ЕВГЕНИЯ ТРОПП

МИХАИЛ ФЕДОТОВ

ОЛИМПИЙСКИЙ

ЧЕМПИОН

В

ПЕРВЫЕ ТРИ ГОДА ЖИЗНИ

Вступление

1. Четыре кита (немного теории)
2. Семь этапов

4.1. Рефлексы новорожденного

4.2. Занятия первого дня и первого месяца

1. Здоровье
2. Где мы находимся
3. Как догонять сверстников из Филадельфии

8-9. Кровать-трек. Ползанье

1. Массаж и ежедневный спорт
2. Спортивные достижения к трем годам жизни
3. Еще раз о шведской стенке в кровати
4. Вестибулярный аппарат
5. Упражнения начинают меняться
6. Развитие ума в первые месяцы и первые годы жизни
7. Поза, в которой вы оставляете ребенка
8. Упражнения для ленивого папы, лежащего на диване
9. Спортивный уголок
10. Висы
11. Учим ходить
12. Чужой рукой
13. Мяч
14. Правая и левая
15. Гимнастика и акробатика до трех лет
16. Задачи
17. Смелость и страхи
18. Принципы спортивной игры
19. Бег
20. Футбол
21. Баскетбол
22. Ролики
23. Хоккей (дневник очень юного хоккеиста)
24. Велосипед
25. Плаванье
26. Шахматы
27. Лыжи. Коньки. Экзотические виды спорта
28. Опасности. Вред. Переутомление
29. Экономия своих сил. Планирование
30. Отцы и дети
31. Группа
32. Ее величество Тренировка
33. Мэрам городов
34. Библиография
35. Послесловие

 Нужны ли вообще олимпийские чемпионы? Это на самом деле вопрос спорный. Сами мы являемся фанатиками и знатоками спорта и можем ответить на самые каверзные вопросы о многих видах спорта, за которыми мы следим. Мы знаем, чем болела олимпийская чемпионка Вильма Рудольф и в чем фокус расслаблений Валерия Борзова, кто стоял на воротах "Спартака" в знаменитых предвоенных матчах с басками и как Леонид Жаботинский обманул перед последней попыткой Юрия Власова. Мы знаем, как распределялись удары в голову и в корпус абсолютного чемпиона по боксу Королева в его матче с полутяжем Михайловым, и какого роста были наши чемпионы Европы Лагинавичюс с Петкявичюсом...  
    Знание бесконечного количества подобной чепухи показывает, что люди находятся в очень близких отношениях со спортом в течение многих лет. Но сегодня у нас нет уверенности в том, что профессиональный спорт и здоровье - синонимы. Спорт давно стал средством заработка, и последние страны, где существует любительский спорт, исчезают с карты мира. Чтобы достичь результатов мирового уровня, современному спортсмену нужно превратить себя в тренировочную машину, которая проводит две-три тренировки в день, служа этим результатам и предельно сокращая любую другую человеческую деятельность - учебу, работу, творчество, чтение, семью, наконец. Так для чего же мы пишем эту книгу?  
    Мы видим путь, который позволит сделать движения человека совершенными не за счет превращения всей жизни в тренировку,а за счет своевременного (то есть, раннего) начала всей физической активности. Можно добиться того, что ребенок к возрасту первоклассника будет блестяще бегать, плавать, кататься на коньках и горных лыжах, владеть ракеткой и мячом, но при этом он еще будет интеллигентным, развитым, эрудированным человеком, у которого кроме спорта будет существовать полноценная жизнь.  
    В какой-то момент, когда за ним табуном будут бегать тренеры, ему придется решать, стоит ли заниматься спортом профессионально. Ему придется выбирать - остаться ли просто прекрасным юным теннисистом или думать об Уимблдоне, остаться ли классным велосипедистом или думать о Тур де Франс. Мы думаем, что сегодняшние результаты во всех спортивных видах так выросли, что достигнуть Олимпа смогут только спортсмены, которые узко специализировались в самом раннем возрасте, особенно это касается игровых видов спорта. Идеальным примером является лучшая теннисистка последних лет, коронованная в шестнадцать лет Мартина Хингис, которая выделяется не ростом, не физическими данными, так важными в теннисе, а только совершенством движений, которое обеспечено тем, что она начала играть в два года.  
    "Я не собираюсь мучить своего ребенка тренировками в два года!" - говорит любая мать. Подождите, еще секунду не закрывайте книгу! Во-первых, мы пишем о еще более крамольных вещах - о начале спортивной подготовки в возрасте, намного более раннем. А во-вторых, мы верим, что вы сможете добиться невероятных успехов благодаря началу занятий именно в этом самом раннем возрасте, когда движения становятся совершенными естественно, без ломки и мучений.  
    Мы пишем о воспитании физически развитого ребенка, но этот ребенок вовсе не обязательно должен стать спортсменом в будущем. Ведь выучивший японский язык не обязан эмигрировать в Японию или становиться японцем! Но, с другой стороны, положения, о которых мы пишем, будут обязательны для тех, кто бредит спортом и готовит своего ребенка к спортивной карьере. Для них возможность удачи целиком зависит от раннего старта.  
    Вы, может быть, знаете чемпиона по плаванию, который начал плавать в пятнадцать лет, а до этого никогда не видел воды, или чемпиона по шахматам, который научился играть только в двенадцать лет... Не стоит тешить себя подобными примерами. Понятно, что возраст начала в большинстве видов спорта неуклонно ползет вниз, и большинство ведущих гроссмейстеров мира играют с четырех-пяти лет. Бывают, конечно, исключения, и каждое из этих "хороших исключений" можно анализировать отдельно, но ясно одно: малоподвижный ребенок ВДРУГ преобразиться и стать знаменитым спринтером не может.  
    Мы пишем о воспитании детей, **потенциально готовых** достичь немыслимых сегодня результатов. И ключ к этому единственный - движение с рождения.

|  |
| --- |
| **2. Четыре кита (немного теории)**      "Теорию читать скучно," - считает читатель, но, пусть коротко и самыми маленькими буквами, потеоретизировать все же придется. Один читатель нашей первой брошюры о воспитании одаренных детей сказал, что все очень интересно, но слишком часто упоминается имя Глена Домана. Исправить этот недостаток нам пока не удается. Очень трудно писать о марксизме, совсем не ссылаясь на Маркса.     Наш "Маркс" - американский врач, который несколько десятилетий занимается лечением детей, страдающих различными нарушениями мозговой деятельности. В руководимом им Институте Развития Человеческого Потенциала (Филадельфия, США) разработаны уникальные методики, помогающие больным детям с поврежденным мозгом восстановить нарушенные функции, догнать и даже, каким бы невероятным это ни казалось, обогнать в развитии своих здоровых сверстников. Но открытия, сделанные группой Домана, имеют значение не только для медицины.     Эти открытия, касающиеся возможностей человеческого мозга, совершили "мягкую революцию" в педагогике. Система, разработанная для больных детей, оказалась необходимой здоровым. Мы кратко остановимся на основных положениях этой системы, тем, кто захочет разобраться во всех ее тонкостях, нужно прочитать книги Глена Домана (см.: Библиография, Доман).     Итак, открыто, что путем активной стимуляции одного из органов чувств можно подвергнуть воздействию мозг в целом. У детей с мозговыми травмами таким образом - через здоровые функции - воздействовали на поврежденные. Выяснилось, что обездвиженным помогает, в частности, стимуляция зрения. Детей учили читать, показывая им карточки с написанными словами, и добивались необыкновенного эффекта: приговоренные к неподвижности, немые дети начинали ползать, говорить, а вскоре выяснилось, что многие из них в четыре года читают лучше, чем "нормальные" в семь.     Раннее чтение - вот первый "кит" системы Домана. Обучение чтению в самом раннем возрасте (по Доману, начинать можно с года, а то и раньше) дает сильнейший толчок всему развитию ребенка. (Речь идет не о стандартном заучивании букв и разбору по слогам, подробнее см.: Доман Г. Дошкольное обучение ребенка). Есть еще два кита, от которых зависит рост ума и одаренность: раннее обучение математике и передача ребенку энциклопедических знаний о мире (включая иностранные языки, музыку, живопись, географию, историю, зоологию и т.д.) тоже по специально разработанной в институте Домана системе.     После десятилетий работы с тысячами больных и здоровых детей Доман и его коллеги утверждают: наибольший эффект любых занятий наблюдается в период **роста мозга**, то есть до семи с половиной лет. После этого возраста возможность научить чему-либо человека резко падает. Отсюда вывод Домана: чем младше ребенок, тем легче и быстрее он воспримет любую информацию в неограниченном количестве, тем проще ему будет овладеть любым умением.     В институте Домана огромное значение придают физическому развитию. Дети, занимающиеся по его системе, - это вовсе не классические заученные болезненные вундеркинды. Нет, это пышущие здоровьем и энергией тренированные спортсмены. В парке рядом с институтом четырехлетние дети бегут кроссы по пять-десять километров вместе с родителями. И это никого не удивляет: так выглядит норма Домана. Итак, четвертым и очень существенным китом, на котором держится вся система Домана, является раннее физическое развитие и активное движение с рождения.     Идеи Глена Домана наиболее полно представлены в книге "Гармоничное развитие ребенка", которую обязательно нужно прочесть и освоить. Написана она не очень понятным языком, поэтому мы сочли необходимым часть положений оттуда пересказать в нашей брошюре.     Нам кажется, что, знакомясь с какой-то новой идеей, стоит на время забыть, что по этому поводу думает все остальное человечество. Общепринятые взгляды не всегда оказываются правильными, и выражение: "Вся рота идет не в ногу, один я иду в ногу", - может быть и верно по отношению к Доману. А расхождения между "всей ротой" и институтом в Филадельфии весьма заметны.     Например, по данным большинства авторов, пишущих о развитии детей, младенцы начинают ползать в шесть-семь месяцев, по Доману они должны это делать через несколько минут после рождения, сразу после того как новорожденного обработает акушерка. Разница во времени принципиальная. К месячному возрасту тысячи детей, которые развиваются по системе Домана, уже активно ползают, но дело даже не в формальных сроках. Эти дети в месяц уже активно участвуют в жизни, активно "умнеют" и взрослеют, потому что им предоставлены возможности и созданы условия для движения. Время же, которое ребенок пролежит на спине туго спеленутым, можно считать потерянным для развития интеллекта, и восполнить его будет непросто.     Доказано, что чем раньше ребенок научился какому-нибудь движению, тем это движение совершеннее, точнее, сильнее. Вот они - первые движения, первые шаги, которые выделят олимпийских чемпионов из сотен тысяч перворазрядников. А кто вообще решил, что дети в шапочках, завернутые в одеяла по горло, должны пролежать так много первых месяцев? Чьи-то бабушки? Прабабушки? По этому поводу можно привести данные исследований: выяснено, что в Конго, где дети раздеты (да еще и поголовно недоедают) и ими совершенно никто не занимается, они начинают ходить в среднем в девять месяцев, а в Швеции, где все условия противоположны, дети делают первые шаги в тринадцать-четырнадцать месяцев и до двух лет отстают в развитии от своих африканских ровесников. **Почему?**     Единственно потому, что мы мешаем нашим детям свободно двигаться, стараясь укутать их потеплее и уложить поудобнее (для нас), а в нецивилизованных странах это никому не приходит в голову.     Вот о том, как двигаться в первые годы жизни, мы и пишем нашу брошюру. Есть ли смысл в дополнительных разработках и публикациях, если уже существуют труды Домана? Да, несомненно. Доман склонен к теоретизации, он дает направление работы, идею занятий, но очень много его рекомендаций приходится приспосабливать к реальной жизни, реальному ребенку. Кроме того, прекрасно относясь к спорту и пользуясь консультациями известных спортсменов, институт Домана все же не планирует подготовку спортсменов, а мы пишем руководство для родителей-тренеров. Нам самим при работе с детьми очень не хватает книг, которые написаны не педагогами или врачами, а книг-записок родителей, которые были бы полны практических деталей - они совершенно бесценны. |
|  |

**3. Семь этапов**

    В своем развитии от рождения и до шести лет ребенок проходит семь стадий, которые соответствуют семи этапам созревания мозга.  
    Сначала управление слухом, зрением, мануальными навыками, движением осуществляется на уровне верхних отделов спинного мозга - это первый этап. Последним, седьмым уровнем являются верхние отделы коры головного мозга. Каждый мозговой уровень постепенно включается, вытесняя предыдущий и беря на себя контроль над различными функциями.  
    От одного этапа к другому мы переходим, освоив и выполнив массу определенных движений. Эти семь стадий обычный ребенок, с которым ничем специально не занимаются, проходит за шесть с половиной лет, но их же можно пройти за три с половиной года, если знать, чему и в какой момент следует обучать ребенка. К этим этапам, подробно описанным и проанализированным в книге Домана, мы еще вернемся. А теперь нужно сказать об очень важных рефлексах, с которыми человек появляется на свет.

**4.1. Рефлексы новорожденного**

    Необходимо уточнить: мы имеем в виду не все рефлексы, которых много сотен, а те главные, которые мы можем использовать в своей работе: хватательный, ползательный, шагательный, плавательный и отчасти другие. Эти рефлексы, если их не использовать, постепенно исчезнут, и ребенка придется заново учить ползать, плавать, ходить. Но в нашей власти эти рефлексы "законсервировать" на много месяцев и не дать им бесполезно пропасть. С помощью врожденных рефлексов мы начинаем двигаться по "лестнице" Домана. Похоронив эти рефлексы, мы тоже неминуемо будем взрослеть, но с запаздыванием, по капле собирая отдельные беспорядочные движения. А нужно ли включать в действие рефлексы, с которыми человек рождается? Если нет, то зачем, скажите, он с ними рождается? А вот почему большинство людей этого не делает, несмотря на то, что все так просто, предстоит решить читателю.

**4.2. Занятия первого дня и первого месяца**

    Мы давно живем на Западе и привыкли, что в большинстве стран отцы могут принимать участие в родах. Безусловно, это делает роды более щадящими для женщины, соответственно уменьшая стресс, который испытывает ребенок, появляясь на свет. У отца не должно быть шока из-за того, что ребенок не совсем такой, какого он ждал.  
    Если вы надеетесь увидеть улыбающегося розового малого с рекламы, вас ждет разочарование. В первые секунды вам будет казаться, что это какой-то синеватый сморчок, покрытый странной смазкой, да еще и очень мокрый. Не нервничайте, он очень быстро изменится, а вы еще быстрее привыкнете, если уже в первые часы после родов будете интенсивно заниматься с ребенком. Вот здесь мы говорим о рефлексах: с какими умениями (как ни странно это звучит) ребенок рождается?  
    **Хватательный** рефлекс. Вы даете младенцу пальцы, он хватается и на ваших руках легко повисает в воздухе.  
    Если родитель не уверен в себе и боится, что ребенок может упасть, можно много раз протягивать ребенка, лежащего на спине и держащегося за ваши пальцы, не поднимая его вверх. Но довольно скоро вы почувствуете, что пальцы разжимаются не вдруг, а постепенно, и слабеет хватка сначала на более слабой руке. Серьезных падений, если вы делаете упражнения над детской кроваткой или над диваном, произойти не может. Не нужно сразу слишком большой нагрузки, но если в первый день вам удалось сделать пять-шесть подходов, прогресс уже будет чувствоваться.  
    Одно занятие может занимать несколько минут. Вот как оно приблизительно выглядит. Ребенок лежит на спине, и вы начинаете легкий массаж икр, бедер, кистей и плеч. Можно просто легко сжимать по пятьдесят-сто раз мышцы голени и бедер, несколько десятков раз прижать колени к животу, потом перейти к рукам. Положите ребенка на живот и помассируйте спину и плечи: ребенок разогреется. Все упражнения можно делать, сидя в кресле, чуть откинувшись назад и держа ребенка перед собой на коленях, можно на большой кровати. Во время занятий ребенок может быть раздет, если вы занимаетесь интенсивно, он не замерзнет.  
    **Шагательный** рефлекс. Эксперимент по сохранению этого рефлекса проводила лет десять назад группа матерей-американок. Все их дети начали самостоятельно ходить около шести месяцев.  
    **Нагрузки на позвоночник быть не должно.** Держите ребенка подмышками и давайте ему перебирать ногами по полу или по столу. Рефлекс образовался за счет того, что в последние месяцы внутриутробного развития легкие удары ногой в стенку матки помогали ребенку занять более удобное положение. Рефлекс слабенький, но его полезно "тянуть" до того момента, когда ребенок начнет вдоль стенки своей кроватки, то есть месяцев до пяти (мы даем сроки в группе "продвинутых" детей, к общей статистике это отношения не имеет). "Хождение" по столу очень хорошо дополнить массажем стоп.  
    Потом возьмите ребенка на руки и имитируйте его прыжки на двух ногах: вы поднимаете и опускаете его, легко ударяя стопами о поверхность стола. Дети испытывают удовольствие от этого упражнения, его можно повторять десятки раз. Нагрузка на ребенка очень небольшая, а отцов можно убедить в том, что так они качают себе мышцы рук. Это упражнение полезно для икр, но к нему важно добавлять массаж коленей.  
    Очень хорошо в каждом случае найти какое-то легкое упражнение, которое ребенок любит и которое можно выполнять множество раз. Действительно, существеннее количество раз, которые ребенок повторит движение, а не самостоятельное выполнение того же движения с полной нагрузкой.  
    **Ползательный** рефлекс. Ползанье - это главное упражнение новорожденного. Заметьте: даже бабушки, враги всего прогрессивного человечества, ничего не смогут возразить против того, что ребенок всего-навсего ползает. (Эка невидаль: в возрасте одного дня!)  
    Вам нужно всего лишь **разрешить** ребенку ползать, слегка подпирая его пятки руками и сделав небольшой угол наклона. Доман рекомендует создать трек для ползанья (См.: Доман, Гармоничное...), но мы думаем, что если вам негде его ставить, то без трека можно обойтись. В обычной деревянной детской кроватке вы можете положить плотный пробковый матрас под небольшим углом и менять этот угол, поворачивая под ним в разных плоскостях толстую книгу (если вы испытываете какое-то специальное уважение к печатным трудам, используйте в качестве опоры кирпич). Над склоном очень удобно поднимать ребенка за ручки: никакое падение не будет болезненным.  
    Не забывайте оставлять его в кроватке на животе, прижав его ноги к боковой стенке: наверняка вы найдете его через час в противоположном углу, даже если он спит. А разве можно спать вниз головой? На сон можно оставить наклон совсем крохотный, 15 градусов, или делать постель горизонтальной (если у младенца была желтуха, то до шести недель спать на склоне вниз головой нельзя).  
    Помните, что маленькие обезьянки, наши дальние родственники, засыпают в любых позах. Более того, они не прекращают пользоваться своим хватательным рефлексом во время сна, но экспериментировать в этом направлении мы пока не решаемся, оставляя это родителям следующих поколений.  
    Вы можете положить ребенка спать и вверх по склону, главное, что он скоро сам будет выбирать себе для сна позицию, которая ему удобна. Петя Ф. в первые две недели жизни проползал по наклонной горке около десяти метров в день. Во время сна он проползал около трех метров, такие же данные приводит Доман. Когда ребенок дополз до конца кроватки, его нужно вернуть в исходную позицию, и он начнет все сначала. Если горка крутая, он иногда поворачивается на бок, долго цепляется за склон, а потом скатывается вниз. Все эти усилия чрезвычайно полезны.  
    Если вы укладываете ребенка на живот, подкладывайте его руки под грудь или под живот, пусть он сам попытается их из-под себя вытащить. Если у него не получается, то покажите ему своей рукой, как это делается, и снова спрячьте его ручки под грудь. Чем больше вы сами придумаете оригинальных упражнений - тем лучше. Тем больше дополнительных стимулирующих сигналов получит детский мозг.  
    Не беспокойтесь: вы не можете повредить своему ребенку, позволяя ему как можно больше двигаться в собственной кроватке.  
    Контрольный вопрос. Подумайте сами, когда мозг развивается больше: когда ребенок лежит запеленутый в толстое одеяло и смотрит в белый потолок или когда он ползает и смотрит в разные стороны, причем в разных комнатах и на разных поверхностях?.. Ребенок развивается, общаясь с вами, и физический контакт родителей с ним - это несомненно форма общения. Все родители возятся со своим малышом, но мы предлагаем упорядочить эту "возню", превратить ее в ряд полезных целенаправленных упражнений.  
    **Вестибулярный аппарат.** Глен Доман все время цитирует русского нейропсихолога Клоссовского, который доказал, что мозг котят и щенят, подвергнутых вестибулярной стимуляции, увеличился на четверть по сравнению с контрольной группой.  
    Если у вас достаточно широкий трек (кроватка), можете покатать ребенка вниз-вверх, как тесто, а потом на одном месте по часовой стрелке. Попробуйте легко подбрасывать его в руках, только целуйте его после каждого "взлета", чтобы он не пугался. Покрутитесь с ним по комнате, прижимая его к себе или положив его себе на плечо. Все движения убыстряйте постепенно, пусть изменение интенсивности происходит не за часы и дни, а только за недели. Если ребенок пугается, то просто имитируйте полет вверх, не выпускайте его из рук, но руки должны резко уходить вниз.  
    Хорошо покачать его, держа за руку и ногу, но **он должен держать** ваш палец, и никогда наоборот. Поднимите его за ноги вниз головой... Бабушки, пожалуйста, не причитайте: любая акушерка держит так новорожденного и он еще получает классический акушерский удар по попе, и никому не приходит в голову этого бояться. Это совсем не "страшная", а полезная поза для покачивания и тренировки вестибулярного аппарата. Для хвоста упражнений нет - на этом аналогии с животным миром окончены.  
    Если ребенок не спит и не ест, он должен двигаться. А когда спит и ест? Во время кормления руки его нужно оставлять свободными, и во сне возможность шевелиться должна всегда быть при ребенке.  
    Если у вас нет большого опыта, делайте все упражнения с максимальной осторожностью, медленно и постепенно увеличивая активность. Особенно это касается хватательного рефлекса. Если вы считаете себя неловкой матерью, способной выронить ребенка, пусть это будет над мягкой поверхностью и на маленькой высоте. В первые дни во время одного занятия можно поднять его десять-пятнадцать раз - так сильна рефлекторная хватка. Петя Ф. висел в первые две недели по десять-двенадцать секунд по несколько раз за занятие. На девятый день он провисел на пальцах сорок пять секунд, после чего его положили, чтобы не рисковать.  
    Но заметьте: не менее важным, чем само хватание, является, наоборот, "освобождение" руки, момент, когда ребенок почему-то (чаще всего из-за веса) отпускает ваши пальцы. Именно это является признаком, что с уровня медуллы - первого уровня управления - мы перебираемся "во второй класс".  
    Упражнения "на освобождение" можно делать для всей кисти, а можно и для каждого пальчика: вы даете ребенку палец и потом с силой вырываете их у него. Только страхуйте лицо ребенка, чтобы он сам себя не ударил при "отдаче", когда вы вырвете свой палец. Вообще, чем больше разнообразных движений вы будете совершать, тем богаче его опыт, тем мощнее становится его физический интеллект - это специальный термин, введенный Доманом. Когда вы делаете сотни легких чередующихся упражнений, вы добиваетесь долгого физического контакта с ребенком. **Естественно** для ребенка (как это может быть естественно для животного) быть с матерью. Ни один из видов обезьян не отдает своих детей в чужие руки, в детские палаты родильных домов: матери держат детенышей постоянно на себе, не слишком портя им этим характер. Подобный контакт - кожа к коже - особенно энергетически важен при любом физическом неблагополучии. Можно ли делать упражнения при легкой желтухе новорожденного? Каждый случай должен быть рассмотрен отдельно, но чаще всего там, где врачи требуют полного покоя, нужна обязательно нетяжелая физическая активность. Можно ли заниматься после еды, если младенец бодрствует? Вверх ногами поднимать его не стоит, а поползать или повисеть он может прекрасно.  
    Еще о хватательном рефлексе. Сложность в том, что если вы даете пальцы слишком медленно, то ребенок их не возьмет или сразу отпустит, а если вы вкладываете в его ладонь пальцы и сразу тянете руки вверх, то вам кажется, что вы можете ребенка выронить. Между двумя этими вариантами приходится лавировать - давать пальцы и не слишком быстро (он должен успеть ухватиться как следует), но и не давая ему времени на раздумье. Вспомните, как действует страховочный ремень в автомобилях: он вытягивается, если его медленно тащить, и тормозится при резком рывке. Именно так ребенок хватает ваши пальцы.  
    Сколько занятий может быть проведено за день? Пять, шесть девять. Ребенок может заниматься и чаще, просто у вас не хватит на это времени. Если он устанет, он уснет. Но переутомить ребенка короткими, частыми занятиями вы не сможете - у вас не хватит сил на это. Наши прабабушки, человекообразные обезьяны, тренируют детей все двадцать четыре часа в сутки, а хомо сапиенс ухитряется почти полностью обездвижить своих детенышей, ожидая при этом высоких физических достижений. Мы предлагаем промежуточный вариант.  
    Разговаривайте с новорожденным, развивайте его слух (кстати, вертикальная поза, в которой вы подпрыгиваете на столе, идеальна для общения). Короткие занятия могут быть проведены, когда вы просто взяли ребенка на руки. Это очень хорошая привычка. Вы проводите не весь комплекс, а выбираете упражнения на руки или кружите ребенка по комнате. Любая активность будет ускорять его развитие. Когда вы, используя хватательный рефлекс, тащите ребенка вдоль кровати, он может выпустить одну руку, и вы увидите, что и одной руки ему достаточно для этого упражнения. Это еще одна информация, которая передается в мозг: можно висеть и на одной руке.  
    Не торопитесь давать ребенку соску или вынимайте ее, как только он засыпает. Новорожденный, которому дали соску во время ползанья, мгновенно перестает ползти. Соска в любом возрасте является тормозящим фактором для развития (это данные английских педиатров). Во время выполнения некоторых упражнений, а иногда и ползая, ребенок может кричать. Заметьте, что при этом он продолжает ползти. При определенной физической нагрузке ему требуется больше воздуха: он "вентилирует" легкие с помощью крика. Если это не истошный крик, нет повода прекращать занятие.  
    Чтобы первая неделя жизни ребенка не застала вас врасплох, необходимо к ней готовиться. Не пропустите самое ценное для учебы время!  
    В какой позе ребенку спать? На животе его меньше мучают газы, он меньше просыпается и проползает за ночь много метров, которые вам скоро надоест считать. Куда он ползет?.. Вы никогда не удивлялись, заметив кошку, которая далеко от города куда-то сосредоточенно движется? Это таинственная загадка. Ответ еще не получен. Может быть, младенец ползет к теплой материнской груди. В любом случае он сейчас резко меняет свое спортивное будущее.

