МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 315»
660119, Г. Красноярск, ул. Микуцкого , 4, телефон 225 – 40 – 08

подготовила
Леоненко Е.В.
инструктор по
физической культуре

«Влияние движений на психическое и умственное развитие ребенка»

Роль движений для психического и умственного развития чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

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.

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

А. В. Запорожец писал, что особое значение для развития психики ребенка имеет овладение движениями рук — от самых примитивных и до наиболее сложных, так как именно руки реализуют намерения человека. Трудясь или

просто манипулируя, он приобретает, проверяет и уточняет свои знания о мире. Движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка большую ценность, и сами по себе являются для него, по свидетельству многих специалистов, непрерывным источником радости, особенно на ранних ступенях онтогенеза, причем развитие кисти руки в этом процессе чрезвычайно важно для нормальной его психической де-ятельности. Появление комплекса оживления является первым ясным свидетельством общения ребенка со взрослым. На этой основе в дальнейшем формируются хватательные движения рук, речь и эмоциональные реакции. Настоящая реакция хватания впервые проявляется лишь в 4-5 месяцев. Многие авторы, исследующие эту проблему, характеризуют хватание как сенсомоторную, а не предметную реакцию.

Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего психи-ческого развития ребенка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, дей-ственному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Движение пальцев и кистей рук имеют развивающее воздействие.

Известно, что у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки. Если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает. Однако эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, который впоследствии позволит выполнять движения сознательно.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имеющей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т. е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Условно говоря, это то количество движений, которое необходимо для нормального развития малыша. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.

Таким образом, двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Это не только прогулки за пределами дошкольного учреждения, но и соревнования. «Кто быстрей? », «Кто сильней? », «Кто больше? », «Кто точней? ». Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и, конечно, воспитателей - исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, т. е. координации, скорости, силы, выносливости.

Влияние физических упражнений на интеллектуальное развитие ребенка.

Как связано между собой физическое и интеллектуальное развитие ребенка? И что важнее для него: физические или умственные нагрузки? Ответ прост. Гармоничное развитие детского организма возможно только при правильном их сочетании.

Далеко не все знают, как двигательная активность влияет на умственную деятельность ребенка. Физические упражнения оказывают положительное влияние на интеллектуальные способности детей: улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека.

Правильное развитие детского организма возможно только при регулярной физической активности. Многие родители забывают об этом, пытаясь усадить ребенка за партой в статичную позу на весь день. Дети не могут сидеть спокойно и учить уроки, предварительно не утомив скелетную мускулатуру. Однако взрослые должны знать, что сам ребенок не чувствует усталости до полного физического истощения. Их задача — контролировать физическую нагрузку, чтобы она не привела к переутомлению. Нужно помнить и о том, что физическая активность влияет не только на интеллектуальную, но и на психоэмоциональную, духовную, социальную сферы развития детей. Научно доказано, что высокая двигательная активность в течение учебного дня, повышая функциональную деятельность мышечного аппарата, положительно сказывается на психическом состоянии учащихся.

Оптимальный распорядок двигательной активности школьника должен состоять из утренней зарядки, подвижных игр и занятий на школьных переменах, а также легкой физической нагрузки в вечернее время. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде — активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Отсутствие необходимого минимума движений негативно сказывается на умственном развитии детей. Дыхание становится поверхностным, снижается скорость обмена веществ в организме, наблюдается застой крови в ногах, что приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, уменьшению скорости мыслительных операций.

Существует закономерность: чем больше у ребенка развивается способность управления своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания. Чтобы ребенку легче было выучить урок, необходимо предварительно выполнить с ним комплекс упражнений или поиграть в подвижную игру. Ежедневная утренняя зарядка благоприятно влияет на организм, повышает тонус мышц, улучшает кровообращение, что положительно влияет на повышение умственной работоспособности. Физическая нагрузка не только будет способствовать развитию здорового организма, но и повысит успеваемость в школе.