

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»



Какой вид спорта подходит Вашему ребенку

Подготовил инструктор по физической культуре

Алексеева Светлана Викторовна

Какой вид спорта подходит Вашему ребёнку

Родители должны понимать: выбирая вид спорта для ребёнка, надо ориентироваться на его темперамент, чтобы занятия не вызывали отторжения, негативных эмоций, непонимания.

Для того, чтобы определить тип темперамента ребёнка, на сегодняшний день есть много методик в виде различных тестов, анкет, а также оценочных шкал для наблюдения. Но лучший способ определения типа темперамента – это использование триплекс-метода: тест + анкета + психолог.

Холерики



Вашим выбором должны стать наиболее функциональные виды, в которых присутствуют интенсивные нагрузки, которые позволяют ребёнку выплескивать скопившуюся энергию и... злость.

Это виды спорта, в которых дети **работают в команде**, наподобие **хоккея, футбола, волейбола, баскетбола**. Но тут принципиально важно не забывать о том, что холерики имеют лидерскую натуру. Быстрее всего Ваш малыш проявит желание быть капитаном, а при неверном руководстве у него возможны все шансы возникновения инцидентов с другими детьми. Профессиональный тренер предусмотрит особенности характера ребёнка и постарается вырастить из него лидера и одарённого командного игрока.

Неплохо подойдут виды **единоборств**, вроде бокса, и кикбоксинга. Ребята холерического типа очень темпераментные и взрывные, вследствие этого, лучше адресовать их агрессивные эмоции в спорт. Они довольно уверенные и бесстрашные для достаточно жёстких видов спорта таких, как различного рода единоборства, а их состязательный дух в абсолютной мере откроется на ринге.

Занятия некоторыми видами **лёгкой атлетики** также могут понравиться холерику. Скорость, способность «взорваться», выложиться в одной попытке — всё это они могут и любят, но не заставляйте их много и монотонно бегать... Длинные бега не их история.

Занятия сноубордингом, сёрфингом или же горными лыжами также годятся для таких детей. Экстремальные виды спорта являются замечательным методом траты энергии, позволяя получить при этом немало эмоций, а смелость и желание победить смогут понадобиться ему на состязаниях

Сангвиники



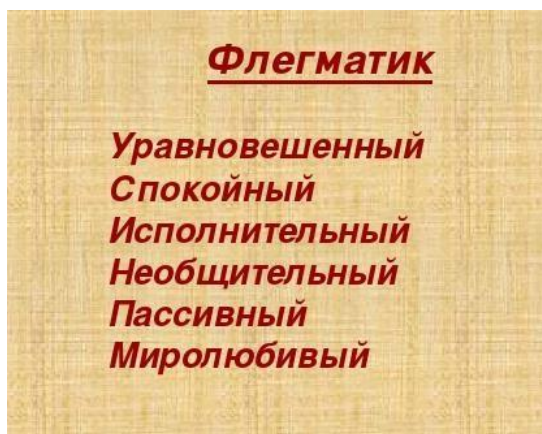
Дети-сангвиники отзывчивые, уравновешенные, миролюбивые, способны быстро реагировать. Это то свойство, которое нужно в таких видах спорта как: **фехтование, теннис, гандбол**, например.

Им не нужно однообразие, они быстро потеряют интерес. Сангвиники не любят рутину. Но в этом есть и свои преимущества— дети-сангвиники всё схватывают «налету» и могут без запинки повторить осваиваемые движения, но, конечно же, не без ошибок. Им нужна отработка и практика, долгая теория — не для них.

Относительно сангвиников можно уверенно заявить, что это универсальный тип характера, который сможет найти себя в любом виде спорта. Но всё же, выбор сангвиника падает туда, где он может проявить свои возможности, достичь результатов и ярче всего показать собственную неповторимость. Энергия сангвиников может реализоваться **в футболе, хоккее** и т.д. Так как эти игры командные, общение и взаимодействие с другими детьми пойдет им только на пользу.

Из-за того, что сангвиники азартны по своей натуре, они смогут очень хорошо проявить себя в **альпинизме, беге и восточных единоборствах**. Благодаря этим видам спорта сангвиники тренируют настойчивость и терпеливость, именно этого зачастую не хватает слишком активным представителям данного типа темперамента. Проявить свою скорость и реакцию сангвиники могут в **фехтовании, теннисе большом и настольном, гандболе**. Концентрированность на мяче, быстрые и резкие передвижения — прекрасно подойдут весёлым сангвиникам.

Флегматики



Флегматикам подойдут следующие виды спорта:

Гольф — игра, которая требует максимального самоконтроля, хорошего сосредоточения и этикета. Все эти качества присущи большинству детей флегматиков. Занятия гольфом развивают аналитическое мышление, учат выстраивать дружеские отношения.

Бильярд— спорт интеллектуалов и интеллигентов. Для того чтобы достичь успехов в бильярде необходима концентрация внимания, умение держать себя в руках и анализировать ситуацию.

