Размышления о семье, ребёнке и спорте.

 На занятиях по физкультуре в детском саду, общеобразовательной школе ребёнок получает необходимый, но далеко не достаточный объём двигательной активности, требующийся для полноценного развития. Задумываясь сегодня о дополнительных занятиях, родители должны хорошо представлять, как растёт малыш, как развиваются его мышцы и органы, кровеносная и нервная системы, иммунитет, мозг. Родители также должны учитывать информационную и эмоциональную перенасыщенность жизни современного ребёнка, повышенные требования к его образованию и общественному поведению и в тоже время недостаток внимания к его индивидуальным потребностям. В этой статье мы хотели бы поговорить о важности родительского внимания, общения и игры с детьми.

 Часто, требуя от ребёнка аккуратности и тишины, взрослые даже не задумываются, что открыто выражать свои чувства, активно познавать окружающий мир, трогать, обонять, пробовать, наблюдать за брызгами, разлетающимися из-под ног,– не прихоть, а жизненная потребность ребёнка. Потребность познавательного, психомоторного и психоэмоционального развития.

 Конечно, есть определённые требования к проведению в социуме, и масса правил касается даже маленького ребёнка, особенно когда он находится в общественных местах: транспорте, магазине, образовательном учреждении. Все эти нормы продиктованы, прежде всего, стремлением сохранить здоровье (как эмоциональное, так и физическое) окружающих и самого ребенка. Но ситуация на данный момент такова, что возможностей выплеснуть свою энергию, эмоции, познакомиться со свойствами окружающих вещей, почувствовать силу и интонации своего голоса с возрастом становится у ребёнка все меньше и меньше, а запретов возникает всё больше и больше. Появляется и возрастает физическое напряжение, которое влияет на здоровье ребёнка, его эмоциональное состояние, осанку, развитие речи и голоса, восприятие окружающего пространства, себя самого. Добавим сюда ещё и длительное сидение в статической позе за столом, перед телевизором, компьютером или с любым другим электронно-цифровым устройством, обеднённость городского воздуха кислородом, недостаток солнца в длительный зимний период и кратковременность прогулок или их полное отсутствие.

 Итак, вполне очевидно, что современному городскому ребёнку в первую очередь не хватает двигательной активности.

 Ещё одна проблема современного мегаполиса – отчужденность и равнодушие людей. Если раньше в любом дворе можно было встретить гурьбу детворы – и совсем малышей, и подростков, которые вместе играли бы в салки, прятки, вышибалы, казаки-разбойники, олимпиаду, путаницу и другие подвижные игры. Сейчас группу деток можно увидеть разве что в песочнице вместе с мамами, да и ребят старшего возраста, гуляющих во дворе, становится всё меньше. Современные дети редко знают больше пары активных игр. Родители зачастую не готовы поучаствовать в их забавах, а подростки уже не так расположены к играм с малышами. Эта культура, преемственность поколений, к большому нашему сожалению, уже глубоко в прошлом. Или нет?

 Думаем, читателю уже очевидно, что современному городскому ребёнку просто необходимы дополнительные занятия в спортивной оздоровительной секции или клубе. Здесь он мог бы посмотреть на уже вовлеченные в социальную жизнь сверстников, выплеснуть накопившуюся за день энергию, регулировать своё поведение, пережить накопленные эмоции, справляться с ними. Здесь можно покричать вволю и в то же время научиться сдерживать свою речевую активность, слушать и понимать взрослого, изучать и копировать его движения, подражать его действиям, поведению. Хочется отметить, что дети с большей охотой вступают в игру и подражают чужим действиям и поступкам именно в группах по интересам. В таком сообществе даже возраст не имеет значения, скорее социальная успешность и привлекательность поведения.

 Желая, чтобы нас правильно поняли приверженцы художественно-эстетического и научно-образовательного направления развития детей, подчеркнём: мы не настаиваем на исключительности физического развития, а говорим о его весомом вкладе в здоровье и благополучие любого ребёнка.

 Итак, спортивная или спортивно-оздоровительная секция, спортивный клуб, активный спорт. Какому же направлению стоит отдать предпочтение?

