клапанах сердца или в сосудах.

 Высшая нервная деятельность характеризуется неустойчивостью, быстрой утомляемостью. Возбуждение в коре головного мозга не может долго концентрироваться, процессы внутреннего торможения развиты еще очень слабо. Поэтому во время занятий дети не могут долго концентрировать внимание и осмысливать свою деятельность.

 Поступление в школу – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Малышам приходится привыкать к новой обстановке, к новому режиму, учителям.

 Возрастает психоэмоциональная нагрузка. Этот период привыкания к условиям школы называется адаптационным, и от него зависит здоровье ребенка в будущем.

 Родители должны заметить, что подчас незначительные изменения, происходящие в ребенке, свидетельствуют о том или ином неблагополучии в состоянии его здоровья, и принять своевременные меры.

 Особое внимание следует обратить на состояние осанки и зрения у малыша. Зачастую дети, имеющие плохую осанку, страдают одновременно и близорукостью.

 Итак, для того, чтобы малыш благополучно привык к новым условиям и учился с радостью, родителям необходимо строго следовать рекомендациям врачей и педагогов, тщательно следить за состоянием здоровья ребенка. Организовывать правильный режим дня, близкий к тому режиму, который принят в школе, обеспечить рациональное питание, закаливание, соблюдать продолжительность сна и время пребывания на свежем воздухе. Обстановка в семье должна быть спокойной. Не поддавайтесь эмоциям. Они – плохие советчики.

 **От вашего отношения к ребенку и его проблемам во многом зависит будущее растущего человека, и только внимание, терпение и желание помочь принесут успех.**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И.Коновалова