

КАК ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА.

Зачем мы занимаемся бегом, аэробикой, плаванием? Чтобы лучше выглядеть, сбросить лишний вес, чтобы сосуды и сердце были в порядке... И вряд ли кто-то ходит в фитнес-клуб, чтобы улучшить память или внимание. А ведь давно известно: физические упражнения благотворно влияют не только на тело, но и на умственные способности.

КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ВЛИЯЮТ НА МОЗГ РЕБЕНКА

Для полноценного развития детям просто необходимо больше времени проводить на свежем воздухе: бегать, прыгать, играть в подвижные игры.

Разумные нагрузки полезны для здоровья всем от мала до велика.

Как же физические нагрузки влияют на развитие интеллектуальных способностей? Ученые выяснили, что подвижный образ жизни влияет на рост нервных клеток, которые улучшают различные функции интеллекта, а именно память и мышление.



К тому же, спорт делает человека более бодрым. Для детей это особенно важно, ведь ясность ума и умение сохранять концентрацию напрямую влияет на качество усвоения новых знаний. Недостаточное количество прогулок на свежем воздухе и сидячий образ жизни, наоборот, делают ребенка сонным и вялым. Ему сложнее сосредоточиться на занятиях, чем подвижным сверстникам, что отражается и на успеваемости, и на желании учиться. Поэтому важно приучать детей к спорту, ведь он значительно повышает качество их жизни.

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ПОДХОДЯТ ЛУЧШЕ

Для детей всех возрастов отлично подойдут следующие виды спорта:

- Плавание. Этот вид спорта способствует укреплению иммунитета и тренировке всех групп мышц, а также снимает стресс. Учитывая нагрузки на психику современных детей, это приходится очень кстати.

- Танцы. Они дают умеренную физическую нагрузку, учат ребенка лучше контролировать свое тело, улучшают координацию. К тому же, танцы – это огромный простор для творчества.



- Командные виды спорта. Футбол, баскетбол – все эти секции не только дают организму полезную нагрузку, но и прививают ребенку социальные навыки.

Работа в команде позволяет научиться взаимодействовать с другими людьми, что очень пригодится во взрослой жизни.

КАК СОВМЕЩАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА

В спорте, как и в любом другом виде деятельности, важна мера. Секции не должны изматывать ребенка, после них он должен чувствовать легкую усталость, но не разбитость. Не стоит заставлять детей заниматься не интересным для них видом спорта, занятия должны посещаться с удовольствием.

Для полноценного и физического и умственного развития детей важно не только совмещать подвижную и интеллектуальную деятельность, но и оставлять им время на досуг и отдых. Чрезмерная загруженность будет только вредить. Соблюдая эти рекомендации, удастся гармонично организовать распорядок дня ребенка, что позволит ему расти умным, здоровым и счастливым.



Материал подготовила инструктор по физической культуре Волога Дарья Олеговна