**5. Здоровье**

    Относятся ли вопросы здоровья к нашей "олимпийской" теме? Несомненно. В первые годы жизни физическое развитие напрямую связано со здоровьем: любая болезнь отбрасывает ребенка далеко назад. Мы не собираемся слишком подробно останавливаться на этой теме, нам важно охарактеризовать свой подход. Принципиально он совпадает с позицией семьи Никитиных, подробно изложенной в их книгах (см. Библиографию). Главные требования - это естественное вскармливание, закалка, минимальная одежда, простая еда.  
    Мы думаем, что важен даже минимальный срок кормления ребенка грудью (если по каким-то причинам невозможно делать это весь первый год жизни). Это существенно и для здоровья и для контакта с матерью. Между полностью искусственным вскармливанием и хотя бы месяцем грудного кормления есть огромная разница. Прикармливание молочными смесями, как бы их ни рекламировали, всегда аллергизирует ребенка, поэтому не нужно торопиться к ним прибегать. Мы придаем большое значение небольшим очистительным клизмам, которые выводят из организма все лишнее, устраняют газы - причину плача, помогают ребенку спокойно спать. Может быть, в каких-то идеальных сказочных условиях в этом нет необходимости, но сегодня об экологически чистых продуктах говорить не приходится, мы не едим ничего без консервантов. Чтобы ребенок был здоров, отработанным материалом лучше его не отравлять. "Да у него и так самостоятельный стул!" - говорят многие матери. Поверьте, со стулом выводится только малая часть того, что необходимо удалять. (Разумеется, это относится еще в большей степени ко взрослым, в том числе и к беременным, и кормящим матерям).  
    Мы являемся сторонниками водной закалки новорожденного - "светский" вариант крещения - в холодной воде (от шести до двенадцати градусов). После него дети становятся намного крепче, редко болеют, вы гарантируете их от простудных заболеваний. После водной закалки включается естественный механизм терморегуляции, который помогает ребенку компенсировать перепады температуры, сквозняки. Слишком тепло одевая ребенка, перекутывая его, мы сбиваем работу этого механизма, вмешиваемся в естественные процессы терморегуляции в организме. Подробнее о водной закалке и "светском" крещении новорожденного см. книги Никитиных и Скрипалева. Мы не хотим, чтобы это путали с церковным крещением, которого мы не касаемся. В прошлом в России крестили только в ледяной воде, сегодня этого никто не придерживается, а механизм терморегуляции включается только при погружении ребенка в холодную воду.  
    Среди ежедневных процедур хотим предложить обтирание снегом. Мы живем в жаркой стране, снег у нас есть только в морозилке (есть, оказывается, свои преимущества и у старых холодильников). Мы начали обтирания, когда ребенку было две недели. Это микрошок, но воздействие должно быть предельно коротким - секунду. Натуропаты считают, что это способствует вымыванию токсинов из организма. Важен момент очищения.  
    Еще одно обыденное закаливающее действие: обливание холодной водой. Мы всегда подмываем ребенка теплой водой, но под конец окатываем ледяной. Ребенок не слишком счастлив, но после этого лежит спокойно и почти никогда не мерзнет.

**6. Где мы находимся**

    Легко можно себе представить, что сейчас вашему ребенку уже не месяц и даже не год. Вы захотели с ним активно заниматься, несмотря на то, что много времени уже потеряно. Прежде всего, необходимо выяснить, какого этапа своего развития достиг ваш ребенок. Доман сопроводил свою книгу о физическом развитии детей специальной таблицей, которая до русского читателя не дошла. Таблица эта называется "контур развития". Этот контур начинается с хронологического возраста, который делится на семь стадий и дан в месяцах (до 72 месяцев, то есть, шести лет). Существуют основные показатели так называемого физического и мануального (развитие рук) интеллекта, по которым можно определить, на какой стадии находится ребенок.  
    Напоминаем, что каждая из ступеней означает включение следующего уровня мозга, который начинает контролировать самые сложные на сегодняшний день движения.  
    **Стадия 1.** Медулла (костный мозг). Показатели: движения рук и ног при неподвижности тела. Возраст: момент рождения.  
    **Стадия 2.** Управление принимает участок мозга, называемый понс ("мост"). Показатели: ребенок начал ползать (перемещаться в пространстве) и сознательно разжимать ладонь. По Доману, дети в среднем достигают этого уровня в 2,5 месяца. Пожалуй, это единственный показатель Домана, который нам непонятен. Нам кажется, что для Европы этот возраст "среднего ползанья" наступает гораздо позднее.  
    **Стадия 3.** Управление переходит к среднему мозгу. Ребенок встает на четвереньки и начинает сознательно поднимать предметы. Средний возраст: 7 месяцев.  
    **Стадия 4.** Участок "первоначальной коры" головного мозга. Ребенок пошел. Он овладел способностью брать мелкие предметы большим и указательным пальцами. Это действие называется "корковым противопоставлением". В среднем дети достигают этой стадии в 12 месяцев.  
    **Стадия 5.** Кора головного мозга на ранней стадии ("ранний кортекс"). Ребенок ходит, держа в руках предмет, не используя руки для балансирования. Он научился поднимать различные предметы двумя руками одновременно. Возраст: 18 месяцев.  
    **Стадия 6.** "Первобытная кора". Ходьба и бег с помощью перекрестного способа движения (левая рука и правая нога впереди, правая рука и левая нога позади; потом наоборот). Ребенок использует одновременно обе руки, причем одна из них помогает другой (какая-то рука начинает преобладать и становиться доминантной). Нормальный ребенок достигает этого в 36 месяцев.  
    Мы еще не описали все стадии, но в этом месте должна быть оговорка. Мы пишем книгу о ребенке до трех лет. Обычный ребенок, с которым не производятся специальные занятия, в этот момент добирается до шестой стадии. "Домановский ребенок" достиг ее еще полтора года назад.  
    **Стадия 7.** Переходим к взрослой "развитой коре". Показатели: использование одной ноги в качестве опорной, использование при письме доминантной руки. Возраст: 72 месяца (шесть лет). Это вехи пути ребенка, с которым специально ничем не занимаются. Видимо, большинство из нас выросло по этим данным.  
    А вот результаты, которых может добиться любой ребенок, занимающийся по системе Домана:  
    2-я стадия: 5 недель  
    3-я стадия: 3,5 месяца  
    4-я стадия: 6 месяцев вместо 12  
    5-я стадия: 9 месяцев вместо 18  
    6-я стадия: 18 месяцев вместо 36  
    7-я стадия: 36 месяцев вместо 72  
    Таким образом, средний результат ускоренного развития - вдвое выше обычного. Есть еще сверхспособные дети или их сверхспособные родители, которые добьются еще больших успехов. В таблице Домана есть еще рубрика "мировой рекорд" для каждой стадии, но эти феноменальные результаты относятся к области экспериментов, а мы пишем о стабильных показателях, которых добиваются сотни тысяч "домановских" детей. То, чего мы, без каких-нибудь сверхусилий, только последовательными занятиями смогли достичь сами, может быть "экспериментом" только для отдаленных сел Ирана.  
    "Для чего все это нужно?" - остановимся еще раз на этом материнском вопросе. Лет двести назад таким же наивно-естественным был вопрос, для чего нужно учить ребенка читать. Ведь никто в нашей деревне (городе, стране) не читает! Мы считаем, что не нужно ориентироваться на то, что делает (и чего не делает) "население". Волновать вас должно только то, что будет естественной, не тяжелой программой для вашего ребенка. Так вот, ползать с первых дней жизни для ребенка (котенка, слоненка и других млекопитающих) не является "неестественной нагрузкой". А все остальные этапы из этого вытекают.  
    Давая таблицу Домана, мы приводим только данные по мануальному и двигательному развитию, но есть еще таблицы для развития зрения, слуха, тактильной чувствительности и языковых навыков: они проходят те же стадии. Мы должны еще добавить, что в своей работе с ребенком мы не стремились скорее добраться до последней стадии, решив развивать оба полушария мозга, а это чуть задерживает развитие.

**7. Как догонять сверстников из Филадельфии**

    Сравнивая достижения вашего ребенка с таблицей в предыдущей главе, вы можете примерно представить, существует ли отставание от потенциальных возможностей ребенка и насколько оно велико. Компенсировать его в первые шесть лет жизни не только возможно, но и не слишком сложно, если продуманно, последовательно и постоянно заниматься, тогда как в дальнейшем это опережение в спортивных шансах компенсировать невозможно никакой работоспособностью. Помните, что чем быстрее ребенок совершенствуется физически, тем интенсивнее развивается его мозг, и дополнительным резервом для усовершенствования движений является рост интеллекта ребенка. Чемпионы будущих лет - это, прежде всего, большие умницы.  
    Конечно, на каждом этапе, наверстывая упущенное, вам придется ставить перед собой разные задачи - в зависимости от цели каждой стадии, от того, что ребенок уже умеет и какого он возраста. Может быть, его несоответствие возможностям возраста будет непропорциональным: общая мобильность высоко развита, а мануальные навыки "отстают" или наоборот... Никому не под силу предугадать и описать все варианты, которые могут возникнуть в действительности, поэтому можно попытаться сформулировать только некие общие положения, если таковые вообще существуют.  
    Прежде всего, ваша деятельность должна иметь цель: составьте себе план (лучше всего письменный), выясните, что ребенок к этому моменту должен уметь, чему сейчас необходимо научиться, какие упражнения на данном этапе являются ведущими. Вернитесь к тем стадиям, которые уже пройдены, вспомните, как они выглядели.  
    Многие авторы пишут, что нет ничего страшного в том, что ребенок не ползал, а сразу в какой-то момент пошел. Скорее всего, это неверно. Доман придает невероятное значение ползанью. Он считает, что стоит отвергнуть этот вид подвижности - и могут возникнуть последствия, о которых мы даже не предполагаем. Существует сильнейшая взаимосвязь между способностью к ползанью и способностью фокусировать взгляд на ближайшей точке. "Ближнее" зрение, которое помогает ползать, - это то же зрение, с помощью которого мы рисуем, пишем, читаем, лепим. Доман утверждает на основе многочисленных исследований, что первобытные народы, в жилищах которых нет полов, (и их младенцы поэтому лишены безопасной возможности ползать), не имеют письменности и искусство их примитивно. Цивилизация, по его мнению, начинается с ползанья. Ручные навыки - в том числе самые сложные и изощренные - оказывается, связаны с этим младенческим занятием. Может быть, великие художники, скрипачи, хирурги были когда-то неостановимыми ползунами?..  
    Хотя все эти далеко идущие выводы и не связаны напрямую со спортом, важно отметить, насколько серьезное значение могут иметь самые обычные движения наших детей, которым мы порой умиляемся, над которыми можем посмеиваться или попросту не замечать. Видимо, все происходящее с ребенком в эти годы, существенно.  
    Итак, что делать, если вам кажется, что ваш уже подросший малыш в свое время "недоползал"? Не заставлять же его забыть о прямохождении и вернуться к передвижению на карачках? Нет, но можно придумать игры, которые подталкивают к движению на четвереньках, занятия, для которых вы поощряете ребенка ползти.  
    Если у вашего ребенка есть младший брат или сестра, предложите ему учить их ползать: пусть он показывает, как это делается.  
    Среди упражнений на "любой возраст", пожалуй, главным является хождение на руках по горизонтальной лестнице. Оно имеет колоссальное значение для развития и мануальных навыков, и дыхательной системы, и - как следствие - интеллекта. Доман подробно описывает все этапы подготовки к этому упражнению: висение новорожденного на пальцах родителей, на деревянном штыре, потом на турнике и трапеции в дверном проеме и так далее. Так вот, если ваш ребенок уже в состоянии сам пройти на руках, удерживая собственный вес, вы все равно должны начать с того этапа, когда он проходит лестницу с вашей значительной поддержкой. Таким образом, вам удастся пройти намного большие расстояния и компенсировать упущенное.  
    Это упражнение должно проводиться много раз в день, ребенок должен хорошо себя чувствовать, держась за деревянную рейку, испытывать удовольствие от передвижения на руках. Помочь ему полюбить это движение - важная задача, требующая кропотливой работы.  
    Можно сказать, что это является важным общим пожеланием: нужно обеспечить ребенку **облегченное движение**. Движение, которое он осваивает, должно проводиться если не в условиях невесомости, то все же как будто он ходит, ползает, лезет или бежит по Луне. Вы постепенно подводите ребенка к тому, что он выполняет движение в полную силу, до этого - множество раз с вашей поддержкой, в облегченном варианте, до закрепления. Катание на велосипеде, например, может существовать в облегченном варианте, когда к велосипеду прикреплена рукоятка, которой вы поддерживаете движение. Такое занятие укрепляет силу ног и исключительно важно для развития координации. Бег вниз под горку, ползанье с горы, ходьба на склоне - это группа облегченных движений, которые должны быть в вашем арсенале. Постарайтесь как можно больше движений совершать, объединив ваши руки в одну - то есть, вы берете руку ребенка и ею рисуете или отбиваете мяч ракеткой и т.д. Это позволяет сделать много повторов, при этом рука (вернее, мозг) запоминает правильное движение.  
    Еще один путь: учиться движению из более высокого этапа. Примером может быть "шагание" новорожденного. Мы используем существующий шагательный рефлекс, но совершаемые ребенком действия прочерчивают и укрепляют в мозгу необходимые связи, которые помогут в будущем научиться ходить.  
    Мы понимаем, что любому человеку удобнее вместо общих слов получить готовые рецепты. Часто сталкиваешься с ситуацией, когда родители чувствуют, что они запустили ребенка, готовы им заниматься, но они не знают, с чего начать аварийный работы.  
    Мы попробуем дать примерную схему усиления каждого из этапов.  
    **1-я стадия.** Проблема: ребенок не начинает ползать.  
    Горка должна быть такой крутизны, что любой ребенок вынужден начать ползать. Придерживайте его спинку, если вам кажется, что склон слишком отвесный. Можно попробовать слезание с крутых подушек на мягкий матрас, когда ребенок вынужден искать выход из неудобной позы.  
    **2-я стадия.** Проблема: ребенок не встает на четвереньки.  
    Укрепите горизонтальные рейки на стенке кроватки на разных уровнях. Многократно укладываете руки ребенка на эти рейки, чтобы он сам начинал подтягивать под живот ноги. Под живот и грудь подложите валик (из сложенного одеяла, например). Сократите ширину кровати, чтобы ребенок мог упираться ногами во что-нибудь, когда он будет пытаться подтянуться на руках.  
    Силовое обеспечение: массаж рук, сгибание-разгибание ног, висы. Несколько раз в день укладывайте ребенка на живот и приподнимайте его за руки вперед и вверх для того, чтобы тренировались мышцы спины и он пытался сам вставать на колени.  
    **3-я стадия.** Проблема: ребенок не встает в кровати.  
    Горизонтальные бары вдоль всей кровати на разной высоте. Много работать над силой рук. Учить браться за горизонтальную рейку, потом отпускать ее и отползать: многократные повторения этого действия. Своей рукой вы снимаете и снова накладываете руку ребенка на рейку. Можно прикрепить крепкий кожаный ремень так, чтобы он спускался со стены в кроватку. Хватаясь за него, ребенок сможет вставать.  
    Желание вставать должно быть поддержано разнообразными интересными "аттракционами", созданными на стене около кровати: радио, которое он может сам включать, колокольчики, зеркало, гитара, игрушки, погремушки, привязанные детские книжки - все, что вы сможете придумать. Распределите привлекательные предметы вокруг кроватки, чтобы ребенок передвигался по ней.  
    **4-я стадия.** Проблема: ребенок встает в кровати, начал ходить вдоль бортиков, но самостоятельно не ходит.  
    Должна быть обеспечена максимальная возможность ползать по квартире и ходить в кровати. Мы использовали круглую палку, которая лежит на бортиках поперек кровати и свободно двигается: ездит вдоль бортов. Ребенок ходит за этой осью, держась за нее, висит на ней, когда ось уезжает вперед.  
    С того момента, когда ребенок встал и начал делать первые шаги в кровати, можно использовать ходунок, который активно включает ребенка в жизнь, делая его полноценным членом семьи и стимулируя желание двигаться.  
    Для того чтобы помочь сделать первые самостоятельные шаги, хорошо сузить ширину кровати дополнительной деревянной рейкой. Отталкиваясь от нее, ребенок сможет сделать только одно крошечное движение, чтобы достичь противоположного "берега". Постепенно по капле это расстояние нужно увеличивать.  
    Силовое обеспечение: много висеть на руках.  
    Очень важно обеспечить безопасность падений в кровати (страх удариться тормозит активность). Обмотайте все основные рейки, углы страховочными подушечками, толстыми мягкими жгутами, чтобы борта выглядели, как деревья на трассе мотокросса. На голову можно надевать мягкий обруч, смягчающий удары лбом.  
    Не забудьте использовать возможность ходьбы по пляжу, где падать совсем не больно. Хорошо на это время переехать в Бразилию, где очень хороший песок на пляжах.  
    **5-я стадия.** Проблема: ребенок начал ходить, но он не бегает.  
    Много ходить по пересеченной местности, по снегу, на песке. На этом этапе нужно ввести ролики, пусть намного большего размера, в которые он будет влезать в ботинках. Можно попробовать надевать эти ролики, когда ребенок в ходунке или внутри стула, к ножкам которого приделаны колесики (сидение снято). Это необходимо, чтобы подстраховать падения. Лучше, чтобы ребенок на роликах не падал очень долгое время.  
    Дома должна обязательно быть установлена горизонтально (а еще лучше под небольшим углом) лестница, которую ребенок несколько раз в день проходит на руках. Вы поддерживаете его, приучая двигаться, перебирая руками.  
    Лучше всего перестать пользоваться лифтом и коляской, а часто и автобусом. Постепенно проходить все большие расстояния, бегать вместе с ребенком.

