

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Валеева Диляра Рафаиловна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 93 «Эллюки»
Г. Нижнекамск

Труфанова Светлана Николаевна, отметила, что "...движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту".

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для всестороннего развития. Возможности интеллектуального развития детей дошкольного возраста велики, именно поэтому в этом возрасте стоит уделять большое значение умственному воспитанию. Физическое воспитание в этом возрасте также играет одну из ведущих ролей.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.). Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей.

Основным средством физического воспитания является двигательная активность на занятиях физической культурой, именно через нее ребенок познает окружающий мир, вследствие чего, развиваются его психические процессы: мышление, внимание, воля, самостоятельность и др. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для формирования познавательных процессов, тем полноценней осуществляется его развитие.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных

действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относят: опрос по преподаваемому материалу; наблюдение и сравнение; анализ и обобщение изучаемого материала; критическую оценку и анализ двигательных действий. На занятиях физической культуры с детьми дошкольного возраста применяют упражнения, сочетающие два компонента: двигательное действия и упражнение, направленное на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемое в форме дидактической игры. Также применяются игровые образы, использование предметов, творческие задания, создания поисковых ситуаций. Упражнения такого характера активизирует и умственную, и двигательную деятельность детей.

Одним из факторов интеллектуального развития является двигательная активность, в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека. Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети, более развитые в физическом отношении, получают более высокие оценки в учебе. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности, о чем также свидетельствуют специальные эксперименты

Физические упражнения требуют внимания, наблюдательности, сообразительности, в результате этого повышают пластичность нервной системы, благодаря чему увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Также под воздействием физических упражнений у детей дошкольного возраста эффективней происходит формирование различных видов мышления: 1) наглядно-действенное; 2) наглядно-образного; 3) словесно-логическое;

Главным центром здоровьесбережения в детском саду можно назвать физкультурный зал и спортивную площадку, где непосредственно проводится физкультурно - оздоровительная работа. Ведь физическое и интеллектуальное развитие связано друг с другом. Подвижный дошкольник в единицу времени получает большие объемы информации об окружающем мире, поэтому быстрее развивается его психика и интеллект.

Занятия *утренней и бодрящей гимнастикой* оказывают влияние на формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы человека, его эстетических представлений и потребностей. Объективная сторона влияния занятий гимнастикой на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи.

Утренняя гимнастика — это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему телу снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Таким образом, цель утренней зарядки — постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

Проводя *непосредственную образовательную деятельность* большое внимание уделяю правильности выполнения упражнения. Потому что при выполнении движений, мы невольно знакомим детей с частями тела, с органами человека. Например, при отбивании мяча одной рукой, обращаю внимание, что включаем в работу не всю руку, а предплечье и кисть.

Также при выполнении комбинаций движений, требующих соблюдения определённой последовательности действий:

- два прыжка вверх, два прыжка с продвижением вперёд;
- равновесие на правой ноге, равновесие на левой ноге и т.д.

Мы совершенствуем процессы внимания, двигательной и слуховой памяти.

Количественное определение выполненных или планируемых к выполнению действий при помощи знаков — цифр формирует умение

соотносить названное число с количеством выполненных действий, совершенствование действий сравнения.

Проговаривая двигательные действия:

- одновременное словесное описание совершаемых действий (педагогом; детьми; совместно);
- последующий рассказ о выполненном двигательном действии;
- предварительное описание двигательного действия.

Развивает речь через формирование умения произвольно выполнять двигательные действия с использованием знаков языка.

Пальчиковая гимнастика в нашем саду проводится в течении всего режима дня, как на физкультурных занятиях, так и в группах, ведь как известно всем пальцы и кисти рук имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще до нашей эры в Китае. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии.

Пальчиковая гимнастика на основе показа развивает зрительную память, внимание умение следовать словесной инструкции.

Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом каждой клеточки организма. Правильное дыхание — это не только здоровые органы дыхания, но и нормальное функционирование мозговой деятельности, стимулирует работу сердца. Проводя дыхательную гимнастику с произношением звуков или стихотворений развиваем речь, память, воображение. Дыхательная гимнастика с двигательным действием развивает образное мышление.

Подвижные игры одна из любимых видов деятельности детей. Проводя сюжетные игры развиваем образное мышление, воображение, память. Бессюжетные игры развивают способности быстрого ориентирования в пространстве.

Проводя разнообразные тематические недели, праздники и развлечения для детей знакомим с играми разных народов мира. Мы

воспитываем в детях патриотизм, приобщаем к культуре и уважению к разным народам.

Двигательная активность увеличивает словарный запас ребенка и формирует его понятийный аппарат. Подвижный ребенок понимает слова на более осмысленном уровне, лучше развивается психически и умственно. Активные игры и даже обычная беготня позволяют ребенку быстро соображать и адекватно реагировать на меняющуюся ситуацию, принимать спонтанные решения, быть находчивым.

Дети пытаются понять причины удачных и неудачных движений, например, если упали, не смогли залезть на дерево. Осваивая уже привычные для взрослых движения, каждый малыш приобретает массу навыков: учится ориентироваться в пространстве и времени, чувствовать свое тело, чтобы управлять им, координировать корпус с руками и ногами, головой, тренирует вестибулярный аппарат.

Мы должны поощрять у ребенка его познавательную активность. Давать им игровые задания, в которых нужно подавать сигналы звуком, светом, ориентироваться по местности. Детям должно быть интересно и в некоторой мере сложно двигаться, чтобы развиваться.

Кроме того, хороши для этой цели игры на внимание и развитие воображения. Предложите ребенку имитировать движения животных, характерную походку людей, изображать предметы.

Улучшение умственной работоспособности под влиянием занятий физическими упражнениями происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы.

Таким образом, можно не только определить упражнения, соответствующие задачам физкультурного занятия, но и согласовать сложность упражнения умственной направленности с трудностью двигательного компонента, а также проследить взаимовлияние упражнений умственной и двигательной направленности.

Трудно не согласиться с высказыванием Конфуция: "Что я услышал - я забыл. Что я увидел - я помню. Что я сделал - я знаю".