

3. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учебное пособие/Н.А.Агаджанян,Т.Е.Батоцырева,Л.Т.Сушкова.-Владимир: Владимирский государственный университет, 2004. -136с.

4. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Смирнов В.С., и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 10. – С. 29–31.

5. Цатурян Л.Д. Уровень здоровья студентов в современных условиях / Л.Д. Цатуряе, Д.А. Андросова // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2011. – № 74. – С. 63–69.

6. Величковский Б. Т. Реформы и здоровье населения страны (пути преодоления негативных последствий). – М.; Воронеж, 2002. -64с.

**УДК 373.217.8**  
**РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ**  
**СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Медведева С.А., Хамова А.Ю.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Рассмотрено развитие интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с помощью средств физического воспитания. Отмечены стороны интеллектуального развития детей, на которые влияет та или иная физическая деятельность.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, умственное развитие, дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

*Abstract.* The development of intellectual abilities in children of senior preschool and younger school age by means of physical education. The marked side of the intellectual development of children affected by one or the other physical activity.

*Keywords:* physical education, intellectual development, children of preschool and younger school age.

Поиск эффективных форм развития интеллектуальных способностей дошкольников, вовлечение детей в здоровый образ жизни позволили по-новому взглянуть на дошкольное воспитание и воспринимать его как важный период в формировании личности ребенка. В «Конвенции о правах ребенка» обосновывается необходимость раннего обучения [4].

Начало обучения в школе влечет за собой существенное изменение привычного образа жизни ребенка, умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений, уменьшение времени отдыха – все это отражается на здоровье школьника. Для преодоления этих трудностей требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, прежде всего, здоровья.

При таком подходе, деятельность педагогов должна быть направлена на

формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни, а также использование средств и методов физического воспитания для охраны здоровья и гармонизации личности. У детей в процессе различных активных видов деятельности будут сформированы такие важные навыки, как внимательность, мышление, умение анализировать, сравнивать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи и т.д.

Многие великие педагоги считали, что с раннего детства следует всенаправленно развивать физические и умственные способности ребенка. П.Ф. Лесгафт, говоря о задаче воспитания творческого человека, писал, что у детей в процессе физических упражнений следует вырабатывать осознанное выполнение каждой задачи, освоение движений, применение их в различных ситуациях [5]. Развитые двигательные навыки помогают быстрее довести нужные движения до автоматизма, освобождая при этом сознание для решения других задач.

Благодаря физическим упражнениям в организме увеличивается синтез биологически активных веществ, улучшается сон, настроение, повышается умственный и физический тонус. Из этого следует, что умственное и двигательное развитие неразрывно связаны между собой [6].

Существует связь между умственными и физическими упражнениями, которую можно использовать в игровых мероприятиях. Каждой игре соответствует определённый вид физической и умственной активности. Вот некоторые примеры типов занятий:

- сюжетная игра, созданная на основе существующей или вымышленной реальности;
- танцевальные занятия с задействованием музыки и ритмических упражнений;
- подвижные игры, способствующие умственному развитию детей;
- занятия по карточкам с пиктограммами, на которых изображено руководство к выполнению некоторых упражнений;
- занятия, заключающиеся в развитии способности ориентирования в пространстве, проводятся в форме ориентирования на местности;
- упражнения, включающие в себя растяжку мышц в игровой форме [1].

Рассмотрим ниже различные методы физической деятельности, направленные на умственное развитие.

Ходьба в зависимости от действия, которым она сопровождается, может улучшить память, словарный запас, образное и пространственное мышление, слуховую и зрительную координацию.

Бег развивает внимание, умение быстро ориентироваться в пространстве.

Комплекс общеразвивающих упражнений стимулирует умственную деятельность, двигательную память, моторику, способность анализировать, умение обозначать знаками предметы и явления, организовывать действия других людей, следовать словесной инструкции, объединять двигательные и сенсорные процессы с целью сознательного выполнения задачи.

Строевые упражнения улучшают навык использования речи для обозначения действий, развивают наглядно-образное мышление, ориентирование тела в пространстве, развивают внимание, логическое мышление, воображение.

