****

**На заметку родителям «Физическое развитие напрямую связано с когнетивным развитием ребёнка»**

**Подготовила педагог-психолог:**

**Белоносова Ольга Александровна**

 Физическое развитие детей напрямую связано с их когнетивным развитием!!!
Многие родители полагают, что для когнетивного развития детей дошкольного возраста не нужна физкультура. Однако, как показывает недавнее исследование, проведенное доцентом Кейтой Камидзе из Университета Цукуба и доцентом Тору Исихарой из Университета Кобе, физические нагрузки связаны с улучшением когнитивных способностей, которые напрямую влияют на успеваемость детей.

 Понять влияние физических нагрузок на когнитивные способности было затруднительно по нескольким причинам.

 «Предыдущие исследования рассматривали этот вопрос слишком широко, – объясняет профессор Камидзе, – когда мы проанализировали данные, то смогли увидеть, что физические нагрузки больше всего помогает детям, когда у них изначально плохая исполнительная функция».

 Исполнительные функции относятся к трем типам когнитивных навыков. Первый – это способность подавлять импульсы и рефлекторное поведение или привычки. Чтобы оценить эту способность, детям было предложено назвать цвет, которым слова «красный» и «синий» отображались на экране компьютера. Это легко, когда слова и цвета совпадают и слово «красный» отображается красным шрифтом, но требует торможения рефлекторной реакции, когда слово «красный» отображается синим шрифтом. Второй навык – это умение удерживать информацию в рабочей памяти и обрабатывать ее. Это было измерено при помощи тестирования того, насколько хорошо дети могут запомнить строки букв разной длины. Третий когнитивный навык – это гибкость ума. Чтобы его измерить, детей попросили быстро менять правила классификации цветных кругов и квадратов или по форме, или цвету.

 Команда исследователей повторно проанализировали данные предыдущих экспериментов, в которых исполнительная функция оценивалась у детей до и после нескольких месяцев ежедневных физических нагрузок, которые включали упражнения на свежем воздухе, игры с мячом и игру в пятнашки. Они рассматривали фактор, который был упущен при первоначальном анализе. То есть они рассматривали, зависит ли эффективность применения физических нагрузок от исходных базовых показателей.

 Исследователи обнаружили, что когнитивные навыки, тесно связанные с успеваемостью, больше всего улучшились у тех детей, у кого они были изначально плохими.

 Команда также обнаружила, что увеличение времени, затрачиваемого на регулярные физические нагрузки, не оказывает негативного влияния на когнитивные функции у детей, если они изначально были хорошими..."

Источник: [https://psy.help/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpsy.help%2F&post=-194623305_133&cc_key=)

