

КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ МАЛЫША?

Занятия спортом для детей — это укрепление их здоровья. Занятия спортом могут стать для вашего ребёнка очень важной частью жизни. Спорт в жизни детей может оказать существенное влияние на формирование их характера и привычек. С помощью спорта вы можете помочь ребёнку развить в себе такие качества, как целеустремлённость, уравновешенность, умение слушать, доверять, держать слово и другие полезные качества.

Но как выбрать вид спорта для ребёнка? Ведь дети такие разные: кто-то очень подвижный, а кто-то, наоборот, медлительный. Один малыш очень ранимый и впечатлительный, другой — эмоциональный, активный. При подборе вида спорта важно учитывать темперамент ребёнка. Если у малыша есть какие-то психологические проблемы, то это тоже стоит обязательно учесть.

Темперамент даётся человеку с рождения, и его невозможно исправить. В психологии выделяют четыре типа темперамента. Рассмотрим их с точки зрения подбора вида спорта.

Холерик

У такого ребёнка довольно неуравновешенный характер, часто меняется настроение. Он может быть то весёлым, то агрессивным. Он делает всё торопливо, не очень обращая внимание на качество. Он быстро увлекается новым делом и так же быстро теряет к нему интерес. Такие детки очень тяжело переживают потери и неудачи на своём пути, их нужно постоянно поддерживать. Поэтому заниматься им лучше в командных видах спорта. Это футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, стрельба, спортивное ориентирование, плавание.

Сангвиник

Ребёнок с таким типом характера весьма подвижный и эмоциональный. Он как «ракета» — выполняет сразу сто дел и всё на совесть. Ему очень интересно преодолевать препятствия и просто необходимо доказать, что он самый лучший.

Сангвиникам подходят: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, бокс, регби, конькобежный и лыжный спорт, водное поло, прыжки в воду, спортивное ориентирование.

Флегматик

Такой ребёнок отличается медлительностью, задумчивостью, спокойствием. Он мало говорит, но спокойно и уверенно идёт к своей цели.

Для флегматиков подходят такие виды спорта: лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, прыжки в высоту, единоборства, плавание, лыжный спорт.

Меланхолик

Ребёнок с таким типом темперамента ранимый и очень впечатлительный. Всё принимает близко к сердцу, не конфликтный, не обладает активностью. Меланхоликам отлично подойдут конный спорт, парусный спорт, марафонский бег, плавание и велоспорт.