**8-9. Кровать-трек. Ползанье**

    Мы надеемся, что вы уже поняли: ползанье - это основа будущих олимпийских успехов. Для того чтобы ребенок пополз, не нужно предпринимать ничего героического. Младенец сам готов превратить хаотические движения рук и ног в движение в одном направлении - дайте ему только справиться с силой земного притяжения! обеспечьте наклонную плоскость, на которой земное притяжение будет, наоборот, помогать. Конечно, идеальным приспособлением является длинная дорожка с бортами, "трек", длиной 3-4 метра, с не очень скользким покрытием. На этой дорожке ребенок может проводить много времени, постепенно проползая ее целиком. Устанавливая ее под небольшим углом, вы добиваетесь плавного ползанья, а не "соскальзывания" вниз. Но в реальных квартирах такие длинные треки некуда ставить, и первые два-три месяца дорожкой для ползанья может служить обычная детская кроватка с жестким матрасом.  
    Можно менять угол наклона дорожки, подкладывая что-нибудь под матрас. Постепенно ребенок начнет ползать и по горизонтальной поверхности, но угол наклона можно менять и в течение дня, ориентируясь на силы и настроение ребенка. Угол наклона должен быть таким, чтобы ребенку хотелось двигаться. Дети часто довольно громко кричат во время ползанья, в институте Домана считают, что таким образом они обеспечивают себе глубокое дыхание при нагрузке.  
    Если крик не перерастает в истерику, на него не нужно обращать особенного внимания. Ведь ребенка ползти никто не заставляет, он в любую минуту может остановиться и просто лежать на животе, так что не нужно думать, что он кричит из-за того, что вы его мучаете.  
    Ползанье можно попытаться активизировать, дотрагиваясь до верхней губы малыша. Как алеутские собаки бегут за рыбой, которую погонщик держит перед ними на шесте, так и ребенок начинает ползти, стараясь дотянуться ртом до вашего пальца. Обман вполне безобидный.  
    Ребенок должен свое "отползать". Даже если он уже научился ходить, не мешайте ему ползать в свое удовольствие.  
    В первые месяцы покрытие должно быть плотным, теплым, сухим, уютным, в нем не должна "увязать" нога, поэтому ватные одеяла, диваны и т.д. не очень подходят. При этом об эту поверхность не должно быть больно ударяться носом. Уже в три-три с половиной месяца ребенок может начинать ползать по полу, выбираясь из комнаты. Вы, разумеется, будете стараться, чтобы пол все время бы вымытым, но не нужно превращать это в психоз. Сильный трехмесячный ребенок не станет облизывать пол, ведь голова у него будет высоко поднята, а "вытиранием пола" занимается живот. А не будет ли он биться головой о каменный или деревянный пол? Вы воспитываете очень умного ребенка: ударившись один раз, он поймет, что это больно, и постарается всячески таких ударов об пол избегать. Мы считаем, что дистанция, которую ребенок проползает, важнее, чем обязательная горизонтальная поверхность и полная нагрузка.  
    Некоторые дети к четырем месяцам начинают преодолевать большие расстояния не ползаньем, а перекатыванием вбок. К этому тоже нужно относиться с большим уважением, ведь это значит, что ребенок понял принцип движения. Создайте пространство для беспрепятственного верчения, не забудьте обеспечить мягкость падений (положите, например, свернутые одеяла, подушки и пр.), если ребенок любит перекатываться по широкой кровати, а не на полу.  
    Нужно постоянно следить, чтобы ребенку было легко ползти, чтобы ничто ему не мешало (сковывающая одежда, неровная или слишком мягкая поверхность), иначе младенец потеряет вкус к этому занятию. Если вы видите, что прогресса в ползанье нет, срочно что-то измените. Может быть, вам придется купить ковер с коротким ворсом или все-таки сколотить трек по Домановскому или собственному образцу. Не поленитесь, если почувствуете необходимость помочь вашему ребенку начать активно ползать.

**10. Массаж и ежедневный спорт**

    В каком-то смысле, все, что вы делаете с ребенком в первые месяцы (физический контакт), является массажем. Это многочисленные движения, которые мы совершаем его ногами или руками, и весь спектр растираний, сжатий, поколачиваний и все остальное, чем занимаются в турецких банях. И, конечно, лучше всего посмотреть, как работает профессиональный массажист, и перенять его подход и его приемы. Наше занятие с ребенком в первые месяцы обычно начинается со сгибания ног, прижимания коленей к животу (ребенок лежит на спинке). Делайте это, держа в руках его колени, важно, чтобы они были в тепле и фиксированы. "Поборитесь" с ребенком, если он сопротивляется сжатию, очень плавно отводите колени в стороны, чтобы разработать тазобедренный сустав.  
    Массируем икры, колени, бедра. Держа ребенка за ноги, переворачиваем его со спины на правый, потом на левый бок. Это упражнение можно делать медленно, давая ему возможность попытаться перекатиться набок самому, или очень быстро: вертеть его туда-сюда. В упражнении развиваются мышцы живота.  
    Ребенок лежит на животе. Очень аккуратно поднимаете его ноги, оставляя голову на матрасе: упражнение на разгибание позвоночника. Также из положения на животе: стоите перед ним и поднимаете его за пальцы, оставляя живот и колени прижатыми к мату. Пока ребенок недостаточно хорошо держит головку, упражнение делается очень медленно и с маленькой амплитудой, Но очень скоро задние группы мышц шеи позволят вам высоко поднимать ребенка, оставляя на мате только стопы.  
    Повисания ("висы") на ваших пальцах. В первый месяц используем хватательный рефлекс, но вскоре ребенок уже умеет освобождать хватку и висит очень недолго. К этому моменту родители уже достаточно опытны, чтобы не уронить младенца, но упражнение приходится повторять часто.  
    Берем ребенка в руки и сотню раз "прыгаем" с ним, ударяя его пятками об пол (можно делать это же на стуле, на твердом диване, у себя на коленях).  
    Ребенок на животе, массируем ему - как призовому боксеру - плечевой пояс. Плечи можно сжимать довольно сильно (когда это делается маленькому ребенку, выглядит весьма забавно). Перекрестные сжатия: левая рука - правая нога, правая рука - левая нога. Это "подготовка к зрелому перекрестному ползанью, хождению и бегу. Массируем ягодицы. Подкрепляем шагательный рефлекс, вышагивая по мату, но весь вес ребенка остается на ваших руках.  
    При наличии элементов косолапости чуть-чуть подтягиваем пяточки, удлиняя ахиллесово сухожилие (это упражнение - только после консультации с детским ортопедом). Разрабатываем стопы - мягкие вращения в разные стороны.  
    Ребенок лежит на краю дивана, дайте ему прогнуться "над пропастью", как корабельной ростре. Это же упражнение можно делать, держа ребенка на вису перед собой так, чтобы он ножками обхватил ваш живот (головой вниз). Вы передвигаете свои руки от груди ребенка к его животу, позволяя ему на короткие моменты удерживать себя самому горизонтально "над обрывом".  
    Пройдитесь пальцами и кулаком по позвоночнику. Ребенок лежит на груди, дотрагиваясь до его верхней губы, дайте ему позадирать голову вверх. Покачайте его вниз головой, держа за икры. Для этого упражнения лучше выбирать комнату, в которой нет бабушки.  
    Когда ребенок лежит, положите ему руки назад вдоль туловища или даже подсуньте их ему под живот: пусть он постарается выдернуть ручки из-под живота и научится вытягивать их вперед.  
    Довольно рано нужно начинать учить ребенка падать, раз за разом роняя его в подушки. Он сам научится страховать себя руками.  
    К полугоду от разминания мышц и суставов мы постепенно отказывались, потому что ребенок сам уже очень много двигался, и на эти упражнения просто не оставалось времени, но если у вас хватает сил, то, конечно, лучше не прекращать массаж и делать его ежедневно.  
    Полугодовалого ребенка нужно учить слезать с дивана на животе, спуская сначала ноги. Множество раз нужно поворачивать его ногами к краю дивана, это тоже может быть элементом ежедневного спорта.  
    Проведя все упражнения, мы даем ребенку ползать, а чуть позже - ходить вдоль бортов кровати или за поперечной перекладиной, которая передвигается вдоль всей кровати, заставляя ребенка повиснуть на ней или быстро идти за ней следом.  
    Мы придаем большое значение частым повторениям упражнения. Например, трехмесячного ребенка мы учим браться за деревянную рейку, укрепленную горизонтально к бортику кровати. Мы делаем это по пять-семь раз за занятие, и повторяем пять-десять раз в день. Быстрых результатов ждать не приходится, но проходит неделя, две недели, и можно заметить, что ребенок привык к ощущению дерева, он сам берется за рейку и отпускает ее. Мы сужаем пространство кровати, чтобы он мог упереться ножками: он отталкивается ногами, встает на четвереньки и сползает с подушки, на которой он лежит грудью. То есть, происходит целая серия движений, которая и составляет занятие. Эта цепь разных мелких скоро приведет к тому, что ребенок подтянется за верхнюю планку и встанет - сначала на колени, а потом и на ноги. Это большое потрясение даже для опытных родителей. Не забудьте, что пришла пора опустить дно кровати ниже: наш герой становится социально опасен.

**11. Спортивные достижения к трем годам жизни**

    Нам захотелось прервать монотонный текст и вспомнить, ради чего "городится огород". Каких результатов мы ждем к трехлетнему возрасту? Попробуем нарисовать приблизительную картину, перечислив основные показатели, демонстрирующие развитие ребенка. На этой базе может быть достигнута любая дальнейшая специализация.  
    К трем годам ребенок должен быть в состоянии пробежать два-три километра. Ездить на двухколесном велосипеде, умея тормозить и останавливаться. Свободно кататься на роликах, умея быстро ехать спиной по кругу, перепрыгивать через порог. Он должен уметь поддерживать двустороннюю игру в легкий мяч, сам уметь подавать мяч, ловить большие мячи и далеко кидать одной и двумя руками.  
    Он должен хорошо и быстро плавать. Легко проходить на руках по горизонтальной лестнице длиной 4-5 метров. Уметь переворачиваться на перекладине и хорошо кувыркаться. Трехлетний ребенок должен быть в состоянии отбивать ракеткой или палкой быстро брошенные мячики. Он способен точно бить по мелким предметам клюшкой. Ребенку этого возраста по силам горнолыжная техника и относительно крутые склоны. При этом надо постоянно помнить, что фактор безопасности важнее любых результатов!  
    В три года дети легко овладевают лыжами и коньками. А если в стране нет снега?! Конечно, мы не хотим сказать, что ребенок может научиться всему, но значительная часть спортивных искусств трехлетке вполне по силам. И конечно, эти умения закладываются с первых месяцев жизни и состоят из таких кирпичей как ползанье с рожденья, умение стоять в кровати к четырем месяцам, ходьба вдоль борта к пяти, первые самостоятельные шаги в семь месяцев, умение выдыхать в воду еще в грудном возрасте. Ребенок может учиться кататься на роликах практически параллельно с тем, что он учится ходить. Умение передвигаться на руках по подвешенной горизонтальной лестнице, чрезвычайно важное для развития физической силы, точности движений и питания головного мозга, закладывается буквально в первые дни жизни, когда ребенок начинает использовать хватательный рефлекс, с которым он родился.  
    К трем годам ваш ребенок - уже не спортивная крошка, которой умиляются прохожие. Его движения становятся настолько точны и прекрасны, что вы уже не сомневаетесь в том, что свое время вы тратили не зря.  
    Разумеется, результаты не появляются на следующий день после начала занятий. Пройдут недели и месяцы, прежде чем вы начнете ощущать сдвиги, Кроме того, в любом возрасте изменения происходят рывками: как вода начинает переливаться через край. Никогда не отчаивайтесь: через день может быть скачок, далеко опережающий ваши ожидания.

**12. Еще раз о шведской стенке в кровати**

    Когда ребенок начинает ползать, есть фаза, в которой его хаотические движения дают ему возможность только крутиться на животе.  
    В это время можно установить в кроватке маленькую "шведскую стенку": несколько перекладин, который чуть отстоят от плоскости боковой стенки и дают возможность ребенку, лежащему на животе, схватиться за самую нижнюю перекладину, застыть и обнаружить для себя за пределами кровати очень интересный внешний мир. Мы вновь останавливаемся на этом приспособлении, потому что в "переходный период", когда ребенок еще неуверенно ползает и при этом по своим силам готов встать, этот важный спортивный снаряд может эффективно работать. Он полезен для рук, потому что, схватившись за рейку, ребенок может задерживаться в такой позе на несколько минут, это приучает держаться за дерево и не бояться его. Держась за перекладину, ребенку легко подтягивать под себя ноги и вставать на четвереньки. Поударявшись лбом, он понимает, как от этой перекладины оттолкнуться и "вывернуть" вбок. Несмотря на очевидную пользу такой практической учебы, лучше все места, где ребенок может стукнуться, каким-нибудь образом смягчить. Вообще, правильнее всего знакомство со "шведской стенкой" совершать вдвоем и страховать его первые движения. Пройдите по всем перекладинам: держась за нижнюю, он лежит, за следующую - стоит на четвереньках, потом поднимается на колени, наконец, встает. Меняйте его руки, пусть они держатся за рейки на разной высоте. Обложите его подушками, и пусть он поймет, что отпустить перекладину - значит упасть.  
    Вот ребенок держится за верхнюю рейку, голова на уровне борта. Давайте согнем колени и опустим его пониже: он снова встает на ноги. Делайте это раз за разом, чтобы добиться согласования работы рук и ног. Руки держатся за верхнюю перекладину; отставьте ноги ближе к центру кровати, чтобы ребенок был вынужден сделать один-два шага к бортику.  
    Ребенок имеет возможность почувствовать свои ноги, оценить свои двигательные возможности. Кроме того, глядя по сторонам из-за барьеров, он начнет постепенно понимать, что можно не просто двигаться ради самого движения, а перемещать тело в пространстве, чтобы лучше было видно жизнь.  
    Подобные мелкие упражнения могут быть материалом нескольких занятий в день, но их нужно и можно проводить, только когда вы полностью уверены, что ребенку не тяжело стоять. Никитины пишут, что их дети легко стояли с трех с половиной месяцев: этот возраст для тренированного ребенка кажется нам очень точным. Особенно, если речь идет о детях, которых кормят только грудью, и у которых нет резкого неуправляемого прибавления веса.  
    Мы не думаем, что эти занятия продлятся дольше месяца. В преддверии пяти месяцев ваш ребенок легко подползет к перекладине, схватится за нее сам и, счастливо повизгивая, встанет. Мы достигли стадии, которая подвластна еще только крупным человекообразным обезьянам. Осталось отпустить руки, и ваш ребенок станет царем природы. Об этом - в главе четырнадцать.

**13. Вестибулярный аппарат**

    Развитие вестибулярного аппарата - один из важнейших компонентов занятий с ребенком и, пожалуй, самый легкий.  
    Мы постараемся описать важнейшие упражнения, которые вы можете делать, но, в принципе, любые вращения, покачивания, кружения, перевороты очень полезны. Соблюдайте осторожность, но придумывайте как можно больше всевозможных движений. Ребенка можно катать по наклонной плоскости, подбрасывать, переворачивать вверх ногами, кружить, вертеть, танцевать с ним, проходить полный курс подготовки летчика-истребителя и космонавта (главная часть их вестибулярной подготовки - это вращения).  
    Доман выделяет пассивную программу развития равновесия (в ней все движения с ребенком совершают с родителями, а он сам лишь наслаждается их действиями) и активную программу, когда ребенок, становясь старше, самостоятельно выполняет упражнения. Вот несколько вариантов занятий с новорожденным.  
    Носите ребенка по кругу, совершая при этом плавные движения вверх-вниз, вперед-назад, в разные стороны. Положите его животом себе на плечо, осторожно кружитесь с ним вместе по часовой стрелке, потом против. Все то же самое, только ребенок лежит сначала на правом боку на вашем левом плече, потом - на левом боку, соответственно, на вашем правом плече. Постарайтесь сами не потерять равновесия, не делайте все кружения подряд.  
    Держите ребенка перед собой, ваши ладони - под его затылком. "Опрокидывайте" его в ваших руках назад, снова поднимайте до уровня ваших глаз.  
    Прижмите ребенка к себе и попрыгайте, чтобы он почувствовал движения вашего тела. Скачите не только на одном месте, путешествуйте по квартире.  
    Покатывания и покачивания обычно действуют успокаивающе на младенцев, пользуйтесь этим: вы можете утешать плачущего ребенка, одновременно занимаясь с ним. Положите ребенка на подушку и перекатывайте его на ней, поднимая то один край подушки, то другой. Это можно делать бесконечно, не напрягаясь. Покачивайте его на подушке вверх-вниз, тяните большую подушку (или мат) с лежащим ребенком влево, вправо, вперед и назад. Ребенок может лежать на животе или на спине. Вращайте мат вместе с ребенком.  
    Лягте на спину и качайте ребенка над собой, можете легонько подбрасывать его. Отцы любят подкидывать своих детей вверх и потом ловить, мамы могут подбрасывать ребенка, сидящего у них на коленях (это можно делать, например, в троллейбусе по дороге в зоопарк).  
    Постепенно увеличивайте продолжительность занятий, скорость и интенсивность. Когда ребенок достиг четырехмесячного возраста можно переходить к более сложным упражнениям. Некоторые из них родители делают вдвоем. Например, папа и мама берут лежащего ребенка за запястья и лодыжки и раскачивают взад-вперед и в стороны. Кроме этого, полезны горизонтальные вращения (вы берете ребенка за запястья или за руку и за ногу и кружите). Доман отмечает, что "вертикальное покачивание вниз головой" вызывает у некоторых родителей неоправданный страх, хотя дети любят его, вероятно привыкнув к такому положению в утробе матери. Итак, вы должны поднять ребенка за ноги и покачивать, как маятник. Помните о безопасности, опускайте ребенка на пол очень осторожно и всегда держите его лицом к себе, чтобы следить за его настроением. Вращения и ускорения делайте достаточно быстро, чтобы доставить ребенку удовольствие от полета.  
    К концу пассивной программы возрастает роль отца, так как ребенок становится слишком тяжелым для матери.  
    В нашей брошюре мы находимся еще на этапе до первого дня рожденья, но вестибулярная подготовка после года прекращаться не должна. Нужно только сделать серьезное лицо и катание на каруселях перенести из разряда развлечений в разряд тренировок и найти детскую площадку, где можно кататься ежедневно.  
    Первые упражнения активной программы: перекатывания вбок и кувырки вперед (с вашей помощью ребенок может начинать это делать уже в полгода) и хождение по бревну. Начинать тренироваться можно просто на полу: нарисуйте полоску шириной 10 см и попробуйте ходить по ней. Следующим этапом может быть балка такой же ширины, положите ее на пол, потом - подставьте опоры и делайте их выше и выше. На многих детских площадках есть бревно, но не упускайте также возможности походить по паребрикам, барьерчикам вокруг газонов и т.п.  
    Когда ребенок научился кувыркаться вперед, покажите ему кувырок назад. Помните, что перекатываться и кувыркаться очень хорошо на склоне.  
    Все дальнейшие упражнения описать и даже перечислить немыслимо, их слишком много. Качание на качелях, подъемы (по лестнице, веревочной лестнице, канату), прыжки (в длину, в высоту, через скакалку, на одной ноге, на батуте, спрыгивание вниз с высоты), стойка на руках, бег с препятствиями, лазанье по деревьям... Можно выбрать те занятия, которые больше всего нравятся вам и вашим детям, которые под вашим руководством превратятся в ловких гимнастов, фигуристов, горнолыжников, пловцов или прыгунов с шестом.

