

## **Влияние физической активности на успеваемость и настроение ребенка: не просто физкультура**

### **Уважаемые родители!**

Вы когда-нибудь замечали, как преображается ребенок после хорошей прогулки или спортивной игры? Он становится бодрее, улыбчивее, а иногда и домашние задания делает быстрее. Это не случайность. Физическая активность — мощнейший природный инструмент развития мозга и регуляции эмоций. Она влияет на успехи в учебе и психологическое состояние не меньше, чем репетитор или беседа по душам.

Давайте разберемся, как движение помогает учиться, справляться со стрессом и формировать характер.

### **Наука простыми словами: что происходит в организме?**

Когда ребенок двигается, в его теле и мозге запускается каскад полезных реакций:

1. Улучшается кровоснабжение мозга. Клетки получают больше кислорода и питательных веществ. Это напрямую усиливает концентрацию, память и скорость обработки информации.

2. Вырабатываются нейротрофины (например, BDNF). Эти вещества — «удобрение» для мозга. Они стимулируют рост новых нервных клеток и укрепляют связи между ними, особенно в области гиппокампа, отвечающего за память и обучение.

3. Происходит гормональная перезагрузка.

- Снижается кортизол — гормон стресса, который в избытке мешает думать и вызывает тревогу.

- Вырабатываются эндорфины и серотонин — «гормоны счастья» и спокойствия. Они естественным образом повышают настроение, снижают раздражительность и помогают бороться с хандрой.

4. Тренируется управляющая функция (исполнительные функции мозга). Командные игры, гимнастика, танцы требуют планирования, быстрого принятия решений и самоконтроля. Эти же навыки критически важны для учебы.

### **Как движение помогает конкретно в школе?**

#### **Эффекты для успеваемости**

- Повышает концентрацию внимания. 20-минутная активная прогулка перед выполнением уроков может быть эффективнее часа бесплодного сидения за столом.

- Улучшает память и когнитивную гибкость. Дети, которые регулярно активны, лучше справляются с задачами, требующими переключения между действиями и усвоения нового материала.

- Развивает настойчивость и дисциплину. Преодоление физических трудностей (пробежать дальше, залезть выше) учит не сдаваться, что проецируется и на учебные задачи.

- Дает здоровую усталость. Правильно дозированная физическая нагрузка нормализует сон, а качественный сон — залог усвоения знаний.

### **Как активность влияет на настроение и психологическое состояние?**

- Естественный антидепрессант. Регулярная активность — доказанный способ профилактики и снижения симптомов тревоги и депрессии у подростков.

- Канал для выхода эмоций. Агрессия, обида, разочарование находят выход через движение, а не через ссоры или замкнутость.

- Повышение самооценки. Освоение новых физических навыков («я смог!») дает уверенность в своих силах, которая переносится и на другие сферы.
- Социализация. Командные виды спорта или игры во дворе учат общаться, сотрудничать и разрешать конфликты.

### **Практические рекомендации: как интегрировать активность в жизнь ребенка?**

Главное правило: Активность должна быть в радость, а не в тягость. Не заставляйте, а вовлекайте.

#### **1. Сместите фокус с «спорта» на «движение».**

- Для младших школьников: Прогулки на природе, катание на самокате/велосипеде/роликах, игры в догонялки, лазанье на спортивных комплексах, танцы под музыку дома.

- Для подростков: То, что им интересно — скейт, воркаут, походы с палатками, баскетбол во дворе, фитнес-трекеры с челленджами, танцевальные игры в приставку.

#### **2. Введите «двигательные паузы» во время выполнения уроков.**

Каждые 25-30 минут — 5-7 минут активности: попрыгать, поотжиматься от стола, сделать растяжку. Это освежит мозг.

#### **3. Создайте семейные активные традиции.**

Велосипедная прогулка в выходные, зимние лыжи, вечерняя игра в бадминтон или фрисби. Это и движение, и качественное общение.

#### **4. Ограничьте время у экрана, но не просто запретом.**

Предложите альтернативу: «Давай сначала сходим с собакой в парк, а потом посмотрим фильм».

5. Помогите найти свое. Предлагайте пробовать разные секции, но прислушивайтесь к ребенку. Если ему не нравится футбол, возможно, понравится плавание или скалолазание.

### **Что НЕ работает?**

- Критика и сравнение. «Вот я в твои годы...», «Посмотри, как хорошо у Васи получается».
- Превращение активности в наказание. «Раз получил двойку — никакого футбола!»
- Чрезмерные нагрузки ради результатов. Цель — здоровье и радость, а не медаль любой ценой.
- Негативный личный пример. Сложно убедить ребенка в пользе движения, если все семейные вечера проходят на диване.

### **Тревожные сигналы: когда активность во вред?**

Редко, но бывает, что спорт становится источником проблем:

- Ребенок теряет интерес ко всему, кроме тренировок.
- Появляются страх, отвращение к занятиям, частые «болезни» перед ними.
- Вы видите признаки выгорания или перетренированности (хроническая усталость, бессонница, апатия).

В этом случае важно поговорить с тренером и, возможно, с психологом, чтобы скорректировать нагрузку и вернуть радость.

Вывод прост: Ребенок, который достаточно двигается, — это не просто здоровый ребенок. Это ребенок с более ясным умом, устойчивой психикой и верой в свои силы.

Инвестиция времени в движение — это инвестиция в его успешное настоящее и будущее. Если вам нужна помощь в мотивации ребенка или вы не знаете, как преодолеть сопротивление, обращайтесь. Вместе мы найдем ключ к активной и счастливой жизни вашего школьника.

Будьте активны и здоровы!

С уважением, ваш педагог-психолог, Малышева Алина Денисовна.