

# Сколько кружков в неделю нужно ребёнку и что лучше — английский или спорт?

Отвечает нейропсихолог:



Автор [Даша Берег](#)



Эксперт [Анастасия Глебова](#)

Как найти баланс между развитием ребенка, его интересами и спокойствием мамы? Нужны ли дошкольнику английский или ранняя подготовка к школе, какие занятия помогут при нарушениях речи и как не перегрузить малыша? Нейропсихолог «ТЧК» ответила на самые популярные вопросы о детских кружках.



## С какого возраста отдавать ребёнка на кружки

Разумеется, не существует четкого возрастного критерия, когда можно смело сказать «Пора!». Обычно дети начинают посещать кружки в четыре-пять

лет. К этому времени они уже адаптированы к детскому саду и небольшим нагрузкам в виде развивающих занятий — рисованию, музыке, физкультуре. Но вполне можно начать и раньше, если есть:

- показания врача, логопеда или психолога;
- активный интерес со стороны ребенка.

# Когда начинать изучать английский

Основная задача кружков в дошкольном возрасте — не обучать, а развивать: образовывать новые нейронные связи, расширять кругозор, улучшать моторику, социализировать.

Главной же потребностью самого ребенка остается игра. Поэтому любые когнитивные занятия, будь то иностранные языки или ментальная математика, лучше отложить до школы. Даже игровое обучение английскому — это все равно обучение. Школа не зря начинается в семь лет: до этого возраста детская психика не готова к перегрузкам.



*Если в программу детского сада уже включены языковые занятия — ничего страшного. Но специально нагружать дошкольника новыми словами и грамматикой не нужно, особенно в ущерб мелкой моторике и физкультуре.*



## По каким критериям выбирать кружки для дошкольника

Для детсадовцев актуальны практически все творческие и спортивные занятия. Проще всего отталкиваться от интересов ребенка: если ему нравится рисовать, запишите в

художественный кружок, любит воду — начните ходить в бассейн. Если у малыша нет выраженных предпочтений, то можно выбирать, исходя из его слабых сторон:

1. Тревожность, капризность и другие сложности с эмоциональной сферой хорошо прорабатываются на творческих кружках — рисовании, лепке,

декорировании. Например, гончарный круг — отличный способ развить тактильное восприятие и устранить брезгливость.

2. Если у ребенка трудности с артикуляцией, запоминанием стихов, он путает предлоги и окончания в словах, то ему подойдут танцы и ритмика. То есть любые занятия, где нужно разучивать связки, постоянно менять движения и сохранять заданный ритм. А скалолазание и гимнастика научат чувствовать тело, следить за равновесием и ориентироваться в пространстве.



3. Вялым или, наоборот, гиперактивным деткам нужно повышать выносливость. Для этих целей подойдет плавание, легкая атлетика, детская йога и другие занятия со спокойными, монотонными тренировками.



4. Детям, которым сложно контролировать себя, стоит попробовать занятия с четкими правилами, строгой дисциплиной и философией. Например, бесконтактные единоборства — тхэквондо или дзюдо. Если ребенок быстро перевозбуждается и отвлекается, то лучше отдать предпочтение

индивидуальным тренировкам.

5. Прокачать интеллектуальные способности и побороть стеснительность можно в театральных кружках, где нужно будет запоминать текст, взаимодействовать с другими детьми и примерять на себя разные роли.

## Что даёт ранняя подготовка к школе

Кроме лишней нагрузки, ничего полезного. Не стоит начинать подготовку раньше, чем за год или за полгода до школы. Для детей младше шести лет хорошей эмоциональной подготовкой к учебе будут спортивные занятия и развитие выносливости, творческие кружки и тренировка усидчивости, театральные студии с ролевыми играми. Но никак не математика, раннее письмо или чтение.



## Нужно ли менять кружки и как часто это делать



Чтобы понять, подходит ли ребенку выбранное направление, в среднем требуется около трех месяцев. Не понравилось — смело пробуйте новый вид деятельности. С точки зрения нейропсихологии смена кружков или даже педагогов на одних и тех же занятиях помогает создавать новые нейронные связи и положительно влияет на развитие ребенка.

Например, ежегодная смена спортивных секций не только позволит приобретать разные физические навыки, но и даст определенную нейрокоррекцию. Но не забывайте про интересы самого малыша и его эмоциональную привязку к педагогу или сложившемуся в группе коллективу. Если ребенку нравятся занятия, менять их не нужно.

## Сколько раз в неделю ходить на кружки

Придерживайтесь простой формулы: один кружок — для физического развития, один — для творческого. Обычно занятия на каждом направлении проходят два раза в неделю, а значит, предельная нагрузка для дошкольника — шестнадцать занятий в месяц. Сюда же входят и кружки, которые ребенок посещает во время пребывания в детском саду. Меньше можно, больше — не стоит.



## Как определить, что ребёнок не справляется с нагрузкой

Первые признаки чрезмерной нагрузки — плохое поведение, истерики, быстрая утомляемость либо инфантильность, когда ребенок начинает постоянно проситься к маме на ручки или отказываться самостоятельно делать то, с чем раньше справлялся без проблем. Это уже веский повод подкорректировать расписание. В дальнейшем может добавиться нарушение сна и веса, навязчивые движения, тики и другие признаки невроза.



*Если в программу детского сада уже включены языковые занятия — ничего страшного. Но специально нагружать дошкольника новыми словами и грамматикой не нужно, особенно в ущерб мелкой моторике и физкультуре.*

## Можно ли вообще не ходить на кружки

Современное информационное поле транслирует раннее развитие детей как нечто обязательное. Но правильнее воспринимать его как подспорье для мамы: когда у нее нет возможности рисовать или лепить с ребенком, здорово, если он сможет это делать на дополнительных занятиях. Если же кружки с трудом вписываются в семейное расписание, то ничего страшного от того, что они начнутся чуть позже, не произойдет.



Давайте ребенку больше играть, гулять, изучать мир. Ролевые игры можно заменить обсуждением прочитанных вместе книг, приготовлением несложных блюд, а совместные прогулки на велосипедах по выходным дают отличную физическую нагрузку. Детство бывает один раз, и пусть оно запомнится веселыми играми, а не гонкой за новыми навыками и достижениями.