

#### Список использованной литературы

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. – Дата доступа: 15.03.2023.

2. Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 7 авг. 2019 г., № 525 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C21900525&p1=1>. – Дата доступа: 15.03.2023.

### **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Малина Екатерина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – С. М. Блоцкий, канд. пед. наук**

Физическое развитие является одним из важнейших критериев здоровья и индикатором социального благополучия общества. Поэтому очень важно укрепить и сохранить здоровье наших детей. Физическое развитие младших школьников значительно отличается от развития детей среднего школьного возраста и особенно старшекласников. В этом возрасте продолжается рост и структура тканей детского организма, ежегодно увеличивается рост детского организма на 4-5 см и вес на 2-2,5 кг. Меняется форма грудной клетки и ее окружность, продолжают совершенствоваться все системы организма, ребенок продолжает расти и развиваться [1].

Младший школьный возраст – один из благоприятнейших периодов для развития физических качеств и занятий спортом. Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, костный аппарат школьника становится более устойчивым к нагрузкам, а мышцы обретают значительную силу. При систематическом выполнении спортивных упражнений происходит укрепление и развитие нервной системы, увеличивается быстрота нервных процессов, что способствует развитию памяти, концентрации внимания; улучшение функций сосудов и сердца; улучшение работы органов дыхательной системы; повышение защитных функций иммунитета и качественному составу крови.

Именно в это время на детей оказывается огромная психологическая и умственная нагрузка. Физическая нагрузка для большинства детей в этом возрасте наоборот снижается, из-за проведения детьми достаточно большого времени в школе за уроками и выполнения объемных домашних заданий, все время ребенок проводит сидя за партой, что неблагоприятно отражается на здоровье и физическом развитии детей. Об этом свидетельствуют научные исследования ученых [2].

В Белорусском государственном медицинском университете проводился анализ показателей состояния здоровья современных школьников, в нем участвовало 1205 детей. Полученные данные подтверждают

об ухудшении состояния здоровья учащихся с увеличением степени обучения и возраста. Выявлено дисгармоничное физического развития практически у каждого второго ребенка в начальной школе (58,15 %), заболевания органов костно-мышечной системы, в большинстве случаев представленных нарушением осанки и сколиозом, формирование хронической патологии, нарушение процессов роста и развития. А результаты научных исследований, выполненных коллективом специалистов БелМАПО, РУП «Научно-практический центр гигиены» в 2010-2014 гг. свидетельствуют о том, что к возрасту 10–12 лет абсолютно здоровых детей лишь 10 %, при этом каждый пятый школьник данного возраста имеет хроническое заболевание в состоянии компенсации или декомпенсации.

На основе анализа изучения научно-методической литературы, нами была разработана методика применения дополнительных физических упражнений в зависимости от диагноза заболевания детей. С целью подтверждения эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, который проходил в течение трех месяцев. В контрольной группе дети занимались по школьной программе, а в экспериментальной – по предложенной методике. Во время проведения занятий детям объяснялось правильное дыхание при беге и ходьбе, двигательный режим и физические нагрузки применялись в соответствии с их заболеванием. Занятия проходили два раза в неделю. После каждого занятия дети получали индивидуальное домашнее задание для выполнения упражнений в зависимости от диагноза заболевания.

Итоговые тестирования показали, что в экспериментальной группе по большинству тестов произошли достоверные положительные изменения (кроме челночного бега), в то время как в контрольной группе испытуемых достоверных изменений выявлено не было.

В заключение необходимо отметить, что применение комплекса упражнений оздоровительной направленности в зависимости от диагноза заболевания и с учетом физической подготовленности способствует улучшению психоэмоционального самочувствия детей, более эффективному развитию двигательных способностей и здоровья в целом.

Таким образом, физическая активность просто необходима современным детям, для того чтобы они росли здоровыми, сильными и счастливыми. Поэтому родители, педагоги и общество в целом должно способствовать, помогать детям гармонично развиваться, уделяя огромное внимание физической активности, физическим упражнениям, создавая нужные для этого условия.

#### Список использованной литературы

1. Нарский, Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г. И. Нарский, И. М. Масло. – Минск : Польша, 2002. – 176 с.
2. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов / М. А. Рунова. – М., 2017. – 152 с.