О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка

Как взаимосвязаны физическое и интеллектуальное развитие детей?
Далеко не все знают, как двигательная активность влияет на интеллект ребенка.
К тому же, школа, где проходит большая часть обучения ребенка, не поощряет физическую активность детей: "Сиди смирно!", "Не крутись на уроке!" - подобные замечания ученики часто слышат от учителей. Если бы движение было так важно для интеллектуального обучения, неужели бы школы его игнорировали?
Между тем многими исследователями установлено, что в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека.
Однако, ориентируясь на исследования последних лет, нами обнаружено, что двигательная активность с поступлением детей в школу резко падает. По одним данным на 50%, а по другим - почти на 90%. Ребенок "играющий" резко превращается в ребенка "сидячего". Два часа в неделю, отводимые для занятий физической культурой, не восполняют потребности в движении у учащихся, что, в свою очередь, отрицательно сказывается как на их органической жизни, так и на протекании психических процессов. Доказательством сказанного могут служить выводы С.Н. Труфановой, которая отмечает, что "...движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту".
Имеются данные о том, что систематически высокая двигательная активность в режиме учебного дня учащихся, непосредственно повышая функциональную деятельность мышечного аппарата, положительно сказывается на их психической сфере, что научно подтверждает эффективность направленного воздействия через двигательную систему на центральный нервный аппарат и его умственные функции. Вместе с тем, оптимальное использование двигательной активности учащихся, содействует росту уровня умственной работоспособности в учебном году.
Большой ошибкой будет считать, что тело и ум - отдельные, обособленные сущности. Правда, напротив, состоит в том, что отдельные сферы развития ребенка - физическая, социальная, эмоциональная и интеллектуальная - не развиваются обособленно друг от друга. Развитие чего-то одного оказывает влияние на все сферы в комплексе.

Исследования показывают, что движение - наиболее предпочитаемая детьми форма обучения. Например, такие пространственные понятия как высоко-низко, далеко-близко, лево-право и т.д. дети лучше усваивают, совершая соответствующие действия: высоко подпрыгнуть, низко наклониться; далеко бросить мячик и т.д.

Детей, даже самых маленьких, не нужно подталкивать к поиску, к проведению собственных исследований. Ребенку достаточно просто дать свободу для экспериментирования. Важно постоянно помнить: чем больше этой свободы, чем шире диапазон поисков, тем больше возможностей для развития когнитивных и творческих способностей.

Специальными экспериментами давно доказано, что ограничение свободы действия детей, выраженное в самых разных формах - ограничении двигательной активности или в постоянных "нельзя", "не лезь туда", "не тронь", - способно серьезно помешать развитию детской любознательности: ведь все это сдерживает порывы ребенка к исследованиям, а, следовательно, ограничивает возможность самостоятельного, творческого изучения и осмысления происходящего.