



Развитие двигательного интеллекта

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности.

Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились четыре основных жизненно важных движения, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье – для преодоления препятствий. Миллионы лет эти движения являлись главным условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей. А ведь все способности человека являются продуктом деятельности коры его головного мозга. Около 60% сигналов поступает в мозг от мышц человека. Уже в 50-е годы было доказано, что мозг – это мышца и её надо тренировать.

Для повышения интеллектуальной активности необходимо использовать физические нагрузки систематически. Они улучшают протекание мыслительных процессов, увеличивают объем памяти, развивают умение переключаться с одной деятельности на другую, фокусировать внимание.

Необходимо подчеркнуть, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме.

Двигательная активность - эффективное средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немислима творческая деятельность.

Таким образом, если уделять должное внимание развитию физического интеллекта, то можно обрести некоторые способности:

1. Способность быстро ориентироваться в непредвиденных ситуациях.
2. Способность к овладению физическими навыками, причем, почти не совершая ошибок.
3. Выносливость и способность работать дольше, быстро переключать и фокусировать свое внимание с одного действия на другое.
4. Возможность легко перенести стрессовую ситуацию или заболевание.
5. Развить и использовать язык тела, который передает большую часть информации в общении.
6. Увеличить продуктивность любой деятельности без особых энергетических затрат.

Спортивный уголок дома

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др. Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей. Основное назначение универсального физкультурно-



оздоровительного комплекса
«Домашний стадион» – развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

– делают процесс

каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;

- избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала:

**«Молодец, у тебя все получится», – значит,
так оно и есть!**

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

Играем дома

Подвижная игра — одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.



Подвижные игры, прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка.

Двигательная активность- основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.



Таким образом, двигательная активность — это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Рассматривая вопрос о роли двигательной активности в социально-биологическом развитии ребенка, следует подчеркнуть, что человек обладает высокой пластичностью всех программ жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в том числе и с социальной. Особой пластичностью по сравнению с животными характеризуется генетическая специализация человека в сфере двигательной деятельности. Человек накапливает двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы, ограничивающей проявление двигательной функции. Накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с целью использования «двигательного богатства» на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным.

Приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании, грамотно вписывающемся в режимные моменты дня дошкольника.