**Создание базы двигательных навыков**

Из книги «Арнольд детям от рождения до 10 лет».

Автор - Арнольд Шварценеггер

Моторные, или двигательные навыки (рефлексы), подобно кирпичикам здания, составляют все движения нашего тела. Любое из них базируется на одном, а чаще на нескольких таких навыках.

Мы начинаем приобретать двигательные рефлексы с момента рождения; и самые ранние навыки — хватание, умение тянуть руку, сосание - становятся первыми строительными блоками всех наших будущих движений. По мере того, как грудной ребенок подрастает, он начинает приобретать все больше и больше таких навыков, начинает соединять их вместе в различных сочетаниях, заменять один на другой, чтобы создать новое необходимое ему движение.

Стремление грудного ребенка к овладеванию все новыми двигательными навыками и к их комбинации с целью выработки все более сложных движений — прямой результат количества, качества и разнообразия стимулов, которые получает малыш.

Это очень важно знать всем родителям! В первые два года жизни ребенку приходится овладеть большим количеством основных, первичных двигательных навыков, чем за всю остальную жизнь; многие специалисты считают, что к десяти годам человек уже овладевает всеми двигательными навыками. Согласно исследованиям этих специалистов, любое новое движение — это просто более или менее сложная комбинация уже имеющихся двигательных навыков. Значит, — и это вторая вещь, которую родители должны усвоить, — чем более эффективно и всесторонне ребенка побуждают к изучению движений в первые пять лет его жизни, тем больше разнообразных двигательных навыков он приобретет (в пределах своих генетических возможностей).

Почему же развитие моторных рефлексов столь важно? Потому, что они формируют фундамент физической активности на всю жизнь.

Двигательные навыки не менее важны, чем хорошая физическая подготовка — у вас должна быть двигательная база, чтобы заниматься сохраняющими здоровье физическими упражнениями.

Если для хорошей физической подготовки прочно усвоенные двигательные навыки очень важны, то для плодотворных и приносящих удовольствие занятий спортом они совершенно необходимы. Никому не нравится заниматься тем, что получается плохо, и это относится к любому виду человеческой деятельности, в том числе и к спорту. Если вы начинаете играть в бейсбол с друзьями, и выясняется, что вы не можете ни ударить по мячу как положено, ни бросить, ни поймать его, то весьма вероятно, что вы очень не скоро снова попробуете свои силы в этой игре — если вообще когда-нибудь выйдете на бейсбольную площадку. Но если и удары битой, и бросание мяча, и его перехват получаются у вас хорошо, если вы получаете удовольствие от своего умения и ловкости, то, скорее всего, вы и в дальнейшем будете заниматься этим видом спорта.

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Они необходимы и в таких, казалось бы совершенно различных видах деятельности, как в работе хирурга, в управлении самолетом, танцах, занятиях лепкой, в автогонках. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

Никто из родителей не хочет, чтобы их ребенок рос нескладным и неуклюжим, или страдал от чувства собственной неполноценности, или не смог бы заниматься в своей жизни тысячами приносящих радость и удовлетворение вещей, которые требуют хорошей координации движений, ловкости и изящества. Но пока очень немногие родители содействуют развитию двигательных навыков своих детей, особенно в тот период их жизни, когда такое содействие и помощь наиболее важны. До того, как малышу исполнится шесть лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это — необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему и возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Каким же образом вы должны помочь своему ребенку развить этот широкий спектр двигательных навыков?

Во-первых, осознав, что ключ к их приобретению— постоянная готовность к новому.

Каждый ребенок проходит через естественные этапы освоения двигательных навыков. Например, малыш должен сначала научиться сидеть, только затем он сможет переворачиваться, потом вставать, держась за что-нибудь, и, наконец, ходить с помощью взрослых. Он должен пройти последовательно все эти этапы- до того, как начнет ходить самостоятельно. Все эти стадии разные дети проходят с различной скоростью, и невозможно точно сказать, что ребенок должен уметь делать к тому или иному возрасту.

Но необходимо, чтобы он был готов делать все это. Запомните: вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

1. уже освоил предыдущий двигательный навык перед тем, как переходить к новому;

2. достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;

3. хочет и стремится его освоить.

Ребенок просто не сумеет ходить, как бы вы не уговаривали его, если он еще не освоил предыдущих движений, если его позвоночник недостаточно окреп, чтобы позволить ему ходить, и если он просто еще не хочет этого. Значит, вы, родители, должны следить за развитием своего ребенка и на каждой стадии поощрять его к тому, чтобы он осваивал как можно лучше те движения, которые ему доступны, и в таком широком диапазоне, как только возможно. Нельзя заставлять ребенка нарушить последовательность развития; нельзя заставить его раньше времени ходить или, например, ездить на велосипеде.

Вот небольшой пример того, о чем я говорю.

Допустим, вы бы хотели, чтоб ваш ребенок играл в бейсбол. Лучший способ заинтересовать его и поощрить развитие тех двигательных навыков, которые ему будут нужны, заключается совсем не в том, чтобы начинать с ним играть в бейсбол с пяти лет. Значительно раньше надо положить начало развитию тех характерных навыков, из которых складываются отдельные элементы игры. Вам следует какое-то время заниматься отработкой одного движения, учитывая развитие и возможности ребенка, и всячески одобрять прогресс в его освоении. Такими элементами, имитирующими обращение с битой, могут быть, например, удары по большому, неподвижно лежащему на земле мячу, затем удары по катящемуся и летящему мячу, затем подача большим мячом и, наконец, мячом поменьше и так далее. Умение следить за движущимся мячом можно развивать еще в грудном возрасте, перемещая перед лицом ребенка ярко раскрашенный мячик.

Ниже приводится перечень обычных, но очень важных вещей, которые вы можете делать, чтобы помочь вашему ребенку приобрести надежную двигательную базу.

\* Сделайте обстановку в вашем доме такой, чтобы она была интересна вашему ребенку с момента рождения и способствовала его желанию осознавать окружающее.

Добейтесь, чтобы радость, получаемая от изящных и ловких движений, стала постоянным спутником вашей семейной жизни, и вовлеките в эту радостную атмосферу ребенка; подвешивайте игрушки к его кроватке, играйте, возитесь, танцуйте с ним на руках. Правил и рекомендаций, как это делать, не существует — вы должны проявить воображение и интуицию.

\* Сделайте так, чтобы развитие двигательных навыков было для ребенка веселым занятием; никогда не допускайте, чтобы оно давалось ребенку тяжело. Пусть занятия с ребенком будут короткими и приносящими ему удовольствие.

\* Если вы хотите научить ребенка какому-нибудь сложному движению, разбейте его сначала на отдельные составляющие и не жалейте времени на освоение каждого из этих элементов, но следите, чтобы их изучение было привлекательным для ребенка и интересовало его.

\* Чем больше вы знаете о физическом и умственном развитии ребенка - в грудном, ползунковом и дошкольном возрасте — тем лучше. Прочитайте то, что написано о развитии детей в этой главе, и помните об этом, занимаясь с ребенком.

\* Гимнастика развивает множество важных двигательных навыков и способствует воспитанию чувства равновесия, так что дети, начиная с полутора лет и старше, могут получить большую пользу от тщательно подобранных гимнастических упражнений. Игры с мячом могут также обеспечить прекрасное развитие базовых двигательных навыков — таких, как ловкость, перехват предмета, координацию движений ног со зрением — у детей с самого раннего возраста. Ребятишкам младше двух лет рекомендуется заниматься с большим надувным мячом.