

Консультация для родителей: «Движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту!»

(О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка)

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физическому воспитанию

Как взаимосвязаны физическое и интеллектуальное развитие детей? Далеко не все знают, как двигательная активность влияет на интеллект ребенка. К тому же, взрослые не поощряют физическую активность детей: "Сиди смирно!", "Не крутись на занятии!" - подобные замечания дети часто слышат от взрослых.

Между тем установлено, что в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека.

Имеются данные о том, что систематически высокая двигательная активность в режиме дня детей, непосредственно повышая функциональную деятельность мышечного аппарата, положительно сказывается на их психической сфере, что научно подтверждает эффективность направленного воздействия через двигательную систему на центральный нервный аппарат и его умственные функции. Вместе с тем, оптимальное использование двигательной активности детей содействует росту уровня умственной работоспособности.

Большой ошибкой будет считать, что тело и ум - отдельные, обособленные сущности. Правда состоит в том, что отдельные сферы развития ребенка - физическая, социальная, эмоциональная и интеллектуальная - не развиваются обособленно друг от друга. Развитие чего-то одного оказывает влияние на все сферы в комплексе.

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 знаю".