



*Наталья Божанова, тренер по спортивной- и фитнес-аэробике, рассказывает о раннем физическом развитии.*

Если речь идет о профессиональном занятии спортом, то детей отдают к нам в три-четыре года, потому что в этом возрасте все связки еще очень мягкие и податливые, и не все элементы скелета до конца сформировались. При приеме смотрят прежде всего на фигуру мамы. Например, в серьезную балетную школу или школу художественной гимнастики не возьмут девочку, если у ее мамы очень широкие кости таза, потому что скорее всего у ребенка будет такой же тип фигуры, и это уже ничем не исправишь.

Но, даже если речь не идет о большом спорте, а хочется просто развить ребенка физически, затягивать с этим не стоит. Так что возраст четырех-пяти лет самый оптимальный для старта. На начальном этапе важно создать правильную базу: найти секцию, где будут уделять внимание развитию всех групп мышц. В рамках занятий по аэробике, например, с самого начала детей начинают растягивать, учат двигаться под музыку, тренируют выносливость, развивают дыхательную систему, укрепляют мышечный корсет. Такая схема применима к большей части танцевальных направлений. Конечно, о таланте в четыре года говорить рановато. Важно просто заметить склонность ребенка к определенному типу активности. Если ему нравится играть и двигаться под музыку, если он с удовольствием пытается копировать танцевальные движения других людей, если он гиперактивен и подвижен, если может без труда сложить ноги в бабочку или сесть в позу лотоса и свернуться в колечко, то его точно надо отдать в спорт или на танцы.

Также важно найти правильную секцию и тренера. Нужно сходить на открытое занятие, посмотреть на старшие группы детей – по ним можно определить уровень. Для маленьких детей важна игровая форма занятий, разнообразие деятельности и яркое музыкальное сопровождение.

А дальше начинается самое сложное. Многие родители считают, что раз они выбрали секцию, то их работа закончена. Но это не так. Ребенка необходимо мотивировать заниматься дома, интересоваться его успехами, посещать все открытые занятия и соревнования, смотреть с ним взрослые чемпионаты по телевизору. Словом, интересоваться его спортивной жизнью. А еще надо внимательно слушать тренера и своего ребенка. Если через полгода-год тренер говорит, что вам лучше поменять направление деятельности, то лучше действительно поменять. Также, если сам ребенок вдруг захотел играть в баскетбол вместо балета, надо внимательно подойти к его желанию и разобраться в ситуации: возможно, это действительно стоит того.

Грамотные занятия спортом, какой бы он ни был, несомненно, положительно влияют на развитие ребенка. Вырабатываются ловкость и выносливость (ребенок может пойти в пеший поход, научиться правильно группироваться при падении), укрепляются мышцы (формирование осанки, коррекция фигуры), развивается крупная и мелкая моторика, которая влияет на функции памяти и процессы обучения в целом. Танцевальные виды спорта развивают также слух, чувство ритма, прививают любовь к красивым движениям. И, самое главное, спорт учит чувствовать, понимать и любить свое тело, что очень важно для формирования личности.