С помощью объединения физических упражнений с интеллектуальной деятельностью дети воспринимают физическую культуру с большим интересом. Кроме того, двигательная деятельность ослабляет отрицательные эмоции и избавляет от умственной усталости. Это происходит из-за того, что при активности мышц тела улучшается кровоснабжение мозга. В кору головного мозга поступают нервные импульсы, тонизируя ее, повышают работоспособность организма [3].

Огромное значение на развитие интеллектуальных способностей детей оказывают игровые образы, так как детям проще воспринимать их. Например, сравнив ноги детей с ходулями, проще объяснить им, что от них требуется не сгибать ноги в коленях во время выполнения того или иного упражнения. Если нужно, чтобы во время круговых движений руки были прямыми, а не согнутыми, то педагог может сравнить требуемое движение рук с вращением лопастей вентилятора. Таким образом, педагог акцентирует внимание детей на особенности движения. Для того чтобы сделать задание более сложным, можно предложить детям различать сходные упражнения. Например, топание ногами под музыку. Чем громче и быстрее музыка, тем громче и быстрее должны топать дети.

Использование различных мелких предметов в упражнениях помогает развитию моторики. Это улучшает работу коры и речевых центров головного мозга.

Существует несколько приемов, которые можно использовать для улучшения мышечной чувствительности. Во-первых, следует давать задания на контрастные мышечные ощущения, которые появляются при выполнении движений с разными усилиями, амплитудой, темпом и т.д.

Во-вторых, нужно составлять задания так, чтобы ощущения в мышцах менялись постепенно. Например, бросать мяч в корзину с постепенным её удалением от бросающего.

В-третьих, превращать ходьбу и бег в игру, во время которой дети должны выполнять действия, которые соответствуют музыке, играющей в момент выполнения задания. Например, под ритмичную весёлую музыку – прыжки, под плавную – кружение и т.д. [2].

Большое значение имеет игровая форма деятельности. Например, дети ходят «как солдаты», «как цапли», встают «как каратисты», ползут «как крокодилы» и т. д.

Интерес к выполнению какого-либо задания может вызвать сложное исходное положение. Например, прежде чем встать и побежать к цели, следует сесть, отвернувшись от нее, при этом сложив руки в замок за спиной.

Интерес детей вызывает соревновательная деятельность. Однако ее нужно организовывать в соответствии со способностями участников. Следует показывать требуемые от детей действия, чтобы у них был эталон выполнения.

Тогда дети будут стремиться к определенному уровню качества выполнения задачи. В случае неудачного исполнения педагог должен разобрать ошибки

с ребенком. Соревновательная деятельность улучшает настроение на игровой площадке, укрепляет командный дух и дисциплину.

Закрепление навыка позволяет ребенку в дальнейшем самостоятельно применять его в повседневной жизни в различных условиях.

Спортивные занятия и соревнования повышают уровень развития двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества, позволяют раскрыть собственную индивидуальность и резервные возможности организма, повысить работоспособность и адаптивность.

Личностно-ориентированный подход является основным условием совершенствования двигательного режима детей, способствующего воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Алямовская В.У.* Как воспитать здорового ребёнка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 Г.Н. Новгород / В.Г.Алямовская. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. 64 с.

2. *Бернштейн Н.А.* О построении движений / Н.А. Бернштейн. М.: Медгиз, 1947. 255 с.

3. *Гребенюк О.С., Рожков М.И.* Общие основы педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.

4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

5. *Лесгафт П.Ф.* Семейное воспитание ребёнка и его значение. // Послесл. Е.С. Буха. М.: Педагогика, 1991. 174 с.

6. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

## **DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES IN CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

*Medvedev SA, AU Khamova*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg city*

УДК 373.217.8

### **РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗЕ КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Медведева Светлана Адольфовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В работе представлены трактовки понятий «здоровье» и «физическое развитие» разных авторов. Показано, что опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно применять организационные мероприятия, методические и личностно