Шахматы. Говорят, что дети, которые занимаются шахматами, опережают своих сверстников. Во время игры одинаково работают оба полушария мозга, что способствует гармоничному развитию. Кроме того, шахматы учат самостоятельно принимать решения, это качество полезно инертным флегматикам.

Биатлон — вид спорта, сочетающий в себе бег на лыжах и стрельбу из винтовки. Он развивает выносливость, повышает иммунитет, тренирует основные группы мышц, укрепляет нервную систему. Во время тренировок и соревнований развивается целеустремленность, самодисциплина, аналитическое и логическое мышления.

Лёгкая атлетика— этот вид спорта проявит лучшие качества вашего маленького флегматика. Одним из главных преимуществ лёгкой атлетики является то, что детей с самого начала занятий учат уважать соперника.

Тяжёлая атлетика. Конечно, начинают ей заниматься с определённого возраста. Врачи рекомендуют детям тяжелую атлетику для увеличения прочности костей, сухожилий, связок. Кроме того тяжелоатлеты выносливы, отлично сосредотачиваются и обладают непоколебимым упорством. Однозначно, у детей-флегматиков есть все шансы добиться успехов в этом виде спорта.

Велосипедный спорт. Профессиональные занятия велоспортом благотворно действуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, тренирует выносливость. При этом нет необходимости в быстром переключении внимания.

Восточные единоборства. В большей степени философия, чем спорт. Флегматикам как минимум будет интересно постигать глубокую философию, как максимум они посвятят восточным единоборствам всю свою жизнь.

Меланхолики

Виды спорта для меланхолических детей

Меланхолик

Вдумчивый
Тревожный
Нерешительный
Трудолюбивый
Чувствительный
Малообщительный

Стрельба – вид спорта, требующий сосредоточения, расчёта своих действий и прицеливания прекрасно подходит для меланхолического ребёнка. Как никто другой, такие дети могут концентрировать себя,

фокусироваться на чём-то и ждать нужного момента, что требует немалого терпения.

Конный спорт. Ещё один вид спорта, прекрасно подходящий меланхоликам. Занятия проходят в неспешном ритме, на свежем воздухе в компании умных и спокойных лошадей. Верховая езда — один из неагрессивных и безопасных видов спорта. По крайней мере, на первых этапах.

Каякинг. Так как в данный вид спорта не приходят с раннего возраста, сначала лучше отдать ребёнка в плавание и, скорее всего, ему понравится. Детям-меланхоликам, зачастую, нравятся водные дисциплины, благодаря чему они становятся неплохими яхтсменами.

Танцы. Несмотря на то, что это активный вид спорта, меланхолики частенько предпочитают заниматься танцами. Здесь они могут с лёгкостью выражать свои чувства с помощью движений тела, что трудно даётся им в обычном разговоре. Они погружаются в свои танцы с головой.

Дети-меланхолики становятся более успешными в спорте ближе к 10-12-ти годам. Не стоит заставлять ребёнка, если его не интересует какой-то вид спорта. Лучше сконцентрировать своё внимание на общем физической подготовке и предложить ему заниматься в бассейне или в секции лечебной гимнастики. Лечебная гимнастика сама по себе подходит для всех детей и их гармоничного развития.

Конечно же, меньше всего меланхоликам подходит спорт с быстрой реакцией, наподобие футбола, баскетбола, тенниса.

В завершении

Следует помнить, что в чистом виде темпераменты встречаются довольно редко. Большинство людей сочетают в себе 2, а то и 3 вида.

Необходимо всегда следить за психологическим состоянием своего ребёнка и физическим тоже. Если ребёнок устал и для него нагрузки в спортивной секции слишком высоки, то следует обсудить этот вопрос с тренером и, возможно, тот их уменьшит. Так что этот момент также очень важен.

Перед тем, как отдать ребёнка в ту или иную спортивную секцию, прочитайте в интернете отзывы о ней, тренере, который будет вести занятия, насколько он квалифицирован, имеет опыт работы в данной области. Если есть какие-то отрицательные отзывы, то лучше подыскать другую секцию.

Всегда проявляйте внимание к ребёнку, когда он завершил тренировку, спросите, как прошли занятия, с кем подружился, кого как зовут из его новых друзей, что именно нравится и не сложно ли ему. Похвалите, что ребёнок молодец и у него всё получится, если он будет стараться. Для подростка, как для мальчика, так и для девочки, это очень важно, так что учитывайте этот момент.

 <p>Сангвиник</p> <ul style="list-style-type: none">• каратэ• фехтование• альпинизм• горные лыжи• футбол• хоккей	 <p>Холерик</p> <ul style="list-style-type: none">• бокс• теннис• футбол• хоккей• волейбол• баскетбол
 <p>Флегматик</p> <ul style="list-style-type: none">• шахматы• шашки• лыжи• биатлон• йога• штанга• плавание• восточные единоборства	 <p>Меланхолик</p> <ul style="list-style-type: none">• фигурное катание• прыжки в высоту• верховая езда• метание диска• стрельба• танцы