**14. Упражнения начинают меняться**

    Первые три месяца детской жизни - самое легкое время для родителей-тренеров. Но с трехмесячного возраста ребенок выдерживает уже гораздо большие нагрузки, и чтобы провести четыре-пять полноценных занятий, дня начинает не хватать, В это время уже появляется достаточный контакт, и с ребенком необходимо громко разговаривать, считаться с его настроением, но при этом продолжать делать все упражнения, которые вы к этому возрасту освоили.  
    Скорее бы он начал ползать и бегать сам, думаем мы, чтобы уже перестать считать вслух сотни движений. Мы, кстати, все упражнения делаем по сотне раз и ребенок это легко выдерживает. К трем месяцам начинает меняться сила, с которой мы совершаем движения, и амплитуда. Хорошо проводить весь комплекс упражнений на большой тахте, когда перед вами большая площадь, не страшно задеть стенки, ребенок все время далеко от края и не может свалиться на пол. Главное упражнение четвертого месяца: ребенок лежит на животе, вы даете ему пальцы и приподнимаете его так, чтобы он оставался на коленях. Первые недели вы не ставите его вертикально, но постепенно начинайте задерживать его в вертикальной позе и давайте ему пытаться встать. Ребенок встал - покачайте его за руки, как подвыпившего матроса в качку, пусть он отпустит ваши руки и упадет в подушки. Это падение можно начинать практиковать, пока ребенок еще стоит на коленях. Трехмесячный уже может уметь выставлять при падении руки. В любом случае, вы обкладываете его подушками, и он учится падать только на мягком. На самом деле, целью пока что является не научить ребенка падать, а показать ему, что, отпуская руки, он падает.  
    Эти же упражнения можно проводить и с гладкой рейкой, приучая его хвататься за дерево, отпускать поочередно руки, повисая на рейке и подтягивая при необходимости ноги. Тренировки с рейкой помогут ребенку научиться вставать в кровати и не биться о перекладины носом.  
    Nota bene: к вертикальной нагрузке надо привыкнуть, ребенок должен быть готов, не торопитесь нагружать позвоночник. Но при этом, если вы делаете комплекс упражнений с рожденья, к четырем месяцам вам не надо бояться повредить ребенку. Не давайте себя пугать представителям консервативной педиатрии. Показатель, который может помочь вам ориентироваться: ребенок сам встает на ноги с коленей, при том что он крепко держится за ваши пальцы. В этот момент ему уже не вредно стоять, держась за перекладину или пальцы.  
    Развиваете ли вы гибкость вашего ребенка? Не забывайте крошечными шагами двигаться вперед: вы доставали его ножками до подбородка, теперь постучите ими по лбу. Еще упражнения на гибкость: ребенок стоит на коленях, опираясь на ваши руки, попробуйте осторожно опустить его на спину так, чтобы колени остались согнутыми. Только ничего не форсируйте, делайте все легко, весело, для ребенка это должно быть игрой.  
    Поднимите за ноги ребенка, лежащего на животе, и дайте ему "постоять" на руках. С трех месяцев он начинает входить во вкус такой стойки, видимо, проходя в своем развитии стадию крокодила.  
    С тех пор, как ребенок поднялся на ноги, мы начинаем на сотые доли секунды давать ему стоять самостоятельно. В основном, это тренировка вестибулярного аппарата, но в первые недели таких "постановок" не должно быть больше пяти-семи. Мы предпочитаем долгие легкие занятия: ребенок их любит и ждет. В конце зарядки дайте ему хорошо поползать. Бывают периоды, когда ребенок вдруг почти совсем перестал ползти: опять выпускайте его на наклонную плоскость. Если ребенок во время ползанья заваливается набок, делайте узкий "коридор" из подушек, свернутого одеяла, диванных валиков.  
    Делайте все новые движения много раз вместе с ним. Мелкая работа: перенос руки с одной рейки на другую, с рейки на кровать. Повторяйте это десятки раз, помните: он осваивает вертикальную плоскость жизни. Следующим этапом будут движения в ходунке по дому, к этому надо начинать готовиться, осматривая квартиру снизу вверх, с пола.  
    И, наконец, главный спортивный снаряд, который должен быть установлен к четырехмесячному юбилею, - мяч на веревке, спускающийся посреди кровати. Мяч можно толкать, он возвращается обратно, и эта борьба может занимать минуты и часы, в которые вы наконец-то сможете отдохнуть и посмотреть телевизор. Обвяжите резиновый мячик веревкой и зафиксируйте ее изоляционной лентой (в готовом виде вы не найдете такой снаряд в спортивных магазинах, а право добиться патента на изобретение мы отдаем безвозмездно читателям). Не забывайте все же время от времени снимать мяч и давать ребенку передышку.  
    Помните: в кровати не должно быть длинных веревок, незакрепленных ремней, в которых ребенок может запутаться.

**15. Развитие ума в первые месяцы и в первые годы жизни**

    Чтобы определить суть этой главы, мы даем классический пример Института Развития Человеческого Потенциала, когда парализованного ребенка с поврежденным мозгом в три года стали учить читать, (и по его глазам видно было, что он понимает, что от него требуется), и эта напряженная стимуляция зрения и интеллекта привела к тому, что ребенок шевельнулся, пополз, а потом и поднялся на ноги и стал ходить... Вот крайняя ситуация - стеночка, от которой мы можем отталкиваться.  
    Мы в своей работе руководствуемся соображением, что развитие ума влияет на физическую активность. Доказать это трудно, но раз это верно для больных (подтверждено всем опытом работы института Домана), то справедливо и для здоровых.  
    Понятно, что движение развивает интеллект, и ребенок, который ползает по квартире с четырех месяцев и сам ходит с семи, несравненно более развит умственно, чем ребенок, который пошел в тринадцать месяцев. У первого просто другой "жизненный опыт", он уже несколько месяцев самостоятельно принимал решения и выходил из трудных ситуаций.  
    Но возможна и обратная зависимость: ребенок с более развитым интеллектом (учитывайте всю совокупность этого понятия), более развитыми органами чувств, более активным мозгом, - он же потенциально намного мощнее и подвижнее других детей. И, кроме того, такого ребенка намного легче учить. Он быстрее понимает суть заданий, которые ему дают, сознательно пытается повторить движения, которые ему показывают или объясняют, и значит и по этой причине начинает уходить все дальше и дальше вперед от своих сверстников.  
    Люди тешат себя иллюзией, что ребенок, развитием которого не занимаются, "в свое время" догонит. Если "лидерами" перестать заниматься, то, может, отстающие и сравняются с ними, но иначе упущенное время компенсировать невозможно. Один из владельцев фирмы "Сони" Масару Ибука (в России переведена его книга "После трех уже поздно") руководит японским обществом "Одаренные дети". Он приводит случаи, когда младшие братья в семье начинали заниматься тем же видом спорта в более раннем возрасте, по сравнению со старшими, и всю жизнь потом чувствовалась разница в уровне.  
    Эта глава - на самом деле, прокламация тезиса: любая стимуляция мозга в период его активного роста дает усиление двигательных функций. Подтверждающие этот тезис данные еще должны быть собраны, а мы предлагаем нашим читателям, занимаясь с детьми, помнить о взаимосвязи всех мозговых процессов.

**16. Поза, в которой вы оставляете ребенка**

    Заслуживает ли эта тема места в спортивной брошюре? Мы думаем, что заслуживает, и что для нее стоит отвести отдельную страницу.  
    Мы сейчас снова будем критиковать человечество, а вы попробуйте вооружиться фразой: "Не может все человечество оказаться неправым!" Может. Выйдите в соседний парк и посмотрите, в какой позе лежат дети в колясках. Вы убедитесь, что практически все младенцы большую часть первых месяцев жизни проводят на спине. Трудно придумать более неудачную позу. У животных эта поза означает слабость, унижение, покорность, полную беспомощность. Ребенок это воспринимает также. Он не имеет возможности ползти, сделать попытку двигаться, он получает минимум информации, видя в лучшем случае крышу коляски, лицо матери и пролетающих редких птиц.  
    Ребенок должен как можно больше времени проводить на животе. Он должен ездить в коляске в положении, обеспечивающем ему полную видимость, этим вы стимулируете движение, развиваете ум и укрепляете характер.  
    Правда ли, что ребенок на животе может задохнуться? Нет, если вы не укладываете его в купеческие подушки из пьес Островского. Если ребенок срыгнет немного молока, то он скорее закашляется, лежа на спине, чем на животе.  
    Если вы хотите, чтобы ребенок видел окружающую жизнь из своей коляски, возьмите ножницы и вырежьте в стенке коляски окно. Красиво? Не очень, но ведь вы хотите активного ребенка, а не милых идиллических картинок. Впрочем, бывают коляски с прозрачными окнами.  
    Следующим этапом может быть детское кресло на раме велосипеда, которое позволяет ребенку все видеть, привыкать к скорости и к управлению велосипедом. Многие авторы рекомендуют носить ребенка, привязав его к себе специальным лоскутом. Ребенок, таким образом, постоянно с вами, наблюдает все ваши действия и участвует в вашей жизни. Мы тоже советуем это делать, только не слишком долго, чтобы и вы могли отдыхать, и ребенок мог двигаться самостоятельно.  
    Очень важно не давать ребенку скучать в одной позиции. Вот примерный распорядок утреннего часа (час - шестьдесят минут) четырехмесячного мальчика, который покрикивает в соседней комнате. Зарядка - двадцать минут. Поползал по ковру - пять минут, постоял у балконной решетки - пять минут, посидел в качелях - десять минут. Ползает в своей кровати - десять минут, стоит на коленях у стенки кроватки - несколько минут, пока не свалится, ползает по каменному полу (мы живем в жаркой стране, где деревянных полов не бывает) - пять минут. После этого занятия повторяются по кругу, пока герой где-то неожиданно не заснет.

**17. Упражнения для ленивого папы, лежащего на диване**

    Папы всякие нужны, папы всякие важны. Мы полагаем, что даже папа-обломов может подготовить члена сборной Канады по хоккею.  
    Многие родители не занимаются с детьми не потому, что считают это ерундой, а потому, что у них не хватает сил. Некоторые просто не могут заставить себя встать с дивана и сделать с ребенком зарядку. Морализировать ли на эту тему и говорить, что не стоит заводить детей, если нет сил ими заниматься?.. Вряд ли это подействует. Мы можем вместо этого показать, что многие упражнения можно делать, лежа на любимом диване.  
    Итак, лежит усталое папино тело. И на папином животе (поэтому лучше ленивый и толстый папа, чем ленивый и худой, это отмечено еще Гоголем) можно поднимать лежащего ребенка за руки, ставить его на колени, учить вставать, делать первый шаг. Что еще можно делать на животе? Кувыркаться, висеть вниз головой, прижимать ноги к животу, учиться определять расстояние до папиного лица и хватать папу за подбородок... Упражнения на гибкость. Ребенок лежит на своем животе, вы приподнимаете его ноги, при этом голова остается лежать. Очень осторожно сгибайте ноги в направлении головы.  
    Ребенок стоит на коленях на диване, опираясь на папин живот руками и локтями. В этой позе он учится вставать самостоятельно. Вариант для папы, смотрящего телевизор в мягком кресле, в котором можно откинуться: ребенок может учиться вставать, при том, что его вес равномерно распределяется вдоль вашего тела.  
    Ребенок слезает с живота папы на диван (вы придерживаете его спинку рукой). Это очень важное упражнение, которое может резко активизировать процесс ползанья.  
    Ребенок лежит у вас на груди, вы приподнимаете его за руки и застываете. Он завис под углом, на руки интенсивная нагрузка. Прекрасное статическое упражнение, когда он сам старается зафиксировать позу, отталкивается от ваших рук и пытается приподняться.  
    С четырехмесячным ребенком можно много "бороться" на диване (такая возня обычно очень нравится детям); катать, тискать, переворачивать, крепко сжимая в руках. Это и для усталых родителей является хорошей энергетической встряской (не забывайте, кстати, что у детей больше космической энергии, чем у нас).  
    Очень удобно, отдыхая на диване после работы, делать с ребенком упражнения для развития вестибулярного аппарата: покачивать, подбрасывать его над собой. Ребенок очень хорошо общается, радуется, что он на руках. Часто родители спрашивают, обязательно ли разговаривать с ребенком. Если вы делаете сотню упражнений, то, конечно, сложно что-то приговаривать, чтобы подтверждать контакт, но поза ленивого папы как раз идеальна для полноценного разговора с ребенком любого возраста.  
    Безопаснее укладывать папу не на тахту, а на матрасы на полу. Вот еще очень важное занятие для пятимесячного ребенка. Он уже научился вставать, но, встав, он будет стоять и кричать, пока его не выручат - ведь садиться он еще не умеет. А если он стоит на матах, держась за папу, то в этой позиции его легче всего научить приседать, вставать на колени и опускать одну, а потом вторую руку на пол.  
    Дорогие мамы! Не сердитесь на своего мужа, когда он валяется с газетой. Скажите ему, что для вас очень важно, чтобы он отдыхал после трудового дня, и что как раз в таком положении он может приносить наибольшую пользу. Приносите ему ребенка, пусть он проделает несколько занятий за вечер. Быть может, он так увлечется, что даже встанет.

**18. Спортивный уголок**

    Рекомендации американских педиатров - посвящать себя детям профессионально - кажутся сказочными для массового неамериканского читателя. Понятно, что все работают, и на многие очень важные дела не хватает времени и сил. Обычно к таким вещам, до которых не доходят руки, относится спортивный уголок.  
    Такой уголок, в котором ребенок очень рано начнет себя сам занимать, экономит вам массу времени. Мы уже не говорим о том, что появление такого уголка в доме может стать переломным моментом в физическом развитии ребенка. Изготовление такого уголка не очень сложно и под силу любому даже полупрофессиональному плотнику (плотник-пенсионер, живущий по соседству, сделает дешево). Что там должно быть? Две шведские стенки под углом, чтобы можно было перелезать с одной на другую. Уже это дает жизненный объем, в котором изобретательный ребенок, даже очень маленький, создает игру. Лестница, повешенная горизонтально, по которой можно ходить на руках. Бревно или доска на небольшой высоте. Низкая перекладина на уровне груди, чтобы он мог научиться кувыркаться. Это почти полная программа трех лет, но снаряды можно вводить постепенно.  
    Необходимо каким-то образом смягчить падения - ковер или маты на полу. Неплохо сделать разные уровни пола, чтобы по ним можно было перелезать, переползать, переваливаться и т.д.  
    Итак, три лестницы - две вертикально и одна горизонтально, воротики, в которых низко расположена перекладина, и балка над полом. Бессмысленно предлагать свои варианты и чертежи, потому что такой уголок должен быть вписан в конкретную квартиру, и все зависит от площади, которая может быть выделена ребенку.  
    Лучше, чтобы все это было фиксировано, а не ставилось каждый день заново. Хорошо иметь гладкую горку из доски размером с обычную дверь, по которой можно съезжать.  
    Усилия, которые вы предпримете, чтобы создать такой уголок, окупятся сторицей. Ведь это не только спортивный снаряд, это место для самостоятельного развлечения ребенка. Подобное приспособление даст вам передохнуть, надолго удерживая внимание ребенка.  
    В первый год жизни ребенка спортивным уголком можно сделать кроватку. Нужно превратить ее в активного помощника, чтобы ребенок не чувствовал себя положенным в скучную тюрьму с деревянными рейками. Мы уже писали о параллельных барах вдоль бортов. Вот еще приспособления, которыми мы пользуемся. Представьте себе ось с колесами железнодорожного вагона. Мы укладываем такую ось поверх кровати, "колеса" - легкие блины от штанги по краям - не дают приподнять эту ось, тормозят поступательное движение. Ребенок ходит, держась за эту ось, в обе стороны. Если ребенок не успевает за осью и вынужден прогнуться вперед или назад, это создает много разнообразных гимнастических задач, с которыми ему необходимо справляться.  
    По стенам вокруг кроватки мы прикрепляем различные динамичные игрушки, которые дрожат, крутятся, звенят, для подстегивания интереса к прогулкам вдоль борта. Можно установить круглую палку над кроватью, чтобы, держась за нее вытянутыми вверх руками и иногда повисая, ребенок проходил всю длину кровати.  
    Финалом превращения патриархальной кроватки в интересное место для жизни будет выпиливание двух-трех реек, с тем, чтобы ребенок не чувствовал себя запертым, охотнее играл в кровати, зная, что при желании он сам сможет из нее легко вылезти.  
    В дверном проеме мы вешаем трапецию для раскачивания на руках. Сначала ребенок учится висеть на ней, потом с вашей помощью, постепенно увеличивая амплитуду полета, начинает качаться.  
    Nota bene: Наденьте на голову ребенку мягкий обруч, чтобы защитить лоб и затылок. У вашего шестимесячного каскадера будет меньше шишек.

**19. Висы**

    В названии главы нет ошибки: мы хотим написать о "висах", то есть, о висении и хождении на руках по повешенной горизонтально лестнице - о "брахиации". Упоминания этой темы уже разбросаны по главам, но мы думаем, что здесь необходим отдельный разговор и особенное внимание. Может быть, нет ничего важнее для развития физических возможностей ребенка, чем брахиация. Кроме сильных рук и координации движений, существенным следствием является усиление питания мозга, которое происходит во время этого движения, и, соответственно, развитие ума. Мы сознательно опускаем многие возможные звенья этой цепи, принципиально важно, что физическое развитие, двигательная активность сразу "тянет" за собой усиление интеллекта. Вот пример цепи: имея сильные руки, ребенок раньше начинает ходить: он быстрее осваивает ползанье, хватается за решетку, поднимает себя, дольше стоит, потому что не боится упасть - ведь он крепко держится и дольше и плавнее падает; легче делает первые шаги. Ребенок быстрее начинает двигаться и быстрее развивается.  
    Придти к систематическим занятиям брахиацией легче, чем поддерживать эти занятия. Доман пишет, что, из-за исключительной важности этого упражнения, нужно сделать его общесемейным делом. Звучит потрясающе, но понятно, что это малореально, особенно сейчас, когда популярность телепередачи "Папа, мама и я - спортивная семья" уже в прошлом. Даже если возможно всю семью, включая бабушек и дедушек, заставить ходить на руках по горизонтальной лестнице, то само изготовление такой лестницы может оказаться проблемой, тогда как легкую лестницу для ребенка первых лет жизни вам наверняка удастся сделать без особых усилий. Конечно, только в Америке можно подобную вещь приобрести в магазине, и только американский автор может советовать укреплять лестницу над краем бассейна, чтобы ребенок мог прыгать в воду. Мы не станем включать в свою брошюру такие дорогостоящие рекомендации, потому что сами не видели в России ни одной молодой пары, у которой есть бассейн. Но совет сделать занятие брахиацией любимым делом остается в силе.  
    Весь первый год жизни ребенка должен быть **подготовкой** к брахиации, начиная с первого дня, когда вы даете ребенку висеть на руках, используя его хватательный рефлекс. Потом он висит на деревянных штырях, трапециях, и постепенно вы приходите к тому, что он научается, перебирая руками, двигаться по лестнице.  
    Висение на пальцах должно прочно войти в список ежедневных упражнений. Ребенок может лежать на спине или на животе, из любого положения вы поднимаете его в воздух над мягкой поверхностью.  
    Когда ребенок висит, держась за ваши пальцы, вы можете почувствовать, что хватка начинает ослабевать, и не дадите ему упасть. Безопаснее висеть на пальцах или на рейке? Помните, что в первые два месяца ребенок висит и не разжимает руки потому, что он еще не умеет разжимать (он еще не прошел свой первый этап развития мозга, и действует его хватательный рефлекс). В это время ребенок может висеть на деревянной рейке, а вот с двух до пяти месяцев, когда ребенок уже научился освобождать хватку, а жизненного опыта еще не набрался, он выпускает и рейку, и пальцы, и поэтому более безопасно держать его на пальцах. (Например, Петя Ф. в месяц висел до минуты, а в три месяца - пять-семь секунд, потому что в три месяца чукча уже очень умная и предпочитает себя висением не утруждать.)  
    Лестница на первых порах может висеть не горизонтально, а под некоторым углом, чтобы ребенок - при вашей надежной поддержке - десять-пятнадцать раз в день шел на руках вниз. Постепенно вы уменьшаете поддержку и выпрямляете лестницу. Перекладины не стоит разносить дальше, чем пятнадцать сантиметров друг от друга, хотя ребенок во время движения часто пропускает одну или две, стремясь скорее дойти до конца. Ваша роль, кроме поддержки, в том, чтобы научить его раскачиваться и идти за счет инерции, а не силы. И, конечно, главная сложность - заставить себя и ребенка заниматься много раз в день, и так из месяца в месяц. Счастье, если есть старшие братья и сестры, которые включат трехлетку в свою компанию. Все родители, воспитывающие одаренных детей, мечтают, что когда-нибудь их можно будет передать тренеру, или хотя бы они часть упражнений будут делать сами, без контроля и уговоров. Сами мы до сих пор верим, что это возможно...  
    Не будем перечислять преимущества сильных рук, об этом немало сказано в мировой литературе от Гомера до Фридриха Энгельса, который в своем гениальном труде о происхождении человека предвосхитил написание этой главы. Но занятия брахиацией влияют не только на спортивные успехи, но и на общую творческую реализацию: люди с развитыми руками будут успешнее рисовать, лепить, музицировать. Они потенциально готовы к профессиям, требующим сложных ручных действий, поскольку имеют прекрасно разработанные крайние фаланги пальцев.  
    Доман призывает: "Если в вашей квартире еще нет лестницы для брахиации, прервите все занятия до тех пор, пока вы ее не заведете". Мы твердо настаиваем: лестница должна быть дома, существование ее в соседнем парке, куда вы можете выходить - пусть даже и каждый день, не принесет пользы. Эффективным будет только многократное ежедневное повторение этого упражнения, а это возможно только дома, на балконе ли во дворе. Брахиация должна стать необходимой частью жизни.

**20. Учим ходить**

Предвидим ваши вопросы:  
Зачем учить ходить?  
Не опасно ли учить ходить?  
Не искривятся ли у ребенка ноги и позвоночник?  
Все равно ведь он пойдет, нужно ли ускорять этот процесс?..

