Силы нет, ума не будет

Известно: физическое развитие напрямую влияет на интеллект. Ребёнок хорошо учиться , не переутомляется , быстро и без напоминаний делает уроки , всегда бодр и весел , с радостью идёт в школу …Но это идеал, и очень часто он далёк от реальности.

Считается , что причина плохой успеваемости кроется в слабой подготовленности к школе. Но вместе с тем существует ещё одна причина неуспеха в школе и нарушений поведения. И она - в недостаточном двигательном и физическом развитии ребёнка. Это нам кажется ,что дети чересчур много двигаются , бегают, играют и вообще мало сидят на месте, что мешает нам сосредоточиться на домашних делах. Но по сравнению со своими сверстниками 30-летней давности современные дошкольники имеют более дефектное физическое и нервно-психическое развитие. Это происходит из-за возрастающих ограничений пространства для свободной двигательной активности. Закрытых и безопасных территорий для подвижных игр в городской среде остаётся всё меньше, к тому же дворы всё больше заняты автомобилями. В детских садах предусмотрены обязательные организованные занятия по физической культуре. Но тут наблюдаются тоже ограничение, что и в семье, а именно - дефицит пространства. За последние 20-25 лет это привело к снижению возможностей детского организма справляться с двигательными и интеллектуальными нагрузками.

Психофизические исследования свидетельствуют о тм, что любая двигательная или интеллектуальная задача требует включения резервных возможностей по сравнению с состоянием покоя. Этими резервными ресурсами является повышенная активность сердечно- сосудистой и дыхательной систем, которые совместно действуя , доставляют мышцам и клеткам мозга кислород и глюкозу. Малотренированный из-за двигательной недостаточности организм не в состоянии обеспечить мозг и мышцы кислородом и глюкозой, необходимыми для активной деятельности. Ребёнок быстро устаёт, и ему перестаёт нравиться усиленная двигательная , а потом и интеллектуальная деятельность.

О тесной связи двигательного и интеллектуального развития писали ещё российский физиолог И.М.Сеченов и швейцарский психолог Ж.Пиаже . Поэтому можно с уверенностью предположить , что лучшее интеллектуальное развитие будет у дошкольников с хорошо развитыми двигательными умениями и навыками. Современные исследования только подтверждают это. Как и столетие назад, умственные способности развиваются через освоение усложняющихся движений. Дети, занимающиеся спортом , демонстрируют более высокий уровень интеллекта – им свойственен больший объём и лучшее качество речевого словаря, а также высокая способность к формированию логических связей в уме. Можно достоверно сказать, что дошкольники занимающиеся сложнокоординационными видами спорта в течение 2-3 лет , опережают своих сверстников не только по физическому и двигательному развитию, но и в успешности решения интеллектуальных задач.