Какой вид спорта подходит ребёнку?

И важно ли учитывать природные наклонности, так называемый темперамент, при выборе спортивной секции для ребёнка?

Для растущего организма спортивные занятия (в разумных пределах!) полезны, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей юного спортсмена, в частности, типа его темперамента. С точки зрения науки, темперамент — это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций, состояние нервной системы, психики человека, его способность реагировать на события.

В детском возрасте темперамент только складывается, и у ребёнка не всегда ясно можно заметить черты, которые ярко выражены у взрослого. Определить тип темперамента малыша можно по особенностям его поведения, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности. Не принято говорить о каких либо слабых или сильных сторонах темперамента. Нет "хороших" или "плохих" типов темперамента, но у каждого есть свои особенности. И наша с вами задача — не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.

Итак, Ваш малыш – ***активный сангвиник:*** Движения и мимика малыша — живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро "выключается". По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками.

Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.

Совет родителям. Эмоциональные переживания малыша-сангвиника зачастую поверхностны, и он бывает, малочувствителен к эмоциям других. Высокая подвижность мешает ему сосредоточиться на конкретном деле, он часто торопится, бывает несобранным.

С этим недостатком помогут справиться планирование и постановка конкретных целей, разделение большой задачи на несколько малых, при решении которых требуются усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребенку быстро становится скучно. Похвала и активное включение в игру — ключ к успеху маленького сангвиника!

Интерес к спорту. Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей.

Энергичный холерик:

Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания — сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает, не сдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений — высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

Совет родителям. Учитывайте эмоциональную неуравновешенность и вспыльчивость малыша. Он способен потерять контроль над собой, если его обидеть. В общении с ним недопустимы резкость, несдержанность: они, скорее всего, вызовут негативную ответную реакцию. Каждый его поступок лучше оценивать сразу, и помните, что для ребенка очень важна справедливость оценки. Развивайте его творческие способности, хвалите за самостоятельный поиск решений

Интерес к спорту. Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть лучшим из лучших!

У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: боксу, борьбе и пр.

Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия плаванием.

Упорный флегматик:

Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики — упорные труженики.

Совет родителям. Учите ребенка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, выслушивайте его.

Обязательно подчеркивайте, что есть разные способы решения одной и той же задачи. Важно не торопить его во время выполнения задания, нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую.

Интерес к спорту. Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт. Флегматику можно рекомендовать бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, поднятие штанги, шахматы, шашки, бильярд

Мыслитель-меланхолик:

Ребенок малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его — устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив: незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов — медленный.

Совет родителям. Следует учитывать природную ранимость крохи. При постоянном давлении из него может вырасти человек с заниженной самооценкой, вечный неудачник, замкнутый, отчужденный.

По отношению к ребенку - меланхолику недопустима резкость. Общаясь с ним, взрослым не стоит повышать голос или иронизировать — он может замкнуться в себе. Ему необходимы, постоянное поощрение и поддержка всех начинаний, похвала, особенно когда он проявляет решительность и волю.

Интерес к спорту. Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко.

Из них получаются отличные яхтсмены — им хорошо наедине с морем. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность — они способны заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание диска или копья. Возможны успехи в спортивных танцах и фигурном катании.

Танец для них — возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес — в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости.

Абсолютно противопоказаны для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции: теннис, футбол, фехтование и пр.

Спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать.

Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадуйтесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

Лучше всего начинать занятия ещё дома, и тогда у ребенка уже будут определенные представления о безопасности, да и общее физическое состояние позволит без труда заниматься каким-либо видом спорта, не вызывая у ребенка неприятных ощущений от непосильной нагрузки.

Подарите детям радость движения, и тогда ребенок приобретет и сохранит полезную привычку на все жизнь, а качество и продолжительность жизни зависит именно от этого.

Радости и здоровья Вам и вашим детям!

Инструктор по физической культуре:
Волкова Галина Михайловна