    Сами мы абсолютно уверены, что **неподготовленного** ребенка не нужно насиловать ходьбой, поднимать его к стенке кровати и смотреть, как он дрожит, будто тростник на ветру.  
    Для того чтобы ребенок мог учиться вставать, стоять, ходить, вы должны много с ним заниматься. Тогда это будет легким, безболезненным, совершенно естественным процессом, который не может повредить ребенку.  
    Как только вы почувствуете, что ребенок легко стоит (опираясь руками, выпрямляет ноги, или подползает к решетке и поднимается с колен), можете начинать интенсивно учить его ходить. Если вы занимаетесь с ребенком напряженно с самого рождения, этот момент может наступить в четыре месяца (возраст, по прежним представлениям, совершенно невероятный). Чему же начинать учить?  
    Стоять без поддержки, спиной к опоре. Мягкая поверхность позволяет весело падать.  
    Много раз в день самостоятельно подниматься и вставать, держась за горизонтальные бары.  
    Мы сужаем ширину кровати дополнительной стенкой, которую укрепляем только на момент занятия, или толстой рейкой. Это помогает ребенку в четыре месяца делать попытки продвигаться по узкому коридору. Поставив такую стенку, вы сразу увидите, что ребенок получил возможность поочередно поднимать ноги, приседать. Ему удобно держаться руками за "перила" по бокам, а не перед собой.  
    Походы по кровати за движущейся осью вперед-назад, вперед-назад: пусть только она будет не очень толстой, чтобы ребенок уверенно зажимал ее рукой (мы описывали ее в главе "Спортивный уголок"). В первый месяц ее можно не закреплять, просто водите ее по бортам (без грузов по краям). Подворачивайте палку, если у ребенка соскальзывают пальцы.  
    Нужно много ходить по полу, держа ребенка за две руки и принимая на свои руки часть веса, чтобы это была ходьба хотя и с нагрузкой, но обязательно не максимальной.  
    Ребенку, который ходит вдоль кровати и за руки уже 1-2 месяца, можно придумать "поводок", широко захватывающий живот и плечи. Вы придерживаете его сзади и сверху, готовые страховать падения. Такой поводок можно сделать из старой рубашки, прорезав отверстия для рук ребенка, а за пустые рукава вы будете держать его во время ходьбы.  
    К пяти месяцам мы начинаем практиковать прогулки в ходунке, вводя это короткими порциями. Когда вы заведете ходунок, проверьте, не свисают ли где-нибудь провода, иначе лампы начнут неожиданно падать на пол. Следите, чтобы на диване не валялись, например, газеты, потому что их непременно засунут в рот... Вместо этого повесьте интересные и неопасные предметы, вроде звенящих шариков, коробок, блестящих крышек, чтобы ради них стоило обходить квартиру. Уже два-три дня походов в ходунке совершенно преображают ребенка, ощущается невероятный прогресс. Очень скоро он уже начинает контролировать направление движения и добирается, куда хочет (мы говорим о возрасте 4,5 месяца!). Хорошо бы только он не мог добраться до кухонной плиты - не забывайте об этом.  
    Доман пишет, что не нужно приучать ребенка ходить за руку, чтобы вестибулярный аппарат ребенка полагался только на себя. Но это никак не относится к возрасту четыре, пять, шесть месяцев, когда нужно стараться много ходить по полу (хорошо бы еще босиком - слово "холодно" мы не хотим слышать!). У вас нет никакой спешки, вестибулярный аппарат еще успеет всему научиться, если ваш ребенок пойдет к шести с половиной - семи месяцам. Нам кажется, что это оптимальный возраст, в котором тренированный "домановский" ребенок должен делать свои первые самостоятельные шаги.  
    Для того чтобы спровоцировать эти первые шаги, мы сужаем ширину кровати (используя подвижную стенку) ровно на размер разведенных в стороны рук, так что ребенок может по желанию перейти к любой из стенок. После этого мы укрепляем на одной из стенок кровати какую-нибудь новую очень интересную игрушку и по миллиметрам начинаем увеличивать ширину этого пространства. Так что ребенку нужно потянуться, потом сделать полшага и потянуться, и в какой-то момент оторвать руки и сделать первый шаг без поддержки. Помните о смягчении всех углов в кровати, помните о защите лба и затылка. Несколько дней таких занятий приводят вас к победе: ребенок понимает, что отпускать руки можно.  
    Еще раз повторяем, что упражнения, когда он стоит спиной к опоре, не держится, а только ощущает опору спиной и затылком, и не боится упасть вперед на мягкое - очень ускоряют первый шаг.  
    **Ходьба резко увеличивает двигательный интеллект ребенка.** И, кроме того, у вас появился активный союзник. Он **сам** теперь совершает сложнейшие движения, начав ходить в возрасте, когда цивилизованное человечество еще едва начало ползать. Счастливое детство кончилось. В следующих главах мы начнем заниматься спортом.  
    Несомненно, это настоящее чудо света, когда ребенок делает свой первый самостоятельный шаг - привыкнуть к этому нельзя.

**21. Чужой рукой**

    Самое неприятное в упражнениях для детей самого младшего возраста - это то, что их нужно описывать. "Положите своего ребенка на спину и сделайте левой рукой девяноста пять вращательных движений по часовой стрелке". Представить это совершенно невозможно. Кажется, что читаешь рецепты в поваренной книге (а готовить по ним умеют немногие). Но сейчас мы выбираемся на более твердую почву. Ребенок уже бегает сам по полу, движения хватает, и массаж вместе с бесконечными упражнениями перестает быть основным блюдом и переходит в разряд гарниров. Получается - делайте, не успеваете - отложите на завтра. На первый план выдвигается чередование разнообразных форм ЕГО собственной активности, а вы должны предоставить возможность для этого. Не забывайте, что с того момента, когда ваш ребенок научился чему-нибудь, следует именно этим движением много заниматься, закрепляя и совершенствуя. Например, ребенок встал в кроватке: вы начинаете оттачивать "вставание", поощряя ребенка делать это снова и снова.  
    А куда двигаться дальше? Вот тут для нас основным является принцип "движение чужой рукой". Мы учим ребенка вставать, беря его руки и переставляя их с одной рейки на другую пять, десять, сто раз, пока это ни становится автоматическим движением. Теперь, когда ребенок стоит, нам нужно, чтобы он понял: стоя тоже можно передвигаться. Мы делаем маленькую полочку на бортике кровати, раскладываем на ней интересные предметы и начинаем вместе с ребенком отрабатывать шаг в их сторону. Итак, стоя на ногах, можно приблизиться к игрушке, а рука в состоянии эту игрушку схватить. Это очень важный момент: вы объясняете смысл ходьбы в возрасте, в котором Явлинский и Жириновский еще безмятежно лежали в своих колыбельках. А ваш ребенок уже встал и вот-вот должен пойти! И эффективнее всего учить его, производя движение своими руками. Вы доводите любое действие до автоматизма, то есть, до того момента, когда в мозгу прочерчивается четкий "след", по которому будет совершатся самостоятельное движение. Представьте себе это по бытовой аналогии: вы каждый день моете ребенка в ванной или под душем, чистите ему зубы, вытираете его полотенцем, и в какой-то момент все эти действия, ставшие привычными, знакомыми до мельчайших подробностей, ребенок начинает выполнять сам.  
    Итак, поставьте ребенка в угол кроватки и начинайте переносить его руку с одного бортика на другой, чтобы он оказывался то у короткой, то у длинной стенки. Когда он научится делать это сам, ему придется двинуться всем телом за рукой. Это начало ходьбы вдоль борта.  
    Кроме того, что вы должны стимулировать передвижение в кровати, вы еще должны научить ребенка снова ложиться. И это вы тоже делаете своей рукой. Положите его руки на одну их горизонтальных реек и рядом в кровати положите что-то невероятно заманчивое (блестящий будильник, зеркало, яркую игрушку). Снимите одну руку ребенка с перекладины, положите ее на поверхность кровати, потом вторую. Если вы будете повторять это упражнение много-много раз, сообразительный пятимесячный ребенок постигнет эту науку за неделю. Постепенно укладывайте руки все выше и выше. Задача: заставить его опуститься из положения стоя. Можно прикрепить "перила", идущие вниз и наискосок для того, чтобы, идя вдоль этих перил в кровати, ребенок спускался все ниже и ниже. А в какой-то момент вы учите его переносить руку на матрас.  
    Если делать все лестницы и перила в кровати, то она в конце концов начинает выглядеть, как корабельная верфь Петра Первого. Но многие приспособления нужны вам на очень короткий срок. Через три-четыре недели ребенок научится вставать и садиться, пользуясь вертикальными стойками, и от всего лишнего можно будет избавляться.  
    Еще в кроватке, начиная примерно с шести с половиной - семи месяцев, можно учиться бить по висящим воздушным шарам. Помните только, чтобы свободные веревки и нитки не могли намотаться на ребенка. Бейте по очереди правой и левой рукой.  
    Ребенок купается в ванночке: научите его бить по воде. Делайте это, держа его руку и хлопая по воде сотни раз. Представьте, насколько это важная и серьезная информация для трехмесячного мозга: по воде можно хлопать и получать брызги! Конечно, ребенок и сам случайно может шлепнуть по воде, но "чужой рукой" можно научиться всему гораздо быстрее и надежнее.  
    В любой книге можно выделить, наверное, самую суть, некую мысль, которую автор, считает главной, оригинальной (Толстой любил то "мысль семейную", то "мысль народную"). Так вот, сутью того метода, который предлагаем мы, именно и является принцип **чужой рукой**. Берите руку ребенка и проделывайте в течение первых лет массу сложных движений так, чтобы они стали привычными. Бейте мяч ракеткой, рисуйте, кушайте кашу, идите на руках по горизонтальной лестнице... Продолжайте помогать своей рукой, когда самостоятельные движения уже будут изредка получаться, чтобы набрать большое количество закрепляющих движений. Лучшего способа добиться совершенства мы не видим.

**22. Мяч**

    В известном фильме "Девять дней одного года" Смоктуновский говорит Баталову, что человек, который изобрел колесо, был гениален, как Эйнштейн. На самом деле, таким гением всех времен и народов был человек, который придумал мяч.  
    Несмотря на то, что люди, мастерски владеющие мячом, стали героями и кумирами столетия, и не так уж много найдется людей, которые к мячу относятся совершенно равнодушно, все-таки обучение мячу начинается, на наш взгляд, очень поздно.  
    Хорошо, если вы сами любите играть дома в пинг-понг, теннис, футбол на маленькие воротики и так далее, и воспитываете себе партнера по играм. То есть, от процесса тренировки вы получаете все большее удовольствие, как от игры в мяч (пусть пока и не в полную силу). Ну, а если вы не фанатик мяча, то мы надеемся, что вы им станете, ведь ваша задача - влюбить ребенка в мяч, привить ему чувство мяча. И ребенку будет гораздо легче полюбить игру в мяч, если вы эту игру с ним разделите.  
    Мы предлагаем внести мяч в жизнь ребенка с первых месяцев - в кровати, в манеже; на одеяле - в четыре-пять месяцев; висящие мячи - в пять-пять с половиной. Бить по шару можно начинать, когда ребенок научился держаться за опору одной рукой. Месяцев с семи начинаем несколько раз в день бить ракеткой (это может быть щетка для волос, во всяком случае, импровизированная ракетка должна быть "по руке", соответствовать по весу и по размеру начинающему теннисисту). С этого момента мячи всевозможных размеров должны окружать ребенка постоянно, и он учится всем способам обращения с ними.  
    Что может быть ракеткой? Палка, щетка, высохший батон, линейка. Добрая "Кока-кола" наводнила весь мир своими пустыми пластиковыми полуторалитровыми "ракетками". Такая бутылка - отличная ракетка для ребенка до трех лет, звонкая, легкая, мощная, вырабатывающая невероятную точность. После года тренировки с пустыми бутылками переход на ракетку оказывается очень легким.  
    Бить по шарам и мячам на веревке вместе с ребенком следует весь второй год жизни. Дело в том, большинство детей в три с половиной года еще не способны подбросить мячик и ударить его другой рукой. Вот этим - подачами - нужно заниматься уже с двух лет и не ждать особенно быстрого успеха. Это чрезвычайно сложное действие, требующее сложного мозгового контроля. Наверное, вы согласитесь бить по шарам с дальним прицелом на Кубок Дэвиса или хотя бы на Кубок Кремля...  
    К трем годам тренированный ребенок должен овладеть подачей (мы пишем о результатах, которых достигаем сами, чтобы ими можно было пользоваться как ориентирами). Важная подробность: подаче можно обучать и без мяча, имитируя подбрасывание одной рукой и удар второй (см. главу "Чужой рукой"). Нужно делать это сотни раз, потому что двухлетнему ребенку нужно понять, чего от него добиваются взрослые, на это нужно время.  
    Прекрасным упражнением является бросание ребенку мячиков, чтобы он отбивал их. Лучше всего, чтобы ребенок стоял на стуле, а вы с расстояния два-три метра подавали ему мячи. Зачем нужен стул? Видимо, ребенку удобнее бить по летящим мячам, находясь на некоторой высоте, кроме того, со стула труднее сбежать... Кстати, мячами могут служить самые разные предметы, в том числе и смешные: пластиковые стаканчики и баночки из-под йогурта, маленькие коробочки, шарики, шишки - вот с них лучше начинать, они летят медленно и ребенок успевает реагировать. От шишек еще такой грохот, если лупить по ним со всей силы бутылкой или палкой, и собака начинает лаять и бегать за падающими шишками, а это так веселит и радует игрока, которому всю важность и полезность таких упражнений объяснить пока что трудно. Постепенно можно переходить к маленьким мячам. Не забывайте вместе собрать все мячи после игры - это тоже часть тренировки.  
    Тренируйте удары (хотя бы какое-то их количество) с обеих рук. Ориентировать ребенка до трех лет на одну руку еще рано.  
    Вот как мы проводим занятие с ребенком двух с половиной лет, который играет к этому моменту уже больше полугода. Около пятидесяти ударов бутылкой по мячам и шишкам. В ход идут и коробки из-под фотопленки, и шарики разных размеров, самые легкие мячики летят прямо в голову. Еще пять месяцев назад большая часть занятий проходила с надувными шарами. Подачи: правая рука подбрасывает мяч, левая бьет бутылкой и наоборот - три-четыре минуты. Удары ногой по катящемуся мячу, броски в баскетбольную корзину, удары по мячу коленом - ребенок выбивает коленом мяч у себя из рук - пять минут. Десять раз - поймать мячи разных размеров. Это обязательная часть, к ней могут прибавляться попытки двусторонней игры в очень легкий мяч.  
    Мы пользуемся **мячами на веревке**: к палке привязана веревка, на ней изоляционной лентой закреплен мяч. "Удочка" с мячом готова. Можно легко менять высоту, играть рукой, головой, коленом, пяткой. Продуктивность занятий сразу возрастает во много раз: не нужно залезать за мячами под диван, можно мгновенно бить снова. Хорошо часть упражнений делать с ассистентом, чтобы один человек держал "удочку", другой ставил удар.  
    Ближе к трем годам можно все чаще пробовать играть мячом об пол и стенку, осваивать подобие "сквоша". В квартире может одновременно висеть несколько мячей на разных уровнях, чтобы их можно было ударять по пути.  
    **Выбирая мячи и ракетки, не забывайте, что Пеле и Гарринча достигли своего королевского уровня, играя на песке тряпичными мячами.**

**23. Правая и левая**

    Среди множества туманных вопросов в детской психологии самым туманным нам кажется вопрос выбора руки. Существует немало специалистов и литературы, но мнения, на наш взгляд, очень противоречивы. Изложим здесь схематично теоретические положения, которыми мы пользуемся сами. Суть их сводится к тому, что современный мир ориентирован на правшей. Часть левшей насильно переучена (детей заставляли пользоваться правой рукой), и это широко известный печальный факт. Но проблема, на самом деле, шире и касается, в основном, как раз правшей, а не левшей.  
    Дело в том, что у человека существует - и это давно установлено - функциональная асимметрия мозга. Что это значит? Ответственность за разные виды деятельности поделена между полушариями мозга. Правый мозг оперирует образами, "заведует" ориентацией в пространстве, различением музыкальных тонов и мелодий, распознает сходство и различие сложных систем, продуцирует сновидения. Левый мозг оперирует словесно-знаковой информацией, чтением текстов, выстраивает продукты своей работы в строгие и точные конструкции. У большинства людей в результате определенной системы учебы, тренировки, всей жизни резко доминирует одно полушарие (левое). Более слабое полушарие, у которого есть собственные уникальные особенности - не полностью выполняет свои функции, потому что оно **забито** более сильным. Кроме того, слабое полушарие очень вяло участвует в действиях, требующих двойного контроля. Так что от распространенного сегодня традиционного подхода страдает не только небольшое количество переученных левшей, но и основная масса населения - правши.  
    Давайте на секунду отвлечемся: попробуйте ударить мяч левой рукой, напишите что-нибудь или нарисуйте человечка. Получается? Не очень ловко, но получается. Но ведь левую руку никто не учил всем этим непростым движениям, значит она "под шумок" незаметно выучилась сама, пока мы обучали правую. Но можно учить и "наоборот": если всем навыкам мы начнем учить и левую руку, это создаст существенные резервы для еще более совершенной работы правой руки.  
    Во многих культурах прошлого считалось, что человек должен быть симметричным, **двуруким**. Его нужно учить на "двурукость". Обучение должно быть построено таким образом, чтобы более слабый мозг был активным помощником сильного, а не его пассивным придатком. Развивая эту тему взаимной помощи мозговых полушарий, удобно привести пример коридора, по обеим стенам которого повешены зеркала. При активности обоих полушарий происходит многократное отражение и усиление их деятельности (как зеркала в коридоре много раз повторно отражают объект и его отражения друг в друге).  
    Нужно учить обе руки, обе ноги, оба глаза, обе стороны тела. В возрасте до трех лет не стоит слишком доискиваться, правшой или левшой является ребенок. В это время подобное выяснение является нагрузкой для детей и малонадежно.  
    И еще одно "но" (окончательно все запутывающее). Большинство авторов все-таки считает, что в шесть с половиной - семь лет обычный ребенок делает выбор руки (кроме незначительного количества двуруких, вернее, "двуправоруких", если можно так выразиться). Такой выбор обязателен и он свидетельствует о том, что вступило в силу высшее управление деятельностью: все процессы стала контролировать кора головного мозга. И для того, чтобы это состояние было достигнуто быстрее, в какой-то момент (у обычного ребенка - около шести лет) нужно начать больше внимания уделять доминирующей руке. Но когда выбор будет совершен, необходимо снова усиленно заниматься симметричностью движений...  
    Переведем дух и подыщем спортивный пример для понимания сложности проблемы выбора руки. Имеем переученного правшу или левшу. Его движения контролируются более слабым мозгом, поскольку так этот человек научен. Но в моменты наивысшего напряжения - **на соревнованиях** - доминантное полушарие (ненаученное) берет на себя ответственность за движения, и спортсмен делает невероятные промахи, которые просто непредставимы на тренировках. Вспомните футболистов, которые в последний момент вдруг совершают такой удар выше ворот, что только диву даешься: очень часто это визитная карточка нашей проблемы.  
    Возраст выбора доминирующей руки у "домановских детей", о которых мы пишем, снижается до трех с половиной - четырех лет. В этот период мы усиленно тренируем руку, которую предпочитает ребенок, чтобы ускорить наступление высшего этапа, контроля коры. Но при этом мы очень много занимаемся видами деятельности, которые требуют двойного управления: велосипедом, роликами, брахиацией (замечательно, если у ребенка есть возможность много бегать и плавать). Мы, к сожалению, не нашли авторов, которые стали бы для нас в этом сложном вопросе абсолютными авторитетами. Но мы твердо уверены: учить на две руки - значит добиваться более точных, уверенных и совершенных движений. Учить левую руку фехтовальщика, теннисиста, левый глаз стрелка, левую ногу футболиста - создавать резерв, который есть у спортсмена любого возраста (и в мире существуют спортсмены, которые этим успешно пользуются).  
    Остается уточнить, что к шахматистам резерв смены руки не относится.

**24. Гимнастика и акробатика до трех лет**

    Есть разделы, где мы чувствуем себя уникальными специалистами. А чтобы в своей самооценке мы не отрывались далеко от земли, существуют такие главы, как эта. Признаемся: мы не знаем тайного языка гимнастики. Мы не понимаем, как легко и без нажима научить ребенка кувыркаться назад, спускаться по канату, делать сальто, прыгать вниз головой в воду (мы пишем о детях до трех лет). Бывают отчаянные дети, которые не знают страха, но для нас существует магическое слово "боюсь", которое сразу тормозит нашу активность. Ребенка, который боится, мы предпочитаем не ломать. И некоторый тупик, который мы ощущаем, может быть связан с двумя причинами.  
    Во-первых, азы гимнастики детям первых лет жизни должны преподавать специалисты, а не гимнастические дилетанты. А во-вторых, может быть, какие-то сложные движения просто недоступны в том возрасте, о котором мы пишем. И практическим выводом для нас является необходимость подготовительной базовой работы по развитию гибкости, смелости, вестибулярного аппарата, силы.  
    Глен Доман в своей классической книге говорит, что он дает "введение в гимнастику": перекатывания и кувырки вперед и назад, хождение по брусу, подъем по веревочной лестнице и прыжки. Обо всем этом он пишет по небольшому параграфу. Мы к этому можем добавить только совет не торопить ребенка и все время находиться в области, в которой он не ощущает страха.  
    Например, брус, по которому ребенок ходит, должен быть хорошо закреплен, достаточно широк и расположен так низко над землей, что спрыгивание с него кажется пустяком. Сужать брус и поднимать его выше следует буквально по миллиметрам. Такой брус должен стоять дома, чтобы он мог стать частью самостоятельных занятий ребенка. Важно, чтобы выработалось **надежное** умение: нужно уметь ходить по бревну вперед, назад и боком. (И по горизонтальной лестнице нужно научиться легко передвигаться и лицом, и спиной, и боком).  
    Яма с песком, в которую можно прыгать, должна быть создана во дворе, и высоту прыжка нужно увеличивать тоже по миллиметрам.  
    Канат или шест, по которому ребенок соскальзывает вниз, можно поместить и дома, но все это - приспособления и аппараты, которые ребенок должен освоить **сам**, настойчивое обучение здесь приводит только к торможению и комплексам. Если же вам удастся превратить эти снаряды в часть рельефа, тренированный ребенок шутя разрешит проблему движения.  
    Вообще мы все больше убеждаемся, что правильнее всего **создать возможность**, а не учить, а научится ребенок уже сам. Например, мы учим ребенка переворачиваться на перекладине, и он неохотно по паре раз в день переворачивается. В конце концов, мы делаем мягкую перекладину, которая не давит на живот, и мягкую подстилку, на которую можно без страха шлепаться. Все это устанавливается на небольшой высоте, и ребенок с удовольствием сам подходит и кувыркается.  
    Для чего же нужны специалисты по гимнастике для трехлеток? Гимнастика - это особый мир, в котором слишком много тайн. Неслучайно, во многих странах, особенно на Востоке, гимнастика является составной частью религии. Поэтому пусть рядом с вами будет тренер по гимнастике, чтобы хоть изредка вас консультировать. Обратите внимание: мы пишем только о той части гимнастики, которую должен освоить любой спортсмен. Вопросов спортивной гимнастики мы намеренно не касаемся.

