

«Как выбрать вид спорта, соответствующий темпераменту ребёнка»

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 те или иные 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.***

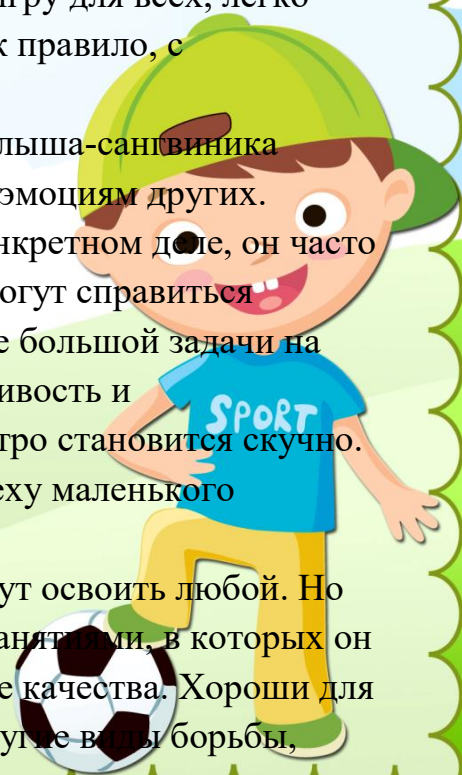
Итак, Ваш малыш — **активный сангвиник**:

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 несдержан, 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.

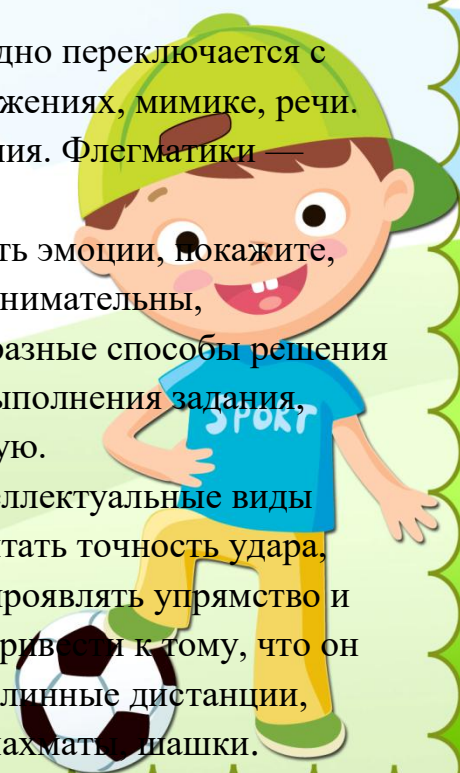
Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия плаванием.

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 делается, 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, дашки.



Мыслитель-меланхолик:

Малыш 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 малышу-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 порадитесь 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.

