

МАЛЫШИ И СПОРТ

Вы стоите перед выбором: отдавать ли своего ребенка в спортивную секцию. Спросите, прежде всего, себя: «Зачем мне это надо?» Да-да, не удивляйтесь, зачем именно вам надо, чтобы ваш 5-летний, а то и 4-летний малыш начал заниматься дзюдо или гимнастикой.

Одна из версий, например: «Хочу, чтобы мой ребенок был здоровым, крепким, сильным, ловким». Но она редко является истинной и единственной, чаще всего просто скрывает под собой совсем другие мотивы. Это очень просто увидеть, понять – зачем вы следите в первую очередь: за спортивными успехами сына или дочери, получается – не получается, как бы больше и чаще тренироваться или вы вместе с ребенком получаете радость от самих занятий, от общения с новыми друзьями, от полученных новых знаний и умений.

А ваша неосуществимая мечта детства? Вам в свое время родители не разрешили ходить в гимнастику, заставили учиться в музыкальной школе. И вот теперь ваш ребенок обязательно будет заниматься гимнастикой, нравиться ему это или нет.

Немаловажную роль в выборе спортивной секции, дорогие мамы и папы, играют ваши амбиции: вот у начальника сынок занимается карате, чем наш хуже, или сейчас это самый модный вид спорта, это самый модный тренер или самый модный спортивный клуб.

И опять амбиции: мой ребенок должен стать великим спортсменом, как братья Буре, жить за границей, хорошо зарабатывать и вряд ли кто задумывается, что Буре или Сафиним не может стать каждый и, самое главное, не каждому это надо.

А еще причина - это чем-нибудь занять ребенка, чтобы не болтался, чтобы не было времени на глупости, чтобы не требовал внимания родителей, не мешал им жить своей «очень важной» жизнью.

У каждого из вас найдутся еще и свои причины, известные только вам, **главное, чтобы вы четко осознавали, зачем *отдаете* ребенка в тот или иной вид спорта.**

Самое главное – это желание ребенка. Спросили его об этом или поставили перед фактом, или предложили подумать и тут же отвергли все предложенные варианты, заранее убежденные, что ваш самый хороший. Ведь вы-то на самом деле знаете, что нужно вашему ребенку.

Для начала вспомните, какая у вашего ребенка группа здоровья и, если она не первая, т.е. отсутствуют какие-либо хронические заболевания, а вторая или третья, обязательно проконсультируйтесь с врачом, но даже если и первая, консультация специалиста не помешает.

Следующий шаг, так как разговор идет о детях дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) и, если ваш ребенок ходит в детский сад, то хорошо было бы посоветоваться с воспитателем, проконсультироваться с инструктором физкультуры, с психологом, понаблюдать за ребенком на прогулке, в играх, в общении со сверстниками. Обратите внимание, как ваш ребенок переживает неудачи. Стремится ли он быть лидером, или остается больше в тени? Боится ли он падать, долго ли переживает как физические, так и душевные травмы? Любит ли он шумные игры, где много детей, много физического контакта, или предпочитает парные игры или одиночные с минимумом взаимодействия? Узнайте у инструктора физкультуры о развитии физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость и т.д. Всю информацию, которую вы соберете, не надо делить на плохую или хорошую, ***ребенок такой, какой он есть, и он у вас самый замечательный.*** Все это просто поможет вам определиться со спортивным направлением и прояснит основные задачи спорта в развитии вашего ребенка. Может быть, вы хотите, чтобы спорт сделал вашего ребенка более волевым, самостоятельным, уверенным в себе, и спорт это может, ну уж и вы, будьте добры, проявите терпение, внимание, поддержите ребенка, не ждите от него немедленных результатов, особенно, если до 5-ти лет вы все решали и делали за него, и не позволяли ему быть уверенным, самостоятельным, волевым.

А знаете ли вы ведущий тип темперамента своего ребенка:

- **флегматик** – основательный, но медлительный; задумайтесь, комфортно ли ему будет в том виде спорта, где требуется быстрота реакции, действий, взаимодействие в коллективе;
- **меланхолик** – чувствительный, восприимчивый, тяжело переживает неудачи; слабый тип нервной системы, стоит ли ее перенапрягать?;
- **холерик** – сильный тип, быстрый, вспыльчивый, *переменчивый*, не любит проигрывать, с трудом переносит любые неудачи, стремится к лидерству; например, отдавая такого ребенка в карате, задумайтесь, сумеет ли он сдержаться от демонстрации своих умений в детском коллективе, не повлияет ли такой вид спорта на повышение конфликтности, агрессивности;
- **сангвиник** – тоже сильный тип, позитивно настроенный на мир, но не всегда готов довести дело до конца; быстро забывает неприятности, обиды, а какие ж победы без «спортивной злости».

Помните, что такие возрастные особенности, как развитие произвольности поведения, формирование эмоционально-волевой сферы, социализация – все это только развивается в дошкольном возрасте. Желание соревноваться, побеждать приходит к годам 6-ти, а главным по-прежнему остается сюжетно-ролевая игра. Дошколенку (впрочем как и любому человеку), прежде всего, необходимо получать удовольствие от вложенных усилий, от преодоления трудностей, от владения собственным телом.

Поэтому, дошкольный возраст – это, прежде всего, возможность для ребенка попробовать себя в разных видах спорта – в разных по темпу, музыкальности, артистичности, пластики, использованию каких-либо предметов, физической нагрузке. И лучше всего постигать эти азы вместе с мамой и папой – занимайтесь спортом вместе.

Ребенка-дошкольника привлекает внешнее – красивые костюмы, красивые движения, видимая легкость исполнения, удовольствие от полученного сразу результата (результат должен быть видимый и понятный ребенку).

Оцените свои силы и возможности: дальность поездок, затратность по времени, чтобы вы не дергали ребенка, торопясь и опаздывая, не срывали его посреди дня в детском саду, отрывая от интересных игр, друзей, нарушая не только режим дня, но и общий ритм жизни ребенка.

Выбрав секцию, обязательно понаблюдайте за работой тренера, поговорите с родителями, детьми, посещающими данную секцию, обратите внимание на стиль работы тренера, на общий фон группы: есть ли коллектив, взаимопомощь, поддержка, знает ли тренер возрастные особенности – ведь дети 4-х, 5-и, 6-и, 7-и лет очень отличаются друг от друга.

Как минимум, в течение месяца (период адаптации), отслеживайте эмоциональные и невротические реакции у своего ребенка: резкую смену эмоций, пониженное настроение, сонливость, конфликтность, нарушение сна, аппетита, плаксивость, появление вредных привычек (грызть ногти), негативизм и т.д. Не ждите, когда это перейдет в невроз, обязательно разберитесь в ситуации, вплоть до прекращения посещения занятий.

Ваш ребенок будущий первоклассник? Тогда не стоит одновременно с поступлением в первый класс отдавать ребенка в секцию, лучше сделать это как минимум на полгода раньше или позже, чтобы не усугублять ситуацию дополнительным стрессом.

И последнее, о чем хочется сказать: если у вас стоит выбор, куда отдавать своего малыша – в спорт или на дополнительные курсы в школу, то смело выбирайте спорт.