**25. Задачи**

    В любимом фильме "Про Красную Шапочку" есть песенка-страшилка о том, как трудно придется на необитаемом острове ребенку, защищенному от всех проблем большим штатом нянек. Ни дрова рубить, ни костер разжигать, ни пищу добывать, ни от непогоды прятаться балованное дитя не научено. Да, обычному городскому ребенку не приходится решать слишком много задач, тем более бороться за выживание. Конечно, слава Богу, если не приходится в два года спасаться от опасностей и разыскивать кусок еды, но на развитии детей самым неблагоприятным образом сказывается то, что мы их предельно бережем. Нужно придумывать задачи и предлагать ребенку самому с ними справляться. Какого возраста это касается? Любого. Никитины, например, советуют не вкладывать новорожденному в рот сосок, а давать ему самому найти губами источник молока. Это задача для возраста одного дня и даже одного часа.  
    В месяц или два вы подкладываете ребенку руки под живот и даете самому побарахтаться, пока он их не вытащит. Или даете ему слезть с высокой подушки так, чтобы он мягко спланировал на голову, а потом попытался выбраться из этого крайне неудобного положения.  
    А в пять месяцев вы ставите его к бортику кровати и даете ему самому спуститься вниз. Идет чередование: вы показываете "своими" руками, как это нужно делать, потом эту задачу ребенок пытается выполнить самостоятельно. Следует только думать о безопасности головы и стоять рядом для постоянной страховки.  
    Обычно самая реальная задача связана именно со слезанием вниз. Взбираться вверх дети учатся довольно быстро и охотно, а вот разрешить ситуацию и занять безопасную позицию оказывается труднее. Альпинисты, кстати, говорят, что большинство проблем связано со спуском.  
    Для возраста около полугода хорошим тренировочным снарядом является толстая круглая рейка, которая прочно фиксируется в кроватке под разными углами. Она удобнее, чем просто стенка кровати тем, что под нее можно просунуть голову, опустить колени, под нее безопасно падать. Какие с ее помощью можно ставить **задачи**? Ребенок стоит на коленях, держась одной рукой за борт кровати другой - за укрепленную рейку. Покажите несколько раз, как нужно по очереди опускать руки на подушку, и дайте сделать самому. Не помогайте как можно дольше, может быть, только слегка давите на спину, чтобы обозначить направление движения. Если пройдет минута-другая и станет понятно, что он не справляется, снова помогите ему своими руками опуститься на матрас и попробуйте еще раз.  
    **Задача:** ребенок должен слезть с дивана. Покажите ему, что он должен сползать на животе ногами вперед. Повторите это десятки раз, после чего дайте ему возможность сделать это самому.  
    **Задача:** спуститься с лестницы. Мы ставили маленькую лесенку на диван, прислонив к стене, ребенка поднимали на вторую-третью ступеньку, а что-то привлекательное оставляли внизу. Ребенок должен был выбрать вариант решения: он мог либо спуститься по ступенькам, либо повернуться лицом и спрыгнуть в подушки. Возраст - девять месяцев.  
    Характер и сложность задач будут постоянно меняться. Задача: слезть с дерева. Задача: перейти по мостику через лужу. Задача: подняться по сыпучему склону. Возраст и разнообразие окружающей среды будут диктовать задачи.  
    Около трех лет очень актуальна следующая задача: ты несешься на большой скорости на роликах, тебе нужно срочно остановиться. Выбирай в уме возможности: съезд в траву, в песок, резкий разворот. По несколько раз в день со все более возраставшей скоростью мы разрешали эту задачу. Для чего? Каждая задача рождена конкретной причиной. Вы должны предусмотреть возможные опасные ситуации и разработать выходы из них для вашего ребенка. У нас был случай, когда ребенок своевольно поехал на роликах по длинному парковому спуску, мы не успели его остановить, и только метров через двести его поймал на руки выбежавший из-за кустов солдат. С тех пор ежедневно мы занимаемся отработкой задачи по разрешению этой сложной ситуации.  
    Мы привели только несколько конкретных примеров из множества возникающих и требующих разрешения задач. Надо представить себя и ребенка индейцами из племени сиу и ставить задачи повышенной сложности. Таким образом, вы одновременно развиваете его умственно и физически и страхуете его от травм.

**26. Смелость и страхи**

    Вводя такую главу, невольно чувствуешь себя автором пионерского устава, в котором изложен кодекс юных строителей коммунизма. Но темы развития смелости и проблемы страхов обязательно нужно коснуться, потому что вы занимаетесь более сложными вещами, чем другие родители, подвергаете ребенка большим испытаниям, соответственно, и ошибки, проецирующиеся на дальнейшую жизнь, могут оказаться серьезнее, чем у других. Силовое решение проблемы смелости и страхов может оставить в сознании ребенка очень глубокий след.  
    Общий подход, которым мы руководствуемся: не устраивать ребенку таких испытаний, которые ему кажутся непреодолимыми. Не нужно делать долгих выстаиваний на краю бассейна или горы, когда ребенок не может решиться прыгнуть или съехать. Если нет мгновенной готовности, значит мы поставили слишком сложную задачу и необходимо ее расчленить на несколько более простых, сделать перерыв и снова вернуться к сложному рубежу. Делать это нужно как можно незаметнее, чтобы у ребенка не возникали никакие комплексы.  
    "Так что же это за смелость, если ребенок просто умеет съезжать с крутой горки, прыгать в воду или драться? Делать, не умея, - вот это настоящая смелость!" Такого подхода мы тщательно избегаем. Пусть наш спортсмен вырастет и сам испытывает или воспитывает свою отвагу, мы же пытаемся научить его справляться со всеми сложностями, которые ему встречаются, вместе разбирая их, а не заставляя ребенка **преодолевать** страх. Например, Федя Ф. боялся кататься на роликах на хоккейной площадке, потому что считал, что от ветра на площадку может свалиться металлический столб. Это было вызвано, видимо, сочетанием ветра, бегущих по небу облаков и случайной картинки, увиденной по телевизору. Мы стали залезать на этот столб, пытались его уронить, смотреть, раскачивается ли столб от сильного ветра, заметили, что на столб садится ворона (а ведь ворона никогда не сядет на столб, который может упасть...).  
    Если ребенок не решается скатиться с горки, пусть с самой маленькой, значит, нужно спуститься еще ниже или съезжать с ним вместе, держа за руку столько раз, сколько он просит. "Так он же всегда будет съезжать за руку!" Конечно, нет. Как только появится запас прочности, он отпустит вашу руку, она ему не нужна - ездить с рукой скучнее.  
    **Результаты намного выше, если ребенок испытывает ощущение полной безопасности.**

**27. Принципы спортивной игры**

    В любой спортивной игре есть техника, которую необходимо освоить: обращение с мячом, ракетками, клюшкой, техника скольжения на коньках, решение шахматных головоломок... Но не менее важно постигнуть суть игры с ее условными правилами, единоборством, победами и проигрышами. Все это нашим игрокам в возрасте полутора лет объяснять всегда очень сложно, а чаще всего и не нужно. Кроме того, почти в любом виде спорта существуют девизы: быстрее! выше! сильнее! дальше!.. И нужно решить, нацеливать ли ребенка на результаты, измеряемые рулеткой и секундомером.  
    Можно придумать ситуацию, когда ребенок сам хочет быстро пробежать отмеренный кусок дистанции, а вы незаметно фиксируете его время. Но придумать такой бег наперегонки, когда ребенок старается не упасть, не остановиться, заинтересовавшись чем-то по дороге, на дистанцию больше пятидесяти метров, чрезвычайно тяжело. Старайтесь отмечать результаты ребенка как можно реже, потому что, как вы ни крепитесь, все же будете давить или обижаться на него. У нас была необходимость отмечать результаты детей для того, чтобы были какие-то ориентиры в книге, но свое родительское честолюбие и тщеславие надо всячески стараться обуздать. Иначе обязательно будет негативный результат в виде снижения интереса к самому действию.  
    Умный ребенок может хорошо понимать, что вот это - быстро, а вот это - намного медленнее, но что нужно для рекорда пробежать быстрее двадцати трех секунд или прыгнуть на пять сантиметров выше - это за пределами понимания ребенка. Его можно учить быстро бегать - убегать от папы или брата, или догонять их; кидать мяч так, чтобы он долетел до столба; перепрыгивать через канаву. Но внушать ребенку, что это сделать нужно ради результата, семьи, родины, денег, сладостей и так далее - кажется нам порочным и нелепым.  
    В Америке проводят соревнования по ползанью для малышей, очень напоминающие тараканьи бега, потому что нельзя объяснить младенцу, что он должен проползти быстрее своих коллег. Может быть, с какого-то возраста и возможно воспитать такой безумный дух соперничества, но таким образом наносится колоссальный вред человеческим качествам будущего чемпиона. И пусть лучше это будет хороший доброжелательный человек, а не агрессивный зверек. И игра для ребенка пусть все-таки останется веселой игрой, и не превращается в войну на выживание.  
    Для ребенка до трех лет обычные подразумевающиеся установки спортивной игры - это полная абстракция и абракадабра. Игра - это модель взрослой жизни, о которой ребенку до поры до времени лучше не знать. Представьте себе барышню, которую вы в первый раз пригласили на стадион и пытаетесь ей объяснить правила футбола, или попробуйте сами не только понять смысл бейсбола или крикета, но и увлечься ими. Это действительно очень сложно. А вы надеетесь что-то подобное растолковать пусть очень умному, но - двухлетнему! - малышу.  
    С другой стороны, знание правил и понимание игры очень стимулирует рост мастерства, меняет характер и облегчает учебу. Мы приводим наш собственный опыт обучения игре в хоккей. Установка - не торопиться, много месяцев шишки, баночки, мячики, шайбы - все это овечки, которых мы собираем в круг, а волчонок их из этого круга выбивает.  
    В какой-то момент появляется идея ворот, в которые этих овец, кур или кого-то еще (вам, может, удастся придумать) волчонок должен загнать. И тренировка идет намного продуктивнее, потому что появляется "провоз" шайбы до ворот, нацеленный удар. Но на переход к этому этапу у нас уходит четыре-пять месяцев, мы двигаемся крошечными шажками, чтобы не вызвать отвращения к игре.  
    Продвижение по дороге **объяснения правил игры** меняет эффективность занятий. Постепенно мы вносим идею вратаря, отнимания шайбы друг у друга или паса. И всю эту часть лучше не поручать старшим братьям, которые не умеют поддаваться, а это обязательно нужно делать. Первые уроки единоборства надо проводить очень легко, весело, со смехом, очень короткими порциями.  
    Объяснения правил должно быть незаметным фоном тренировок. В этом возрасте мы почти не учим технике (приемы все равно на вербальном уровне не передать), мы ждем каких-то природных решений ребенка, чтобы получалась самобытная нестандартная техника. Может быть, ее потом и испортят существующими методиками, а может кто-то из тренеров приспособится к естественной технике, которую жалко трогать. Кто-то из известнейших гениальных горнолыжников, кажется, Томба, имел абсолютно неправильную технику, которую никто не смог переделать, как ни старались его переучить. Гениев переучивать не следует.  
    Задача тренера-родителя сводится к придумыванию сказочной игры, объясняющей спортивные движения. И это неразделимо с развитием интеллекта ребенка, его способности фантазировать. Мы часто показываем мультфильм о хоккее, где волей-неволей зритель сталкивается с правилами, понятиями гола, замен, разных функций игроков, наказания за грубость на поле и т.д.  
    И все-таки на первом месте остается тренировка собственного мастерства ребенка, а не совместная игра с другими детьми, которая в этом возрасте может потешить родителей, но практической пользы от нее очень мало. Тысячи и тысячи ударов ракеткой важнее игры с партнером-ровесником.  
    Существует мнение психологов, что у обычного ребенка "условная игра" начинается после трех лет. У домановского ребенка эти сроки, конечно, значительно сдвинуты, но этим нужно специально осторожно заниматься. То, чему вы сейчас учите, когда-нибудь приведет к тому, что как игрок он будет всегда вести себя достойно. Не слишком радоваться победе, травмируя этим проигравшего, не слишком огорчаться, проигрывая - игра есть игра, и не нужно в сердцах швырять об землю шпаги, маски и ракетки. Для нас хрестоматийным примером всегда будет поведение спартаковского нападающего Александра Якушева. То есть, хорошо научить ребенка, забивая, не устраивать истерик, научить владеть собой. И такое умение должно быть заложено в самые первые годы.

**28. Бег**

    Глава должна стать чемпионкой по количеству прописных истин. Каждый спортсмен должен бегать. Бег полезен для здоровья. Во время бега учащается и углубляется дыхание, и это приводит к интенсификации мозгового кровообращения и питания мозга. Мойте руки перед едой, чистите зубы перед сном и переводите старушек через дорогу.  
    Но на самом деле, мы живем, увы, не в Новой Зеландии, где бегает все население. Не только у простых граждан, но и у большинства спортсменов (а тем более молодых) настоящей культуры бега нет. Заставит тренер - побегаю, а так - не хочется. Мать известного российского теннисиста Кафельникова рассказывала в интервью, что они с мужем заставляли сына бегать и следили за этим из окна. И мимо окон Кафельников, действительно, бежал, но за домом и по торцам он всегда плелся шагом.  
    Мало детей, даже занимающихся спортом, получает удовольствие от длинного расслабленного бега. Кроме собственно бегунов, может быть, еще лыжники, да и тем не терпится поскорее на снег. И чтобы бег стал умением и привычкой, существует обычный и единственный рецепт: начать бегать с ребенком очень рано.  
    Доман пишет, что в институте в Филадельфии бегают с полутора лет, а к четырем годам большинство его учащихся пробегает пять километров без остановки. Он приводит так же схемы, как, начиная со ста метров, за год-два добраться до пяти километров в день. Такую схему может вычертить любой родитель, который окончил неполную среднюю школу. Но самое ужасное, что в самых идеальных условиях, в самом прекрасном парке при самой мягкой погоде **без вас** (вспомните Кафельникова) ребенок бегать не будет.  
    Еще одна прописная истина Домана: "Мешать ребенку бегать - значит тормозить окончательное развитие и формирование его мозга"(бег управляется корой головного мозга). Сколько процентов родителей поощряет бег ребенка? А ведь ходьба скучнее бега: детеныши любых животных бегут, а не идут.  
    Сколько родителей соглашается бегать с ребенком, когда ребенок об этом просит? Вот мы добрались до главной проблемы. Решать ее нужно следующим образом. Нужно заставить себя произнести фразу: "Каждый спортсмен, а тем более мой ребенок, обязан прекрасно бегать, и я готов помочь ему в этом!" Пока вы не начнете регулярно бегать с ребенком, дело никуда не сдвинется. Но не относитесь к этому, как к пытке. Ведь если ваше тело разленилось, вы вышли из формы, то какое счастье, что у вас появилась возможность ежедневно бегать! (Последний раз это счастье удалось испытать в Советской Армии). Не беспокойтесь, все прохожие будут смотреть на кроху, которая бежит с вами, и никто не обратит внимания на то, насколько красиво бежите вы сами, и какой фирмы у вас спортивный костюм.  
    У нас хватит такта не учить читателя, как нужно бегать трусцой. Мы только посоветуем: с маленькими детьми никогда не начинайте бежать от дома. Проедьте на автобусе остановку, две, три, а обратно возвращайтесь бегом. Ребенку трудно выдержать "бег в неведомое", а задачу вернуться домой он прекрасно воспримет. Старайтесь бегать по знакомой ребенку дороге, чтобы его ничто не отвлекало и дистанция не казалась длинной.  
    В каком возрасте ребенок может стать полноценным партнером по бегу? Приблизительно, во второй половине третьего года жизни, но может и раньше. На любовь к бегу может повлиять покупка красивых мягких кроссовок, особенно, если старший брат всегда надевает кроссовки, когда собирается на тренировку. Хорошо бегать по песку и снегу.  
    В этом возрасте ребенку могут быть под силу полтора-два километра легкого бега. Не старайтесь ставить рекорды, но имейте в голове цифры: тренированный ребенок чуть старше двух с половиной лет может пробегать 50 метров примерно за 20 секунд, сто метров - за 45 секунд. Это хороший средний результат.  
    И самое главное. Обычно обязанность бегать с ребенком ложится на плечи (вернее, на ноги) пап. И это очень несправедливо! Подключайте, пожалуйста, мам. Если они хотят иметь детей - гениальных спортсменов, пусть тоже отдуваются.

**29. Футбол**

    Приходится смириться: в сутках ограниченное количество часов. Вы, скорее всего, работаете, но даже если нет, в любом случае всеми видами спорта полноценно заниматься нельзя. И нам кажется, что правильнее выделить один вид спорта и довести его до блеска, чем касаться всего понемножку и всюду только скользить по поверхности.  
    Футбол - это вид спорта, который и по своей популярности, и по богатству движений, конечно, можно выбирать основным. Большое преимущество футбола и в том, что маленький рост не является здесь препятствием для достижения великих результатов. Замечательно, если у вас родился мальчик (хотя для девочек существует элегантный теннис, в котором, кстати, физические данные не так уж важны).  
    Какие задачи мы ставим, начиная играть с ребенком полутора - трех лет? Научиться бить по неподвижному мячу - с места и с разбега. Научиться ударам с лета. Научиться вратарской подаче мяча - выбиванию его из рук ногой и коленом. Начинаем учить тому, как вести мяч ногой. Учим падению назад на мат с попыткой в падении задеть мяч ногой.  
    Мы думаем, что в этом возрасте домашняя игра со взрослым полезнее дикой неуправляемой игры со сверстниками. Дома можно играть маленьким мячиком, на маленькие воротики. Ребенку поочередно приходится то атаковать, то защищать ворота. Вносим понятие штрафного удара. Удары ногой в стеночку.  
    Достаточно отработки элементов, а пустить их в ход можно будет спустя пару лет. Учимся ударам головой и пяткой. Учимся попадать мячом в цель - в бутылку или в маленькие пустые ворота. Вбрасывание мяча двумя руками, пасы друг другу на увеличивающемся расстоянии.  
    Мы играем мячами разных размеров и разного веса, но большая часть тренировки проводится мячом на палке, что значительно сокращает все подготовительные операции.  
    Домашний футбол - это колоссальное удовольствие и отличная разрядка для взрослых. Если же у вас в семье только девочки, то их, конечно тоже можно учить ударам ногой, тем более что к тому времени, когда они вырастут, женский футбол и женский бокс уже займут свое место в программе олимпиад. Но, пожалуйста, не отдавайте своих дочек в бокс!

**30. Баскетбол**

    Многие сложные игры, такие как баскетбол и ручной мяч, совершенно не обязательно начинать осваивать в год. Но существует базовое "умение", его нужно выделить и постепенно накапливать. Мы уже писали о "любви к мячу", и такие приемы как ведение мяча, бросок одной и двумя руками, игра "об стеночку" - вполне могут вводиться в программу для двух лет, и к трем годам многие вещи у ребенка уже должны получаться.  
    Не менее важно наличие в доме крепкого баскетбольного кольца, обязательно с сеткой - дети это очень любят. Нужно кидать в кольцо маленькие мячи и вырабатывать точность. Нам самим очень нравятся кипарисные шишки. Каждый день во время прогулок в парке мы кидаем тридцать-сорок раз в цель - по звенящим столбам и оборванным афишам. Мы тренируем точную работу рук под контролем глаза, кидаем шишки с двух рук, но основная нагрузка идет на доминантную руку.  
    Рекомендуемое начало занятий - 2-2,5 года. Не забудьте, что мы входим в область действий, которыми управляет развитая кора головного мозга: при броске ребенок использует доминантную сторону тела, приближая максимальную зрелость своих движений.

