**Эссе на тему: «Какие психофизиологические исследования было бы полезно проводить в школе и почему?»**

Детский организм в настоящее время развивается совсем не так как 10 лет назад. Еще в детском возрасте закладываются основы здоровья как физического, так и психологического. В настоящее время в связи с развитием научно-технического прогресса, увеличение количества гаджетов в детских руках значительно уменьшает долю мышечных усилий, это в свою очередь может вызвать состояние моторного голодания и пагубно сказаться в период роста и созревания детского организма. Со стороны психических функций детей наблюдаются снижение памяти и внимания, повышенная утомляемость, раздражительность, трудности в общении со сверстниками, гиперактивность или медлительность, трудности в принятии учебной задачи и снижение самоконтроля.

При поступлении ребенка в начальную школу нагрузка на организм резко возрастает. Систематическая учебная работа, большой объем новой информации, необходимость длительного сохранения вынужденной позы, изменение привычного распорядка дня, пребывание в большом школьном коллективе требуют значительного напряжения умственных и физических сил ребенка [1].

Для здоровьясбережения детей необходимо проводить психофизиологические исследования в школьном возрасте.

На мой взгляд прежде всего необходимо проводить диспансеризацию учащихся 1-11 классов, чаще чем 2 раза в год. Ведь как известно предупредить развитие заболевания намного проще, чем лечить его.

Детская диспансеризация – это комплекс мероприятий, включающих

систематическое медицинское наблюдение за состоянием здоровья определенных групп здорового населения или больных хроническими заболеваниями с целью предупреждения, раннего выявления заболеваний, своевременного лечения и профилактики. Оно предполагает всестороннее обследование здоровья и развития ребенка.

Основная задача диспансеризации – выявить возможные заболевания и патологии, оценить физическое и нервно-психическое развитие ребенка, а также профилактика болезней и выявление возможной предрасположенности к ним [2].

Дети обследуются у таких специалистов, как педиатр, невролог, ЛОР,

окулист, хирург-ортопед, стоматолог, психиатр или клинический психолог, эндокринолог, проходят консультацию у уролога или гинеколога, гастроэнтерологом и дерматологом.

На мой взгляд, кроме обследования клиническим психологом, необходимы обследования детей и школьным педагогом - психологом. Для улучшения успеваемости и усвоения школьной программы, для предупреждения дисграфии, дислексии и дискалькуляции.

Именно эти два специалиста могут провести полное обследование психофизиологических особенностей личности: особенности типа высшей нервной деятельности, темперамента, индивидуальные черты характера; своеобразия процессов переключение и торможения, способность к саморегуляции, специфика сенсорной организации, гибкость нервной системы, показатели познавательных, эмоциональных и волевых качеств.

Все вышеперечисленное поможет подобрать учителю индивидуальный подход к ученикам и сократить процент школьной неуспеваемости, применять здоровьясберегающих технологий опираясь на результаты исследования. А так же дать дельные рекомендации родителям по сохранению здоровья детей.

Cписок используемой литературы

1. <https://ped-kopilka.ru/obuchenie-malyshei/podgotovka-detei-k-shkole/psihofiziologicheskaja-gotovnost-rebenka-k-shkole.html>
2. Поликлиническая педиатрия: диспансеризация детей : учеб. пособие / Подобщей ред. Бабцевой А.Ф, Романцовой Е.Б. Благовещенск: Буквица 2013. - 115 с.