 Безусловно, опираться следует как на желание и способности ребёнка, так и на финансовые и временные возможности семьи. Авторы данной статьи могут лишь дать общие рекомендации.

 Нет сомнений, что одними из самых полезных будут занятия в плавательном бассейне. Это и дыхание обогащенным парами воды воздухом, и тренировка выносливости, и закаливание, и обретение гармонии в движениях. Сейчас в больших городах широко распространенны секции по спортивному и спортивно-оздоровительному плаванию, в том числе и для всей семьи. Но зачастую у современного ребёнка и его родителей находится много противопоказаний к подобным оздоровительным мероприятиям.

 Во многих видах спорта существуют определённые требования к росту (хоккей, волейбол, баскетбол), телосложению ребёнка (танцы, гимнастика, фигурное катание), да и возрастные ограничения – серьёзное препятствие (вольная борьба, лёгкая атлетика). Нам предоставляется недопустимым сознательно создавать ситуацию неуспеха, когда ребёнку в лицо говорят о каких-то индивидуальных, неподходящих для занятий его личностных чертах. В конце концов, люди должны быть разными и непохожими друг на друга – это заложено в нас самой природой, в этом и заключается красота человека.

 Авторы статьи рекомендуют родителям обратить внимание на разные восточные гимнастики и единоборства, широко представленные сейчас в России, такие, например, как ушу и карате.

 Немного о карате.

 Этот вид единоборства пришёл к нам из страны с многовековой культурой, до сей поры оставшейся цельной, непознанной и притягательной, - из Японии. Недоступность для иноземцев этого островного государства, возможно, сослужила хорошую службу традициям Японии, сохранив самобытность жизненного уклада, незыблемость правил поведения и способов постижения мира, в том числе через боевые искусства. Именно постижения мира! Ведь в обучении карате много внимания уделяется как бы ощупыванию пространства вокруг себя, ознакомлению с ним через собственное тело: руки, ноги, голову, корпус. Ребёнок, впервые придя на занятие, будет очарован красотой белоснежной формы и почувствует единый дух занимающихся, синхронно выполняющих задания тренера, данные на чужом, как будто сказочном языке.

 Безусловно, карате – это боевое искусство и воспитывает оно боевые качества, но этим не ограничивается. Карате укрепляет дух, дисциплину и самодисциплину, волю к победе, умение преодолеть себя, уважение к наставнику и противнику. Карате даёт ребёнку четкие правила поведения, дисциплину и иерархию, но не дедовщину.

 Современная семья старается оградить ребёнка от всех тягот, несправедливостей и невзгод этого мира, но это, увы, не в её силах. Образовательное учреждение, воспитывающее ребёнка, прививающее правила поведения, готовящее к будущей жизни в обществе, не может в силу разных причин дать ему полное представление о сложности и порой жестокости этого мира. В жизни ребёнка могут произойти события, не отвечающие его представлениям о правильности, честности, добре. В силу разной нервной организации один может уйти в себя и замкнуться, другой, наоборот, стать резким, раздражительным или непоседливым, невнимательным, обидчивым. Даже очень близкий ребёнку взрослый – родитель, воспитатель, учитель – сразу, возможно, не обратит внимания на возможные перемены, не сможет сориентироваться в ситуации.

 Дети же, вовлечённые в тренировочный процесс, скорее всего, лучше и без последствий будут преодолевать любую сложную жизненную ситуацию. Систематическое посещение тренировок позволит ребёнку сменить обстановку, погрузиться в мир привычных физических ощущений, вернёт четкую и понятную систему ценностей, уверенность в своих силах и понимание того, что ждёт от него взрослый.

 Нельзя забывать и о неповторимом опыте, который ребёнок может приобрести, участвуя в соревнованиях, аттестациях и показательных выступлениях. Ощущение торжественности и важности событий, в которых довелось принять участие, ответственности перед тренером и командой и в то же самое время чувство общей поддержки, заинтересованности именно в нём самом запомнятся ребёнку на всю жизнь. Члены семьи, не заинтересовавшиеся его жизнью, незаметно для себя окажутся вовлечёнными в мир его спортивных достижений.

 Занимайтесь спортом всей семьёй. Идите к победе вместе!