**31. Ролики**

    Большинство глав в этой книге не касаются только нашего личного опыта, мы не стремимся ограничивать себя такими рамками. Но именно эта глава очень важна для нас, потому что, начиная заниматься роликами, мы шли по совершенно неизвестной нам "целине", а результаты получились сильными, обнадеживающими и полностью подтверждающими теорию, от которой мы отталкиваемся.  
    Нам удалось доказать себе правильность тезиса о том, что одна спортивная дисциплина должна быть доведена до максимально высокого уровня. Это сулит множество физических и умственных приобретений, очень сильно влияет на становление характера, на ощущение себя спортивной личностью, равной многим взрослым детям. Мы пишем, в основном, об одном ребенке, хотя сейчас наш опыт значительно расширился. И с разными детьми, с которыми мы общаемся, мы пробовали уже самое раннее начало катания - и в десять, и в пять месяцев. Федя Ф. начал заниматься довольно поздно. Мы уже ссылались на книгу Масару Ибука, президента японского общества раннего развития детей, в которой он рекомендует ставить ребенка на ролики в момент, когда тот учится ходить, а Феде было уже полтора года. К этому времени он давным-давно (с семи месяцев) ходил.  
    Вот главные положения, к которым мы пришли.  
    Начиная занятия до полутора лет, вы вынуждены ставить ребенка на пластиковые ролики типа "Фишер-Прайс". Лучше всего, чтобы они были с высоким сапожком, в который входит детская нога в обуви. Найти ролики подходящего размера невозможно и об этом вообще не стоит задумываться. Мы занимались в течение первого года на роликах, которые больше на **десять** размеров, чем нога. И это не помешало ребенку блестяще овладеть каждой из пар, на которой он катался.  
    "Колеса" пластиковых роликов выглядят, как широкие цилиндры, катятся они не очень быстро, и ребенок быстро выучивается на них не ездить, а устойчиво вышагивать. И это нас вполне устраивает: ему все-таки постоянно приходится контролировать свою неустойчивую обувь, и обучение уже происходит.  
    Но уже к двум годам мы рекомендуем сразу ставить ребенка на "ножи", на однорядные "роллерблэйдз", и чем они быстрее, тем лучше. В первые месяцы учебы все катание происходит только за руку. Самостоятельное катание мало ускоряет прогресс, небезопасно и только тешит родительское тщеславие, а ребенок чувствует себя весьма неуверенно и испытывает дискомфорт.  
    Обратите внимание: для занятий "за ручку" у ребенка должны быть сильные руки, и это неотделимо от ежедневной брахиации. Ребенку нужно научиться держаться только за одну руку взрослого, повисать на ней, и это не должно повлечь за собой растяжения и травмы.  
    Вам нужно постараться забыть о том, что ребенок на роликах, и проводить занятия в интересных местах, где все внимание ребенка будет сосредоточено на витринах, клетках со зверями, ярких огнях, шумной музыке, и отвлечено от процесса учебы. Не надо концентрироваться на роликах, ненавязчиво и незаметно выработается привычка к ним, а потом уже и удовольствие от катания. И все только за руку!  
    А когда же он будет кататься сам?.. Доман часто пишет, что, придерживая ребенка за руку, вы служите плохую службу его вестибулярному аппарату, который привыкает полагаться на опору, зависеть не от собственного умения и т.д.  
    Мы пришли к совершенно другим выводам. Сейчас мы уверены, что все дети, с которыми ездят за руку, быстрее и увереннее начинают кататься и отказываются от помощи, когда могут без нее обойтись. Ребенок довольно быстро привыкает к роликам на ногах, несмотря на то, что они относительно тяжелые. Катание тренирует мышцы ног, живота, развивает чувство равновесия, ведет к какой-то невероятной растянутости, страхующей травмы.  
    Много месяцев ребенок не должен серьезно падать. При этом, разумеется, мелкие падения происходят, но они не очень чувствительны благодаря маленькому весу. Ребенку необходимо самому научиться ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ, взрослый научить этому не может. Как можно дольше не катайтесь на специализированных площадках, ребенку там будет только скучно. Переходить на площадку можно, когда ребенок начинает испытывать удовольствие от катания как такового, а до этого еще месяцы и месяцы учебы. Через достаточно короткий промежуток времени вы сможете "тащить" своего ребенка за собой по делам, вы убедитесь: это намного легче, чем возить его в коляске. Большие универсальные магазины, в которых такие ровные скользкие полы, были нашим главным "плацдармом", там мы быстро отказались от катания за руку. И в тех магазинах, где сторожа были настолько умны, чтобы понять разницу между двухлетним катальщиком и носящимся на роликах подростком (катание в супермаркете, видимо, запрещено инструкцией), мы накатали самостоятельно десятки километров. При этом нам никогда не были нужны ни шлем, ни налокотники, ни наколенники. Необходимость в такой защите появилась только на роликовой площадке, когда мы стали осваивать склоны и горки. Отсутствие шлема и перчаток на площадке сразу снижает скорость учебы. Мы сделали специальные штаны с пришитыми наколенниками и взрослым наколенником, вшитым сзади и делающим безболезненными падения назад. Мы поняли, что "учить" ребенка невозможно. Все тренерские **объяснения** в два года не доходят до адресата. Но ребенок зато очень легко придумывает естественные ходы сам, нужно только создать ему возможность для эксперимента. Например, для отработки катания назад мы возили его по супермаркету, он держался за тележку и ехал спиной вперед. Какие движения при этом производить ногами, он придумывал сам.  
    Главным недостатком учебы в супере является необходимость что-то покупать. Дети, которых мамаши возят в тележках для покупок, и Федя на роликах смотрели друг на друга с завистью. Но его "зависть" быстро прошла, как только он понял цену независимости и скорости передвижения. В 2 года и 4 месяца он легко пробегал 50 метров за тридцать секунд, в два с половиной года - за 26 секунд, 100 метров - за 42 секунды. К этому возрасту он уже легко лавировал между полками магазинов и без труда ездил спиной вперед (за минуту проезжая 50 метров). В 2 года и 7-8 месяцев Федя легко проходил с нами по городу дистанцию пять-десять километров, где-то просто катясь за руку, где-то пробегая куски пути самостоятельно. Случалось, что он не снимал, да и не хотел снимать ролики по два-три часа. Мы придерживаемся старого голландского принципа: нравятся ли тебе серебряные коньки или нет, но иначе, как на коньках, до Амстердама не добраться. В солидных книгах по "детской физкультуре", с которыми мы сталкивались, рекомендуют пятилетним малышам на роликах кататься два-три раза в неделю по двадцать минут, чтобы не переутомляться. Феде эти книги мы решили не показывать.  
    К трем годам Федя на роликах пробегает 50 метров за двадцать секунд, а сто метров - за сорок-сорок одну секунду (мы говорим о свободном быстром катании без желания поставить рекорд или кого-то догнать).  
    Во время катания на площадке мы попробовали отказаться от тормоза, чтобы облегчить в дальнейшем переход ребенка на лед. Перемена оказалась неощутимой, он сразу приспособился к новым условиям торможения.  
    Мы придаем большое значение регулярности занятий, особенно это касается катания с гор, с крутых спусков, перешагивания и перепрыгиваний через препятствия на площадке. Даже несколько минут в день могут поддержать уровень, иначе вы откатываетесь назад и теряете все, что приобрели. Главное, что крутые спуски, повороты требуют известной решимости и смелости ребенка, и не нужно заставлять его все время совершать подвиги: если вы катаетесь каждый день, то, что казалось подвигом, превращается в привычное дело.  
    К трем годам мы освоили большое количество роликов. Существуют еще очень верткие двухрядные ролики, они требуют другого развития мышц, несколько иных движений ног и корпуса, и в течение дня мы хоть несколько минут катаемся на разных парах. Все-таки постоянные тренировки в любом виде спорта вызывают пресыщенность, и для нашего героя главное удовольствие - побегать без роликов. Но он хорошо понимает, что далеко идти без роликов - это большая нагрузка, и никогда от роликов не отказывается. И где-то после года тренировок появилась любовь к скорости на спусках, и он много раз подряд на площадке забирается на горы и съезжает вниз.  
    Практический вопрос: можно ли купить роликовые коньки в городе Н.? Этого мы не знаем. Жизнь подсказывает, что если вы чего-то хотите, достать всегда можно. К сожалению, пришлось убедиться, что на дорогих роликах кататься намного лучше, чем на дешевых, и прогресс тоже ощутимее. Но это скорее исключение, чем правило: занятия спортом с ребенком можно построить очень дешево, так что они будут по карману большинству семей.  
    Ролики ставят перед ребенком сложные задачи и совершенствуют его физические данные. В условиях севера ролики могут быть хорошим подспорьем лыжам и конькам - ведь кататься не обязательно на улице, можно и в школах, длинных коридорах, вестибюлях. Не забывайте, что все профессиональные игроки НХЛ, в том числе и Вейни Грецки, летом много времени катаются и играют в хоккей **на роликах**!

**32. Хоккей (дневник очень юного хоккеиста)**

    Мы не специалисты по хоккею, но надеемся, что станем таковыми, когда наши дети еще немного подрастут. А пока мы с удивлением открываем для себя, что настоящая клюшка должна быть с загнутым крюком и такой длины, чтобы доставать до подбородка, по телевизору всего этого было не разглядеть. Но как люди, жившие некоторое время в Канаде, где хоккей является государственной религией, мы свидетельствуем, что канадские папы дарят своим канадским сыновьям их первую клюшку на третий день рожденья и отправляют в хоккейное плаванье. Мы же к этому возрасту уже сломали пять утяжеленных пластиковых клюшек и остановились на деревянной с автографом Марио Лемью. Мы отпилили от нее половину, но все равно она выше своего хозяина.  
    Мы решили в этой главе вместо сухих рекомендаций дать отрывки нашего спортивного дневника.  
    2 года 3 месяца. Купили набор пластиковых клюшек и пластиковых мячиков. Мячи на второй день укатились на шоссе под колеса и мы обзавелись мешком сосновых шишек и несколькими высохшими лимонами. Каждый день разыгрываем сюжет: Федя (на роликах) выбивает шишки на дорогу, а мы защищаем край тротуара и "понарошке" сердимся на него.  
    2 года 5 месяцев. Игра происходит на роликовой площадке. Для оживления мы раскладываем шишки вдоль глубокой ямы, а Федя объезжает ее, сбивая шишки вниз. Клюшки оказались слишком легкими, и мы начали день ото дня утяжелять их, доведя одну до шестисот граммов, а вторая, родительская, весит килограмм. Тяжелой клюшкой тоже делается десять-пятнадцать ударов, своей же он бьет мощно и свободно. Перешли на кипарисные шишки, потому что от сосновых отлетают чешуйки, которые мешают кататься, и нам стали делать замечания. После дождей много времени проводим в лужах, выбивая воду в сторону прохожих. Веселая озорная игра, очень вредящая подшипникам роликов. Она требует большой устойчивости на коньках, но все-таки дважды за месяц упал в лужу.  
    2 года 7 месяцев. Каждый день по сто ударов на площадке. Уже неделю назад начал возить крышечки от кока-колы до водосбросного люка и вталкивать их туда клюшкой. Работает клюшкой как специализированным тонким инструментом. Из-за его консервативности, каждое введенное новое упражнение пару дней вызывает протест, но зато потом становится непременным ритуалом. Если он сам придумает, как выгоднее всего возить крышечки до люка, это будет какой-то полностью природный хоккей, его этому никто не учил. В пластиковые клюшки вставляем длинные металлические штыри, но все равно они выдерживают недолго.  
    2 года 9 месяцев. Практически с начала занятий стала меняться техника его катания. Чтобы было удобнее ударить шайбу, мальчик начал откатываться назад, ехать задом по кругу. Сегодня он естественно с легкостью может ехать с клюшкой назад, как возвращающийся к своим воротам защитник. Частью тренировки стали удары по воротам и длинный пас теннисным мячом. Выполняет довольно точно. Несколько минут мы пасуем друг другу мяч через длинный "барьер", похожий на высокую волну (на роликовой площадке есть целая цепь подобных препятствий). Мяч всякий раз появляется на гребне в неожиданном месте, и Федя стоит наготове, пытаясь бить по катящемуся с горки мячу. Полюбил ли он за полгода игру? Не знаем. Забираться и ехать с гор он точно любит. Играет тоже всегда охотно, но сам не предлагает. Может быть, любовь возникнет позже.  
    Последние фразы дневника можно было бы и опустить, но нам важно сказать, что от ребенка первых лет жизни не нужно ждать сумасшедшего энтузиазма и влюбленности в игру, которая естественна для шести-семи-восьмилетнего мальчика. Главное, чтобы не воспиталось отвращение, а нейтральное отношение - это уже очень неплохо.

**33. Велосипед**

    Большинство читателей, видимо, уже видели это транспортное средство, и мы сначала решили его в подробностях не описывать. Но потом мы изменили свое мнение. Очень многое в том, в каком возрасте ребенок начинает кататься на трехколесном велосипеде и насколько хорошо он катается, может определить одна деталь велосипеда, которой мы раньше в природе не видели. Это палка или ручка, которая прикрепляется сзади по центру, и позволяет родителям, почти не сгибаясь, подталкивать велосипед и помогать ребенку удерживать его в равновесии.  
    В последние годы на Западе мы видели трехколесные велосипеды с такими ручками. Но не нужно быть гениальным конструктором, чтобы сделать это самому. К любому велосипеду надежно прикрепляете ручку от швабры, и в тот момент, когда ноги начинают доставать до педалей, можно начинать учебу.  
    Что же нового вносит такая ручка? Ни у одного родителя не может хватить терпения долго, прогнувшись в три погибели, подталкивать и придерживать велосипед, а ведь это нужно делать много месяцев подряд, а может и больше. Ручка дает вам возможность расслабленно прогуливаться с ребенком, оказывая ему минимальную поддержку, которая, кстати происходит в этом случае не рывками и толчками. Вы осуществляете постоянное ровное дозированное подталкивание, которое прекращается, как только ребенок перестает нажимать на педали. Таким образом, ребенок учится главному умению, необходимому для освоения двухколесного велосипеда, - он учится быстро вертеть педали. В первые недели учебы, чтобы ноги не соскакивали, можно фиксировать их в педалях. Совершая на трехколесном велосипеде долгие поездки, ребенок овладевает нужными движениями и укрепляет необходимые для катания группы мышц. Он приучается рулить и тормозить, и быстрее на год или два может приступать к освоению двухколесного велосипеда, который ставит перед ним уже новые задачи.  
    Беда в том, что обычно очень трудно бывает найти совсем маленький двухколесный велосипед. Как только вам это удалось, к такому велосипеду, снабженному дополнительными маленькими колесиками-балансирами, вы снова прикрепляете длинную рукоятку и осуществляете самую минимальную помощь, без которой не получается движение или не удерживается равновесие. Наличие рукоятки не означает, что вы катаете ребенка, как в коляске. Если ребенок не хочет крутить педали, то лучше просто прекратить занятие. Конечно, это не касается первых этапов учебы, когда вы, пользуясь той же ручкой, катаетесь маленькими порциями по комнатам или по длинному коридору.  
    Если вы занимаетесь целым комплексом спортивных видов, то бег, ролики, лыжи, коньки помогут ребенку быстрее крутить педали; акробатика, гимнастика, брахиация, общая координированность ребенка помогут ему освоить прыжок с велосипеда, и он не будет этого бояться. Из-за сложности соскакивания с велосипеда мы не видим необходимости практиковать самостоятельные поездки на двухколесном велосипеде до середины четвертого года, кроме тех случаев, когда велосипед выбран в качестве главной спортивной специализации.  
    Навыки управления велосипедом, которые вы прививаете в год, к трем годам дают блестящие результаты. Сейчас в продаже существуют дорогие машинки с электромоторами, которые управляются трехлетними детьми. Понятно, что большинство молодых пар не в состоянии купить ребенку такую игрушку, но если вам представится случай посадить свое чадо за руль такой машины, вы увидите, насколько легче ребенок-велосипедист справляется с "почти настоящей машиной".

**34. Плаванье**

    Наверное, это единственный вид "малюточного" спорта, положительные результаты которого ни у кого не вызывают сомнений. Большинство авторов, чьи книги мы изучали, в том числе и Глен Доман, и Сесиль Лупан, пишут, что дети, плавающие с первых месяцев жизни, намного быстрее развиваются физически и умственно. Мы читали описания восьми-девятимесячных детей, которые без помощи взрослых переплывают бассейн, сами прыгают с бортика в воду, и достоверность этих описаний не вызывает у нас сомнений. Скрипалев пишет, что он учил детей плавать в ванной, и в четыре-пять месяцев дети спокойно опускали голову и выдыхали в воду.  
    Наши собственные достижения в плаванье описываются фразой: "Отрицательный результат - тоже результат". Так стоит ли, в таком случае, нам писать о плаванье?..  
    Все-таки стоит. Мы уже писали, что больше всего нам не хватает мелких кусочков чужого опыта, простых деталей, которые самим часто не приходят в голову. Так вот, никаких **методик** для обучения плаванью ребенка до года мы не нашли, ни в отечественной, ни в англоязычной литературе. Сами мы вложили много сил, чтобы, купая детей в детской ванночке, научить их выдыхать в воду. Ориентировались мы на советы Скрипалева и Никитиных. Наши занятия заключались в том, что мы погружали ребенка в воду, по одному совету, в положении на спине, предварительно подув ему в лицо (в этот момент ребенок задерживает дыхание); по другому совету - вниз лицом, пытаясь делать это в момент выдоха. Были какие-то крошечные успехи. А наш окончательный вывод таков: учить ребенка плавать должен специалист.  
    Без помощи тренера родителям не нужно производить эти испытания над детьми и собственными нервами. Делать это нужно в настоящем бассейне, лучше всего в домашнем, без хлорки. И купание не должно быть слишком длительным. Многие авторы пишут, что ребенок привыкает пить слишком много воды и может наступить "водяное отравление". В глубоких больших ваннах вы держите ребенка сидящим на дне, окружаете его плавающими или притопленными игрушками и, ничего не форсируя, даете ему возможность **самому опускать лицо в воду**, при этом, **никогда не оставляя его одного**, и ни на секунду не расслабляясь. Ваши ошибки могут вызвать у ребенка серьезную водобоязнь, для преодоления которой понадобятся годы.  
    Особый случай - сильно недоношенные дети. Они должны много времени проводить в воде, и родителям необходимо разрабатывать собственные методики "вытаскивания" таких детей.  
Эта глава остается для нас принципиально открытой, тем более что "макать" ребенка в воду - это настоящая нервотрепка.

**35. Шахматы**

    Главная цель нашей брошюры - не давать читателю рекомендации по инструкции №678 облспортсоюза, а предложить совместный поиск, поделиться опытом, в том числе и не совсем удачным.  
    Мы не считаем возможным обойти тему "Шахматы", но мы должны честно сознаться, что нам пока тут совершенно нечем похвастаться (мы говорим о возрасте до трех лет). Конечно, самое важное - это родительская преданность шахматам, а мы сами играем редко. Может быть, неудачи связаны с тем, что большая часть поиска пришлась на второй год жизни, но в этом возрасте ввести идею разных ходов мы не смогли, и только с горем пополам, нетвердо были выучены фигуры.  
    В шахматной литературе обучение в этом возрасте не обсуждается, и мы начали думать, что шахматную учебу надо разделить на основной и подготовительный этапы. Таким образом, мы пришли к мысли создать временные "предшахматы". Мы делаем доску, на которой вдвое меньше клеток, чем на обыкновенной, но клетки крупные, берем два набора фигур, лучше всего забавных - пусть это будут зайцы и волки, и начинаем осваивать понятие "съел". Или пусть это будут зайцы и кочаны капусты, хотя капуста, конечно, не может съесть зайцев. Но можно вводить движение в одном направлении, по временным правилам, по одной или по две клетки вперед и по диагонали. Мы должны постигнуть саму условность игры. Например, зайчиха-мама ходит на две клетки, а зайчата - на одну. Наш сын Федя в два года называл себя "вожаком", а своего младшего брата "просто самцом". Так вот, вожаки, предположим, ходят на две клетки, а рядовые самцы лишь на одну.  
    Это временные шахматы, понятно, что Каспарова за них будет ни усадить, но мы двигаемся в нужном направлении. Такую доску можно нарисовать на стенке холодильника и передвигать на ней магнитные фигурки.  
    Большинство сильнейших шахматистов современности начали играть в четыре-пять лет, но нам кажется, что родители-шахматисты, осваивая "предшахматы", которые они сами разработают, смогут существенно снизить этот потолок, веря в то, что раннее начало даст более глубокое погружение в шахматы и более тонкое владение этим искусством.

**36. Лыжи. Коньки. Экзотические виды спорта**

    Мы уверены в том, что занятия редкими, некоммерческими видами спорта ничуть не менее полезны для физического и умственного развития ребенка, чем любой самый престижный вид. Главное, чтобы родители чувствовали этот вид спорта и были в состоянии кропотливо им заниматься.  
    Эта глава также является для нас открытой, собственного опыта мы не имеем. В литературе существуют описания занятий конным спортом в возрасте до двух лет (а Доман пишет об индейских детях, которых сажают в седло в первый год жизни). В книге Сесиль Лупан можно прочесть об уроках верховой езды для младенцев.  
    В Америке на западных склонах появляется все больше малюток на лыжах. По сообщению очевидцев, они лихо катаются, хотя на вид им не больше трех лет. Правда, никакой литературы по этому поводу мы не обнаружили.  
    К сожалению, даже развитый капиталистический рынок не производит (во всяком случае, в массовом количестве) спортивный инвентарь младенческого размера. Мы слышали, что в Нью-Йорке и Лондоне существуют магазины для спортсменов-лилипутов, можно с ними списаться. Или делать крошечные лыжи и крошечные крепления самому.  
    О коньках мы уже писали: в два года и десять месяцев Федя Ф. мог проехать сорок-пятьдесят метров на тяжелых роликах своих старших сестер (на **пятнадцать** размеров больше его ноги). Скорее всего, на льду ситуация будет аналогичной: ищите самые маленькие коньки, а ребенок к ним приспособится.  
    Говоря о коньках, нужно упомянуть необходимость специальной музыкальной подготовки, которая является существенной частью фигурного катания. В учебной программе для наших юных спортсменов есть часы, когда они смотрят записанные на видеопленку постановки классических балетов, к трем годам уже ориентируясь в этом мире, как-то чувствуя язык балета и получая от этого удовольствие. Музыка и танцы должны стать составным элементом жизни ребенка-фигуриста.

