

«Влияние движений на психическое и умственное развитие ребенка»

Роль движений для психического и умственного развития **чрезвычайно велика.**

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым, способствуя ее **развитию.** Чем более тонкие **движения** приходится осуществлять **ребенку** и чем более высокого уровня координации **движений** **достигает он,** тем успешнее идет процесс его **психического** **развития.** Двигательная **активность ребенка** не только способствует **развитию** мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем **ребенка.** У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее *«избыток».* Именно поэтому в результате **движений** **развивается мышечная масса,** обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (*структурно-энергетическое обеспечение*) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, **развитием речи,** мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно **вливают на настроение детей,** повышают их **умственную** и физическую работоспособность, позволяет дошкольнику:

- активно участвовать в занятиях;
- чувствовать себя свободно, не бояться затруднений, не испытывать замешательства и неловкости;
- активно познавать окружающий мир;

- реализовать свои потенциальные возможности, личностные резервы, обеспечивающие **развитие** двигательной активности.

Одними из первых основных **движений у ребенка** являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени **вливают на развитие психики**, моторики **ребенка**.

А. В. Запорожец писал, что особое значение для **развития психики ребенка** имеет **овладение движениями** рук — от самых примитивных и до наиболее сложных, так как именно руки реализуют намерения человека. Трудясь или просто манипулируя, он приобретает, проверяет и уточняет свои знания о мире. **Движения** и вызываемые ими ощущения представляют для **ребенка большую ценность**, и сами по себе являются для него, по свидетельству многих специалистов, непрерывным источником радости, особенно на ранних ступенях онтогенеза, причем **развитие** кисти руки в этом процессе чрезвычайно важно для нормальной его **психической деятельности**. Появление комплекса оживления является первым ясным свидетельством общения **ребенка со взрослым**. На этой основе в дальнейшем формируются хватательные **движения рук**, речь и эмоциональные реакции. Настоящая реакция хватания впервые проявляется лишь в 4-5 месяцев. Многие авторы, исследующие эту проблему, характеризуют хватание как сенсомоторную, а не предметную реакцию.

Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего **психического развития ребенка**, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, дей-ственному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. **Движение** пальцев и кистей рук имеют **развивающее воздействие**.

Известно, что у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки. Если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони **ребенка**, тот их плотно сжимает. Однако эти манипуляции **ребенок** совершает на рефлексорном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового

контроля, который впоследствии позволит выполнять **движения сознательно**.

Двигательная активность – это основа индивидуального **развития** и жизнеобеспечения организма **ребенка**. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального **развития ребенка** основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (*анаболизма*). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имеющей место очередной деятельностью **развивающегося организма**, а в обязательном избыточном восстановлении, т. е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности **ребенок** обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное **развитие**.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности **движений**. Условно говоря, это то количество **движений**, которое необходимо для нормального **развития малыша**. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше **ребенок**, тем большее число **движений** он должен совершать для нормального **развития**.

Таким образом, двигательной активностью **ребенка** **следует управлять**, создавая мотивацию к **движениям**. Это не только прогулки за пределами дошкольного учреждения, но и соревнования. «*Кто быстрее?*», «*Кто сильнее?*», «*Кто больше?*», «*Кто точнее?*». **Ребенок** по своей природе готов постоянно двигаться, в **движении он познает мир**. Задача родителей и, конечно, воспитателей - исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры **движений**, т. е. координации, скорости, силы, выносливости.