

# *Влияние движений на психическое и умственное развитие ребенка*





□ *Невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно все чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Не случайно в последние годы одной из главных тем большинства популярных книг и статей медико-биологического характера стало обсуждение отрицательного влияния на состояние здоровья резко снизившейся в нашем столетии физической нагрузки*



□ О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции известно давно. В исследованиях видных советских и зарубежных психологов Л. С. Выготского (1956), А. В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показано наличие прямой связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей разного возраста. Общий механизм этих взаимоотношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок-дошкольник получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Например, установлена взаимозависимость двигательной активности и развития речи. Движения детей, в частности упражнения для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного (на 2-м году жизни) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования в дошкольном возрасте.



Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность, позволяет дошкольнику:

- - активно участвовать в занятиях;
- - чувствовать себя свободно, не бояться затруднений, не испытывать замешательства и неловкости;
- - активно познавать окружающий мир;
- - реализовать свои потенциальные возможности, личностные резервы, обеспечивающие развитие двигательной активности.



□ Исследования показывают, что движение - наиболее предпочитаемая детьми форма обучения. Например, такие пространственные понятия как высоко-низко, далеко-близко, лево-право и т.д. дети лучше усваивают, совершая соответствующие действия: высоко подпрыгнуть, низко наклониться; далеко бросить мячик и т.д.

Эйнштейн в свое время сказал, что "обучение - это экспериментирование, все остальное - просто информация". Также можно привести высказывание Конфуция: "Что я услышал - я забыл. Что я увидел - я помню. Что я сделал - я понимаю".





- *Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.*
- *Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.*



- Первую группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.
- Ко второй группе следует отнести детей малоподвижных, то есть с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка. Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от сверстников по физическому, половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное поведение на занятиях и уроках, однако это не следует расценивать положительно.







- К третьей группе относятся дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы.

□ .

- Дети с разной двигательной активностью по-разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают материал. Дети же с низкой и высокой активностью обнаруживают более низкие результаты. Известно, что наилучшим средством восстановления умственной работоспособности являются движения, выполняемые на воздухе. Дети второй группы за счет малой подвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Дети третьей группы физически переутомляются, а это, в свою очередь, приводит к умственной утомляемости. Поэтому дети второй и третьей групп выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большое количество ошибок.





- Таким образом, двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ*