**37. Опасности. Вред. Переутомление**

    "Я не собираюсь мучить своего ребенка!" - эту беспредельно гуманную фразу постоянно слышишь от большинства матерей, когда говоришь им, что с детьми надо активно заниматься. И они совершенно правы! Это их ребенок, и никто не может заставить чужого ребенка раньше ползать, ходить или читать. К сожалению, эти "чадолюбивые" мамы потом удивляются, что ребенок (которого они так оберегают от всякого рода "мучений" - учебы, закалки, спорта) вырастает слабым, болезненным, безынициативным, а к подростковому возрасту целыми днями высиживает у телевизора.  
    И все-таки, можно ли занятиями в раннем возрасте причинить ребенку вред? Именно это, а не "рекорды", является главным вопросом нашей работы.  
    Мы много лет занимаемся детьми, и сейчас у нас складывается ощущение, что главной бедой ребенка нашей цивилизации становится адинамия, которая вредит его здоровью, а во взрослом возрасте приводит к самым плачевным изменениям в организме. Причем, даже занимаясь интенсивно, родители и близко не приближаются к пределам возможностей, отпущенных ребенку природой. Резервы двигательной активности остаются не использованными. В этой главе мы не пытаемся давать сформулированные рекомендации, а только приводим выдержки из рабочего дневника, чтобы выделить спорные для нас моменты и поделиться опытом решений.  
    ...крики и плач - видимо, это рабочий момент ползанья. Не нужно думать, что вы окажете ребенку большую услугу, лишив его возможности ползать, даже если он ползет и кричит.  
    ...или вы его так сильно любите, что не можете слышать его крика.  
    ...Доман пишет о "воротниках безопасности", которыми пользуются в его институте. У нас руки не дошли сделать такие воротники. Да и не было особенно сложных гимнастических упражнений, для которых они могли бы понадобиться. При брахиации воротник не нужен.  
    ...для катания на роликах нужна каска с того момента, как ребенок почувствовал уверенность и начал "экспериментировать".  
    ...на половине игрушек и игр написано: "не давать детям до трех лет". Может быть, это имеет смысл для детей, которыми не занимаются, но если ребенок с года выкладывает мозаику, а в два с половиной читает и по два-три часа в день занимается спортом, то ему не может придти в голову засовывать в рот "мелкие части" игрушек. Вы имеете дело с очень умным ребенком. Федя в полтора года не выезжал на мостовую, потому что там ездят машины, и это ему было понятно не хуже, чем взрослым.  
    ...все-таки ребенка нужно приучать к каске: чем активнее ребенок, тем ближе он к пределу рискованности, и тем больше его надо страховать.  
    ...в какой момент младенца можно ставить на ноги? Какими пользоваться для этого критериями? Опыт и чутье. Достаточно мнения **настоящего** экстрасенса, обладающего внутренним видением, чтобы дать вам "добро".  
    ...сон, сон, сон, полноценный сон. Очень сильный, тренированный ребенок может выдержать длинные переходы и большие нагрузки, но обычно начинает плохо себя вести, становится плаксивым и агрессивным. Это лечится не "воспитанием", а отдыхом.  
    ...непонятно, как объяснить пятимесячному ребенку, что во время купания не следует пить воду. Мы читали что-то о водяном отравлении. А если в воду добавляют хлорку?  
    ...все время нужно тренировать на экстремальные ситуации, в которых мгновенно нужно найти выход. У ребенка должен быть настрой: в трудном положении надо не теряться, а в ту же секунду искать решение.  
    ...не устраивайте специальных "демонстраций знакомым". Вы начинаете нажимать, и увеличивается вероятность травм.  
    ...есть дети, которые на все сначала говорят "нет", к этому не нужно особенно прислушиваться, но при этом вводить что-то новое мягко, особенно ребенка не ломая.  
    ...то, что ребенок начал рано ходить, неразрывно связано с необходимостью сделать квартиру безопасной. Электроприборы не должны быть доступны, горячее и острое не кладется на край стола, тяжелые вещи - утюги, гантели - никогда не кладутся на верхние полки. **Никогда.** Никитины советуют делать "прививку" горячим и острым под вашим контролем (например, подстеречь ребенка у остывающей духовки, несколько раз повторить ему "нельзя", и позволить убедиться в том, что запрет лучше не нарушать, т.е. дать ему коснуться горячего).  
    ...мозг в первые два года жизни в большей степени защищен от травм за счет относительно большего количества черепно-мозговой жидкости. Природа страхует ребенка.  
    ...у ребенка до года все время чувствуются "ножницы" между его двигательными возможностями и пониманием опасности. Нужно разработать легкий шлем, который не мешает ребенку активно двигаться, но уменьшает количество шишек.

**38. Экономия своих сил. Планирование**

    Воспитание в семье спортсмена высокого класса, с нашей точки зрения, не является чудом. Такая задача вполне по плечу любым родителям. Однако дело это трудоемкое, требующее методичной ежедневной работы, желательно без пропусков и без авралов. Все разделы вашей программы вы должны, не прерывая, тянуть недели и месяцы. А сделать это очень сложно, потому что с каждым днем ребенок осваивает все больше, и все больше вещей вы должны успеть повторить. Сделать это возможно только при обязательном планировании своих занятий.  
    Вы должны составлять (письменно!) программу на месяц, на неделю, и у вас должен быть список ежедневных занятий, иначе невозможно запомнить, что вы не успели выполнить какую-то существенную часть программы.  
    Кроме того, резервом вашего времени является **упрощение** жизни: простая еда, простая детская одежда. Очень, видимо, состоятельный человек Глен Доман предлагает на первый год жизни ребенка перейти спать на пол. Очень, видимо, состоятельный человек доктор Спок предлагал перестать бороться за идеальный порядок дома, пока ребенку не исполнится четыре года. Перестаньте гладить его одежду и готовить разносолы.  
    Упрощение жизни должно сэкономить вам необходимые для ребенка силы. Если вы покупаете мебель, учитывайте, что у вас очень подвижный ребенок: лучше низкая тахта, с которой труднее упасть, устойчивые стулья, поменьше стекла, хрупких дорогих предметов.  
    Часть тренировок можно совмещать с домашними делами: положили малыша ползать и продолжаете готовить на кухне; подошли, вернули в исходную позицию - и опять к плите. Поход в магазин - это прекрасная тренировка по дороге. Поездка на автобусе с маленьким ребенком - прекрасная возможность сделать на руках часть упражнений. При правильной организации жизнь не замыкается на маленьком спортсмене - вы прекрасно можете успеть заниматься собой, читать, ходить в театр и в гости. В некоторых случаях можно даже успеть сходить на работу.

**39. Отцы и дети**

    Многие отцы считают, что возраст до года - это царство женщины. "Что с ними сейчас можно делать!?" Это очень существенная ошибка, потому что благодарнее возраста просто нет. Никитин, очень уважаемый нами автор, часто называет себя "профессиональным отцом". Быть все время с ребенком - очень счастливое занятие, которое, несомненно, рано или поздно, окупится. В отличие от многих обычных детей, "домановские дети" очень ценят и чувствуют свою семью, и на них вполне можно рассчитывать в будущем в этой весьма беспокойной жизни. Уважаемые папы! Не оттягивайте встречу со своим собственным ребенком до какого-то гипотетического "повзросления", не теряйте драгоценных первых минут, дней и лет жизни. Время уходит, как бы вы ни спешили, вы все равно лишь приблизительно реализуете колоссальные потенциальные возможности вашего ребенка.  
    "Если это так просто, почему же все этим не занимаются?" В основном, потому, что большинству людей это не нужно. Вы можете проанкетировать своих знакомых и в этом убедиться. Наверное, если спрашивать людей, хотят ли они, чтобы их сын стал чемпионом мира по теннису, большинство ответит "да". Но если они узнают, что для этого необходимо приложить усилия, желание иметь сына-чемпиона сразу улетучится. Поэтому обращаемся только к тем людям, которые хотят и готовы заниматься, не совсем представляют, как это нужно делать.  
    Главное: не должно быть подхода "или-или": или сделаться "профессиональными родителями", или вовсе не заниматься. Если у вас получаются занятия один раз в день, то это тоже очень здорово! Нужно только придумать, как, не перегружая ребенка, проводить это единственное занятие как можно более продуктивно. (И если вы так или иначе занимаетесь с детьми, то почему бы не разработать спортивную программу и для себя?) Понятно, что никаких спортивных групп для детей до трех лет в мире не существует, тренеры таких малолеток не видели в глаза, и все зависит только от вас. Но мы видим в спорте множество подтверждений тому, что родители, тренирующие своих детей, могут добиться прекрасных результатов. Мы видели вчера по телевизору теннисную знаменитость - тренера-отца Вильямса, который готовил с младенчества своих пятерых чернокожих дочек. Две из них - шестнадцати- и восемнадцатилетняя - уже входят в мировую двадцатку. Хорошо, что он родил их только пять, а то мировые турниры постепенно превратились бы в их внутрисемейные соревнования.

**40. Группа**

    Идеальная работа с детьми двух-трех лет должна происходить в детской группе. Конечно, ребенок этого возраста находит в родителях интересного для себя партнера и собеседника и с достаточной охотой может заниматься тем, что ему предлагают. Но появление одного-двух ровесников невероятно сильно влияет на усвояемость заданий, поддерживает желание заниматься. У любого ребенка сразу происходит скачок вперед. "Отстающих" группа подталкивает, но и на лидеров действует магически. Наличие нескольких детей усиливает игровой элемент, меняет характер детей, учит корректным отношениям с соперниками.  
    В небольших городах, если вы занимаетесь игровыми видами, группа может стать зародышем "команды будущего". Кроме того, группа дает вам иные возможности тренировок, ведь в этом участвует сразу несколько родителей. Вы можете позволить себе арендовать зал, оборудование, пригласить тренера, поскольку в своей квартире целой группой заниматься все-таки тесновато.  
    "Домановского" ребенка лучше держать в компании, у него слишком много энергии. Эта атомная бомба дома может довести родителей до изнеможения. По нашему опыту, разница в возрасте детей после двух лет не очень существенна, то есть комбинация - два, три и пять лет - вполне может существовать и быть полезной каждому из детей. Мы имеем в виду тот случай, когда родители много занимаются интеллектуальным развитием младших, и они с первых лет являются интересными партнерами для игр.  
    Если у вас есть возможность создать группу, мы вам очень завидуем.

**41. Ее величество Тренировка**

    Мы пишем о совершенно крамольных вещах: о нацеленной тренировке полуторагодовалого спортсмена, или даже годовалого, или двухлетнего. И особенность этой тренировки в том, что "студент" не должен ее замечать. Ребенка не может интересовать специализированная спортивная площадка, его интересуют большие магазины, зоопарки, музеи, берег моря, стройки - любое место, где происходит **"действие"**. И вот к этому развлечению мы должны подстроить тренировку.  
    Возьмем ролики в качестве примера. Площадка с ямами и барьерами для катания может привлечь только того ребенка, который уже многое умеет. А до этого - минимум год терпеливых поездок по дому, по коридорам, по городу, в торговых центрах, где всегда отличное покрытие, на котором легко кататься. Когда вы почувствуете, что ребенок обрел свободу движений и начинает входить во вкус катания - гоняет на скорости, поворачивает, ездит назад - тогда можно большую часть тренировки с клюшкой и шайбами перенести на площадку. В возрасте двух с половиной лет мы стали кататься по два-три часа в день, утром - на площадке, вечером - в магазине. Это нагрузка, которую ребенок выдерживает очень легко. Такой тренировочный объем в этом возрасте стимулирует мощнейшее развитие ребенка. Причем, он начинает выделяться не только своим сложением, координацией, силой и ловкостью, но и общим развитием - контактностью, воображением, речью.  
    Любая на свете мама считает себя главным специалистом по детям, и ей трудно объяснить, что, в основном, она все делает неправильно. Так и любой тренер, у которого уже есть опыт работы и хорошие результаты, не может услышать, что возраст до трех лет - с одной стороны, ключевой, а с другой стороны, никакие стандартные подходы в это время не работают. Мы видели прекрасных уважаемых тренеров, которые совершенно не знали, на каком языке говорить с двухлетками. Ничего стыдного и непонятного тут нет, но тренерам необходимо себе в этом признаться.  
    Тренер, который начинает работу с ребенком до трех лет, должен понимать, что он получил очень большой подарок, но ему - будь он даже ранга Дьячкова, Лонского или Лобановского - для этого возраста придется переучиваться заново и менять приемы. Важен очень глубокий контакт с родителями, потому что основная "черная" работа все-таки ложится на них. Но тренер должен видеть отдаленные перспективы, ведь непрофессионалы не могут до конца прочувствовать все тонкости вида спорта, его сложности, подводные течения. При этом родители-энтузиасты могут своротить горы, и с их мнением обязательно нужно считаться.  
    Не забывайте делать перерывы в занятиях, чтобы появился "голод" и возросло желание заниматься. Почти всякие занятия довольно скоро становятся потребностью, особенно движения, которые хорошо удаются. Интересная игра, интересная цель меняют эффект тренировки от нуля до ста.  
    Главный недостаток работы с совсем маленькими детьми - то, что очень много лет нужно ждать победных результатов. Но зато они точно будут. Может быть, стоит решиться?!

**42. Мэрам городов**

    С чем в брошюре о младенческом спорте можно обратиться к новому российскому мэру? Да он и читать это не станет, так что любые предложения и призывы просто не будут услышаны... Наверное, это так. Но мы очень верим в людей здравого смысла. Кроме того, мы надеемся, что большинство мэров (еще до вступления в должность) читали "Двенадцать стульев" Ильфа и Петрова и помнят все, что связано с историческим городом Васюки. Остап Бендер развивает идею создания шахматного клуба и превращения Васюков в Нью-Васюки - грандиозный город с международным и даже космическим аэродромом, хрустальными набережными и малахитовыми дворцами. Но, серьезно говоря, наличие нескольких спортивных звезд дает маленьким городам достаточное количество преимуществ и авторитет, который может быть заработан самым дешевым путем.  
    Иметь в городе команду теннисистов или хоккеистов международного класса может любой небольшой город, в котором есть умный мэр, имеющий амбиции и сердце. Главное, что нужно сделать - правильно оборудовать разнообразные спортивные площадки (любой город, тем более построенный на базе большого завода, может сделать это с легкостью).  
    Роликовые площадки с горками, парой ям и барьеров с вделанными рельсами.  
    Хоккейные площадки с воротами и сеткой.  
    Баскетбольные площадки со щитами на разной высоте, в том числе и для самых маленьких детей.  
    Горизонтальные лестницы во множестве дворов.  
    Стенки для игры в мяч ногой, рукой, ракеткой, клюшкой. Это копеечные затраты: сделать "козырек" от дождя у гладкой стены, и пусть дети в плохую погоду играют в мяч, а не томятся.  
    Мы не перечисляем все возможные варианты, (например, желоб для саночников в северных городах) их можно придумать бесконечное множество, и осуществить с минимальными денежными вложениями.  
    Ввести контроль над спортивными занятиями в яслях и детских садах, сделать обязательными тренировки по современным методикам. Необходимо включить в программу перехват руками - брахиацию, удары бутылкой по висящим мячам, бревно. Даже только этого будет достаточно, чтобы произошли существенные изменения в физическом состоянии детей, их развитии, здоровье и будущих успехах. Все мероприятия, которые улучшат ситуацию с детским спортом в городе, могут способствовать через несколько лет разрешению проблемы с хулиганством на улице, повлияют на человеческий облик населения, но все это немножко шире, чем тема нашей брошюры.  
    Правильнее всего, видимо, растить специалистов по "малюточному спорту" и прислушиваться к их рекомендациям. И будущее Нью-Васюков обеспечено!

**43. Библиография**

    Доман Глен. Гармоничное развитие ребенка. М.: Аквариум, 1996.  
    Лупан Сесиль. Поверь в свое дитя. М.: Эллис Лак, 1993.  
    Никитин Б. Первые уроки естественного воспитания. Л.,1990.  
    Никитин Б., Никитина Л. Резервы здоровья наших детей. Физкультура и спорт, 1990.  
    Масару Ибука. После трех уже поздно. М.: Знание, 1996.  
    Скрипалев О. Стадион в кваритре. Физкультура и спорт, 1981.  
    Скрипалев О. И снова холод полюбить. М.: Молодая гвардия, 1988.  
    Клименко В. Психологические тесты таланта. Харьков: Фолио, 1996.

    Это ваша базовая книга, ее нужно прочитать несколько раз. Сконцентрированный опыт работы Института Развития Человеческого Потенциала. На наш слух, есть излишняя восторженность в описании бесперебойно действующих методик. Кроме того, это "врачебная" книга, а не родительская, чувствуется дистанция от ребенка, нам не хватало практических мелочей. Но эта книга - настоящая революция и новая эпоха в педагогике.  
    Автор прошла школу Домана и "восстала", но не все ее возражения кажутся убедительными. Есть разделы, посвященные младенческому спорту и плаванью.  
    3 и 4. Добротное описание детского спорта, но главное в этой книге - подход к закалке ребенка, что неразрывно связано с занятиями спортом.  
    5. Забавная брошюра японского миллионера и энтузиаста детского спорта. Важна для общей ориентировки в проблемах работы с ребенком в первые три года жизни.  
    6 и 7. Обсуждаются проблемы домашнего спорта, плаванья в ванной и надежной закалки. Очень важная книга для решения спорных вопросов выбора доминантной руки и развития обоих мозговых полушарий.  
    Существует масса книг по гимнастике для грудных детей. Выполнять имеющиеся там указания - лучше, чем вообще не заниматься с ребенком, но к идеям раннего развития детей вся эта масса литературы не имеет. Отличный пример:  
    Фесюкова Е. От трех до семи. Харьков: Фолио, 1996.  
    Книга очень солидного издательства, специализирующегося на вопросах педагогики и психологии.  
    Рекомендации, например, по катанию на роликах: с пяти лет ребенок может заниматься не больше 10 минут три раза в неделю. Плаванье: ребенок четырех - шести лет может находиться в воде не больше 3-15 минут (!!!) Для сравнения: по австралийским данным ребенок в год может быть в воде больше часа, а в четыре он уже может в бассейне жить: завтракать, делать уроки (шутка, не принимайте ее всерьез - примечание авторов).  
    Фесюкова, тем не менее, пишет, что на лыжи детей можно ставить уже в 2,5 года. Видимо, на полторы-две минуты.

У американского поэта прошлого века Уолта Уитмена есть такие строчки:"Camarado, я даю тебе руку, пойдешь ли вместе со мной в дорогу?"  
    Брошюра, которую мы писали, - открытая книга, вы можете придти к другим выводам, перечеркивать наши главы, писать их по-своему, добавлять новые. Мы ищем спутников в трудном и захватывающем пути раннего развития детей, для нас чрезвычайно интересен и важен чужой опыт.  
    Мы не беремся обсуждать, нужно ли вообще заниматься спортом. Это вопрос спорный. Понятно, что большинство профессиональных видов спорта из-за сверхнагрузок не могут быть полезны для здоровья. Кроме того, профессиональный спорт требует, чтобы вся жизнь спортсмена стала сплошной тренировкой. При раннем начале этого хотя бы частично можно избежать. Мы говорим об овладевании спортивным мастерством в совершенстве, которое достигается в раннем возрасте гораздо меньшими усилиями. Самых точных, быстрых, красивых, сильных, ловких движений в спорте можно добиться в детстве из-за абсолютной их естественности. Дальше все зависит от занятий родителей, уклада жизни, климата. Для нас какое-то время самой естественной формой активности были ролики, но это могут быть и лыжи, и коньки, и плаванье, и бег.  
    Профессиональные тренеры могут сказать очень умному ребенку двух с половиной лет: "Делай вот так, держи ногу так, а спину так". Нам кажется, что подобные указания в этом возрасте не могут дойти до адресата. Мы предлагаем другой подход к тренировке: доверять только тому, что придумает физический гений ребенка. Родители должны создавать безграничные возможности для проявления врожденного стремления ребенка двигаться.  
    Самое вероятное возражение, которое мы ждем: "Вы хотите слишком нагрузить ребенка". Мы все с удовлетворением читаем о воспитании индейцев, которые с детских лет умеют преодолевать боль, голод, холод, но все это остается какой-то сказочной информацией, не имеющей отношения к нашим детям. А, собственно, почему? Доман пишет, что тысячи малышей, за развитием которых наблюдает его институт, ежедневно пробегают несколько километров, плавают, занимаются гимнастикой... Мы пришли к выводу, что ребенок должен двигаться большую часть времени. Это не значит, что во время чтения или просмотра фильма он должен подпрыгивать или отжиматься. Но постоянная физическая активность должна начинаться со дня рождения и быть естественной формой существования человека. Человек - часть живой природы, а не приложение к компьютеру или телевизору, и этот живой организм должен быть в движении.

**44. Послесловие**

    У американского поэта прошлого века Уолта Уитмена есть такие строчки:"Camarado, я даю тебе руку, пойдешь ли вместе со мной в дорогу?"  
    Брошюра, которую мы писали, - открытая книга, вы можете придти к другим выводам, перечеркивать наши главы, писать их по-своему, добавлять новые. Мы ищем спутников в трудном и захватывающем пути раннего развития детей, для нас чрезвычайно интересен и важен чужой опыт.  
    Мы не беремся обсуждать, нужно ли вообще заниматься спортом. Это вопрос спорный. Понятно, что большинство профессиональных видов спорта из-за сверхнагрузок не могут быть полезны для здоровья. Кроме того, профессиональный спорт требует, чтобы вся жизнь спортсмена стала сплошной тренировкой. При раннем начале этого хотя бы частично можно избежать. Мы говорим об овладевании спортивным мастерством в совершенстве, которое достигается в раннем возрасте гораздо меньшими усилиями. Самых точных, быстрых, красивых, сильных, ловких движений в спорте можно добиться в детстве из-за абсолютной их естественности. Дальше все зависит от занятий родителей, уклада жизни, климата. Для нас какое-то время самой естественной формой активности были ролики, но это могут быть и лыжи, и коньки, и плаванье, и бег.  
    Профессиональные тренеры могут сказать очень умному ребенку двух с половиной лет: "Делай вот так, держи ногу так, а спину так". Нам кажется, что подобные указания в этом возрасте не могут дойти до адресата. Мы предлагаем другой подход к тренировке: доверять только тому, что придумает физический гений ребенка. Родители должны создавать безграничные возможности для проявления врожденного стремления ребенка двигаться.  
    Самое вероятное возражение, которое мы ждем: "Вы хотите слишком нагрузить ребенка". Мы все с удовлетворением читаем о воспитании индейцев, которые с детских лет умеют преодолевать боль, голод, холод, но все это остается какой-то сказочной информацией, не имеющей отношения к нашим детям. А, собственно, почему? Доман пишет, что тысячи малышей, за развитием которых наблюдает его институт, ежедневно пробегают несколько километров, плавают, занимаются гимнастикой... Мы пришли к выводу, что ребенок должен двигаться большую часть времени. Это не значит, что во время чтения или просмотра фильма он должен подпрыгивать или отжиматься. Но постоянная физическая активность должна начинаться со дня рождения и быть естественной формой существования человека. Человек - часть живой природы, а не приложение к компьютеру или телевизору, и этот живой организм должен быть в движении.