

Влияние занятий физической культурой на умственное развитие дошкольников

Интеллектуальное развитие — важнейшее направление воспитания ребенка. Именно в детстве у маленького человека формируется интерес к познанию, а также качества, определяющие легкость и быстроту усвоения новых знаний и умений.

Умственное развитие определяется интеллектом, интеллектуальными способностями. В широком смысле интеллект - это совокупность всех познавательных функций индивида: от ощущения и восприятия до мышления и воображения; в более же узком смысле - это мышление. Интеллект является основной формой познания действительности.

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.

Физические упражнения создают возможности для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сообразительности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Под воздействием физических упражнений у детей дошкольного возраста эффективней происходит формирование различных видов мышления:

1) Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что решение практических задач осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации, опробования свойств объектов.

2) Наглядно-образное мышление – совокупность способов и процессов образного решения задач, предполагающих зрительное представление ситуации и оперирование образами составляющих её предметов, без выполнения реальных практических действий с ними.

3) Словесно-логическое мышление начинает формироваться у детей старшего дошкольного возраста. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. Рассуждать значит

связывать между собой разные знания для того, чтобы получить ответ на стоящий вопрос, решить мыслительную задачу.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, вследствие чего, у ребенка улучшается память, и все мыслительные процессы которые определяют интеллект.

Между физическим и умственным воспитанием существует взаимосвязь, она проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в возникновении познавательных ситуаций на уроках физической культуры. Опосредованная связь состоит в том, что двигательная активность создает благоприятные условия для умственной деятельности.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, вследствие чего повышаются умственные возможности.

На уроках 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. Упражнениям такого характера активизирует и умственную, и двигательную деятельность детей.

На занятиях физической культурой дети занимаются двигательной активностью, в результате чего, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность.

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.