**Вплив рухової активності на інтелект дитини**

Дослідники дитячої фізіології та психології встановили, що ру­хова активність поліпшує мозковий кровообіг та функціональний стан центральної нервової системи, активізує психічні процеси, під­вищує розумову працездатність дитини. Утім, зі вступом дитини до школи її рухова активність різко знижується. Одні фахівці ствер­джують, що показник рухової активності знижується на 50%, дру­гі — майже на 90%. Крім того, і сама школа, де дитина навчається впродовж багатьох років, не заохочує фізичну активність: «Сиди спо­кійно!», «Не крутись на уроці!», «Вгамуйся!» — схожі зауваження час­то лунають у класі. Тож чи не кожен школяр із «дитини, що граєть­ся» різко перетворюється на «дитину, яка сидить».

***Завдання для батьків***

Аби Ви **ліпше зрозуміли,** про що я розповідатиму, на початку консультації давайте виконаємо таку вправу: сядьте рівно, не рухайтеся й спробуйте запам'ятати текст, який я читатиму.

(Текст)

Запитання для батьків:

* Що з тексту Ви запам'ятали?
* Статичне сидіння допомагало Вам чи заважало?
* Через який проміжок часу Ви втратили розуміння тексту?
* Чи хотіли Ви поворухнутися? Які емоції відчували під час вправи?

Тепер Ви розумієте**,** що такі самі емоції і відчуття виникають у ваших дітей під час статичних занять у ди­тячому садку та школі. А відтак Вас не відволікали

зауваженнями. Уявіть, як Ви почувалися б, коли впереміж із цінною інформацією чули б репліки на кшталт: «Не кру­тись!», «Сиди спокійно!», «Поклади руки на парту» тощо.

***Золота середина у розвитку дитини***

Статичне, нерухоме положен­ня — не природне для дитини. На­віть три-чотиримісячний малюк, аби більше побачити і відчути, намага­ється піднятись або вимагає у дорос­лого змінити положення його тіла — перевернути на інший бік, взяти на руки. Дорослі, які обмежують дитину однією позою — сидінням у манежі або візочку, обмежують її у природному русі й, відповідно, у пізнанні нового.

Маленька **дитина має набувати досвіду** — знайомитись з но­вими предметами і явищами, відчувати їх на смак і дотик, пересу­ватися у просторі й у такий спосіб тренувати свій м'язовий апарат готувати його до ходьби. Саме рух — найбажаніша форма навчання для дитини. Наприклад, просторові поняття: високо — низько, дале­ко — близько, ліворуч — праворуч, дитина ліпше засвоює, коли здій­снює відповідні дії.

Систематична висока рухова активність дитини протягом на­вчального дня підвищує функціональну діяльність м'язового апа­рату і у такий спосіб позитивно впливає на психічну сферу. Тому оптимальне використання рухової активності підвищує розумову працездатність дитини.

На жаль, **сучасні моделі навчання і виховання** не забезпечу­ють цілісного, інтегративного впливу на особистість дитини. Тож і гармонійному розвитку дошкільника не сприяють. Фізичний та ін­телектуальний розвиток дитини здебільшого здійснюють локальне та не поєднують їх між собою. Утім, різні сфери розвитку дитини — фізична, емоційна та інтелектуальна — не розвиваються нарізно окремо одна від одної. Розвиток однієї зі сфер впливає на всі інші сфери в комплексі. Звісно, у дитячому садку проводять інтегровані заняття, а в школі — заняття з фізкультури, проте цього недостат­ньо. Тому одне із головних завдань батьків — стежити за фізичною активністю дитини вдома.

***Рекомендації для батьків***

Щоб гармонійно розвивати дитину, доцільно скористатися ре­комендаціями.

**Змінювати положення тіла дитини,** якій не виповнилося пів року, повертати її вправо-вліво, брати на руки. У такий спосіб можна не лише розширити поле зору дитини, а и зменшити рівень її три­вожності, сприяти зміцненню зв'язку «мама — дитина».

**Не обмежувати активність дитини** віком до року манежем. Звісно, є моменти, коли необхідно залишити дитину в безпечному місці на декілька хвилин. Утім, цим не слід зловживати, аби не зни­зити пізнавальний інтерес дитини до навколишнього світу та спіл­кування.

**Дотримуватися правила** — щоденна прогулянка на свіжому повітрі у будь-яку погоду та пору року. Одяг та взуття дитини мають відповідати погоді, а тривалість прогулянки — залежить від віку ди­тини й температури на вулиці.

**Не вимагати від дитини,** аби під час навчання вона сиділа за столом і не рухалася. Дитина дошкільного віку фізіологічно не здатна висидіти на одному місці. Малювати або вивчати цифри та кольори можна і лежачи на підлозі. Статичні вправи доцільно змі­нювати рухливими або робити паузи-фізкультхвилинки.

**Намагатися надавати заняттям практичного характеру.**Приміром, під час навчання математиці можна використовувати  
справжні предмети та рухати їх або вивчати кольори за допомогою  
рухливої гри. Спершу дитині демонструють колір та називають його,  
а відтак пропонують знайти предмет відповідного кольору в кімнаті  
або на столі. У такий спосіб можна модифікувати будь-яке навчальне  
завдання, зробити його цікавим та веселим.

Література:

Журнал «Практичний психолог. Дитячий садок», №3, 2019 р.

**Підготувала**

**практичний психолог ДНЗ № 16 «Дружба»**

**Чуйкова Олена Володимирівна**