

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическая культура и спорт дают широкие возможности для развития умственных способностей детей. По мнению физиолога В. Л. Федорова, главной задачей в обучении двигательным действиям является совершенствование мозга и развитие интеллекта, сообразительности, сосредоточенности, скорости мышления и др.

П. Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальной и физической

деятельности благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество работы головного мозга. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправления. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

При выполнении физических упражнений мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) осмысливание своих действий после инструкции педагога (например, при обучении сложному движению) и как продуктивное (творческое). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику).

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций. Постепенно движения становятся более эстетичными и совершенными. В возрасте четырех лет детям легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде. После 4-х лет достигается максимальная острота зрения и ребенок физически готов к начальному чтению. Головной мозг к пяти годам по размеру и массе (90 %) почти равен мозгу взрослого человека. Очень интенсивно идет процесс развития извилин и борозд головного мозга. Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач.

К концу дошкольного возраста у ребенка происходит интенсивное физическое развитие: активное увеличение роста и веса, увеличение общей мышечной силы, уменьшение жировой прослойки, становится выраженной крупная мускулатура. Продолжается окостенение, улучшаются кровообращение и дыхание: повышается кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких, следовательно, увеличивается работоспособность. Совершенствуется нервная система, увеличивается масса головного мозга, созревают все проводящие пути между центральной и периферической нервной системой.

Двигательная активность детей приобретает особое значение для развития ребенка. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир.