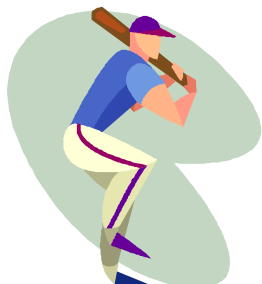


О пользе дополнительных занятий

Составила: Ганькина Л.Ю.

инструктор по ФК МБДОУ «Детский сад №45»



Стремясь воспитать всесторонне развитую личность, родители записывают ребенка на различные дополнительные занятия. Но больше — не всегда лучше. Излишняя нагрузка может привести к переутомлению. Чтобы избежать этого, необходимо найти баланс между учебой, спортом и кружками.

Затрачиваемые ресурсы.

Семейные ресурсы — вот от чего следует отталкиваться в первую очередь при выборе кружков. Речь идет как о финансах, так и о выдержке, организационных умениях, наличии помощников. Стоимость дополнительных занятий не имеет границ. Пока одни дети посещают бесплатные школьные секции, другие осваивают дорогостоящие виды спорта и хобби.

Избыток семейных ресурсов не всегда приносит счастье. Обычно в финансовой сфере преуспевают амбициозные люди, которые постоянно учатся чему-то новому. И они ожидают от своих детей такой же целеустремленности и готовности осваивать полезные навыки. Ребенка отдают на плавание, скрипку, шахматы — и это не считая уроков в школе. Многие не выдерживают подобной гонки и сбегают из-под родительского контроля при первой возможности.

С другой стороны, при нехватке ресурсов у ребенка даже нет возможности попробовать новые хобби. Занятия выбираются по принципу «чтобы бесплатно и близко к дому». Хорошо, если найдется хотя бы один кружок, соответствующий этому требованию. Какой там преподаватель и хочется ли чаду туда ходить — вопрос второстепенной важности.

Обе ситуации не обещают ничего хорошего. Но при втором раскладе у детей сохраняется желание что-то делать. Они охотнее осваивают новые хобби в подростковом возрасте, более обдуманно выбирают будущую профессию.

О нагрузке.

При выборе дополнительных занятий следует учитывать следующие особенности ребенка: возраст; психофизический тип (темперамент); уровень выносливости и энергичности.

Избыток нагрузки опасен для дошкольников. А особенно он опасен для активных детей, которые с удовольствием осваивают новые навыки. Они даже не способны понять, что усталость уже наступила. Ребенок ходит на несколько кружков, в то время как его физические и психологические ресурсы истощаются. Хроническая перегруженность может долгое время никак не проявляться. Но она даст знать о себе с наступлением переходного возраста. Подросток начинает бунтовать против плотного графика и отказывается от части занятий (если не ото всех).



Не следует записывать ребенка больше, чем на 3 вида дополнительных занятий. Проблема не только в объеме нагрузок, но и в необходимости переключаться между разными видами деятельности. За день придется посещать два и больше разных занятия. Чадо еще находится под впечатлением от спортивной тренировки, а уже нужно настроиться на рисование.

Поэтому не стоит выбирать студии, где с учениками за один день занимаются несколькими дисциплинами. Занятия напоминают школьные уроки со звонками и домашними заданиями. Ребенок будет находиться там до самого вечера. Ему не представится возможность научиться планировать свой график.

Лучше недодать детям нагрузки, чем совсем лишить их свободного времени. Это не значит, что нужно полностью предоставить их самим себе. Просто не бойтесь исключить из расписания какой-то кружок, если он кажется вам лишним. Если интуиция говорит вам, что лучше подождать еще год с дополнительными занятиями — прислушайтесь к ней.

Что и чем полезно?

Дополнительное образование в дошкольных учреждениях даёт возможность выявить и развить творческие способности детей, углубить, расширить и практически применить приобретённые в основной образовательной деятельности знания, умения и навыки. Кружковая работа даёт возможность

каждому ребёнку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Кружок – это неформальное, свободное объединение детей в группу для занятий, на основе их общего интереса, строящихся на дополнительном материале к задачам программы. Кружки являются составляющей единого образовательного пространства и создаются для детей, с целью расширения кругозора, развития творческих и познавательных способностей, осуществления и реализации их интересов и потребностей.



Занятия обладают множеством неочевидных преимуществ:

1. *Социализация ребенка.* В процессе деятельности ребенок общается со сверстниками и преподавателями. Особенно важна социализация для детей дошкольного возраста, которые не посещают детский сад или находятся на домашнем обучении. У них не так много возможностей найти себе друзей. Ребенок не сможет до конца сформироваться как личность, если не научится выстраивать социальные связи. Посещая кружки и секции, он обзаводится новыми знакомыми. Кроме того, это помогает ему обрести самостоятельность, ведь многие вопросы теперь нужно решать без родителей.
2. *Право выбора.* Благодаря занятиям ребенок реализует свое право выбора. Он находит интересующие его хобби и пробует себя в разных сферах. У него должна быть возможность оставить нелюбимую или надоевшую секцию. Постепенно какие-то увлечения выходят на первый план и даже влияют на выбор будущей профессии. Рядом с ребенком должен быть наставник, который поможет ему направить творческий потенциал в правильное русло.
3. *Режим дня.* Кроме того, определенный график занятий научит ребенка планировать свой день. Ведь теперь, помимо уроков и помощи по дому, необходимо выкроить время на новое увлечение. Главное — не перестараться и оставить чаду несколько свободных часов. В противном случае есть риск переутомления.
4. *Здоровые увлечения.* Все больше детей предпочитают малоподвижный образ жизни. Это привело к распространению среди молодого поколения ожирения и различных болезней, вызванных им. Позаботьтесь о здоровье ребенка и предложите ему другие, полезные и здоровые развлечения. Хороший преподаватель умеет сделать занятия увлекательными.

Что касается спорта - физическая нагрузка важна для развития личности ничуть не меньше умственной. Спорт помогает улучшить координацию движений, выработать внимательность и силу воли. Даже тем, кто далек от спортивной сферы, рекомендуется регулярно делать физические упражнения.

Но спортивные секции и профессиональный спорт — две разные вещи. Посещая обычные занятия, ребенок получает среднюю нагрузку. Часто это происходит в игровой форме, где акцент делается на взаимодействие между детьми и подвижность.

Профессиональный спорт требует полной самоотдачи. Ему посвящают значительную часть жизни. Те, кто с малых лет метит на пьедестал, жертвуют не только развлечениями. Такие дети учатся по специальному режиму, не похожему на режим обычного школьника. Прежде, чем отдавать ребенка на занятия спортом, выясните, на кого ориентирована та или иная школа. Условия для любителей и профессионалов кардинально отличаются, как и требования к обучающимся.

Как выбрать подходящее учреждение?

Главное, что нужно учитывать при выборе детского центра — это атмосфера, царящая в нем, и отношение преподавателей к детям. Обязательно нужно сходить первый раз в выбранное учреждение вместе с малышом и посидеть на занятиях. Если ребенку нравится, значит, его смело можно записывать. Желательно, чтобы центр раннего развития находился недалеко от дома, так как долгая дорога обычно утомляет детей, и заниматься уже не будет ни желания, ни сил. Кроме этого, необходимо уточнить время и дни недели.

Подводим итог

Детство — лучшая пора, чтобы попробовать себя в творчестве. Идеальный вариант для дошкольника — спортивная секция и/или какой-нибудь творческий кружок. Не следует делать упор на дополнительные учебные занятия, если ребенок сам не попросит об этом. До старших классов ему будет вполне хватать информации, поданной на уроках.

Кроме того, мы живем в эпоху доступных знаний. Множество онлайн-ресурсов предоставляют доступ к десяткам тысяч статей, учебников и документальных видео. Можно далеко продвинуться в самостоятельном изучении какой-нибудь дисциплины.