**Физическое развитие ребенка в современном мире**

Современный мир меняется очень быстро, меняются и дети, растущие в этом мире. Если дети 1980-1990-х годов больше времени проводили в семье, различных кружках, которые работали на бесплатной основе, то сейчас это - поколение технического прогресса: они с самого рождения сталкиваются с компьютерами, сотовыми телефонами, интернетом и т.д. И это кладет отпечаток на их физическое развитие.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, является   развития у него физических навыков и умений  является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

По статистике, двадцать первый век начался с резкого ухудшения здоровья детей и главной проблемой является гипокинезия – пониженная двигательная активность.

Гипокинезия приводит к слабости мышц связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры – освоение ребенком базовых ее основ, тоесть объективно необходимо и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.

Здоровье и физическое развитие находятся в тесной взаимосвязи. Оно неразрывно связано с воспитанием тяги к здоровому образу жизни. У детей с имеющимися нарушениями здоровья – замедлено или значительно ухудшено физическое развитие. Проблема здоровья и физического развития детей широко изучена в медицине. К сожалению, в нашей стране, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. По официальным данным в настоящее время в России насчитывается 13,2 миллиона инвалидов, что составляет 9% населения страны. В их числе 546 тысяч детей - 2% от общей детской популяции. Однако если численность детей с нарушением слуха, зрения, речи, опорно – двигательного аппарата, последнее десятилетие не изменилась, то среди групп с нарушением интеллекта и задержки психического развития произошли значительные изменения: их число возросло почти вдвое.

Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровья детей уменьшилось в 5 раз.

Приблизительно 20 – 27% относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. При этом на 1 месте – болезни органов дыхания (44,8%), на 2% - болезни органов пищеварения. Все вышеизложенное актуализирует поиск новых направлений, средств, технологий ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт) в школьном образовании. Обобщенный анализ современной ситуации развития школьного образования, отрицательно сказывающий на реализации мер по укреплению здоровья детей, указывают на разрозненность усилий медицинского и педагогического персонала, психологической службы, семьи и социума в медико – психолого- педагогическом сопровождении ребенка; недостаточную компетентность участников образовательного процесса в выполнении функций здоровьесбережения; ограничение двигательной активности ребенка в школьном учреждении и семье; декларативность провозглашения принципа гуманизации, недостаточную обеспеченность психоэмоционального комфорта ребенка.

Отсюда, следовательно, вытекает следующая проблема в условиях в контексте ФГОС – это диагностика физического развития и физической подготовленности дошкольников, разработки показателей эффективности физкультурно – оздоровительной деятельности.

В соответствии с социально – экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разносторонне развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно – двигательную , физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

Основное средство изучения физической культуры – освоение базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого ребенка уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы хотел ребенок заниматься в будущем.

Формы физического воспитания школьника.

1. Физкультурные занятия в школе как образовательная область, в режиме учебного дня (физкультминутка, физкультпауза в перемены, и др.).

2.Внешкольные формы физического воспитания, проводимые на базе школы ( это кружки) или спортивные мероприятия, соревнования .

3.Физическое воспитание в семье (утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, спортивные развлечения).

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности ребенка.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ко вторым – такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность. И это является основной задачей в контексте Федеральных Государственных Образовательных Стандартах.

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Актуальные проблемы физического развития школьников в свете современных требований:

1. Высокая заболеваемость детей, а главная проблема – это гипокинезия.

2. Диагностика физического развития и физической подготовленности школьников, разработки показателей эффективности физкультурно – оздоровительной деятельности.

3.И бездействие родителей, близких людей для детей.

Делая вывод, главной актуальной проблемой физического развития в свете современных требований – охрана жизни и укрепление здоровья школьников, решение поставленных задач в контексте ФГОС. Это остается приоритетным направлением в работе школьных учреждений.

Источник: Нестерова И.А. Здоровье и физическое развитие детей // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru - [**http://odiplom.ru/lab/zdorove-i-fizicheskoe-razvitie-detei.html**](http://odiplom.ru/lab/zdorove-i-fizicheskoe-razvitie-detei.html)

Литература. Голубев В.В.Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста – М.: Издательский центр "Академия", 2011

Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999