Как выбрать спорт, учитывая детский темперамент?

Характер тоже имеет значение при выборе видов спорта. От него зависит, каких успехов ребёнок сможет достичь. Например, дети с высокой степенью активности вряд ли смогут проявить себя в видах спорта, где тренировки – это бесконечная череда повторяющихся упражнений, где требуется умение концентрировать внимание. Им нужно подобрать занятия, где ребёнок сможет выплеснуть избыток энергии, лучше всего, чтобы это был командный вид спорта.

Спорт для сангвиников. Дети с таким типом темперамента лидеры по натуре, они не склонны поддаваться страху, им нравится экстрим, им подойдёт спорт, где они смогут проявить все эти качества, показать собственное превосходство. Они комфортно почувствуют себя на занятиях фехтованием, альпинизмом, каратэ. Сангвиникам придётся по вкусу дельтапланеризм, горнолыжный спорт.

Холерики – люди эмоциональные, но они способны разделить с кем-то победу, поэтому детям с этим темпераментом лучше найти себя в командном спорте. Борьба или бокс – неплохой вариант для них.

Флегматичные дети склонны добиваться хороших результатов во всём, в том числе и в спорте, потому что их природные качества – это упорство и спокойствие. Предложите ребёнку с таким темпераментом пойти на шахматы, на фигурное катание, заняться гимнастикой или стать атлетом.

Меланхолики – очень ранимые дети, их может задеть излишняя строгость тренера. Лучше выбрать для них один из командных видов спорта или отдать на танцы. Отличный вариант – конный спорт, он подходит для всех, а также стоит рассмотреть занятия стрельбой или парусным спортом.

В какую секцию отдать детей, учитывая состояние их здоровья

Если вы выбрали направление в спорте для своих детей, учли все факторы – их предпочтения, тип телосложения, характер, то теперь стоит обратить внимание на здоровье будущих спортсменов. Лучше посоветоваться с педиатром, который знает особенности организма ребёнка. Врач подскажет, какие виды спорта противопоказаны в каждом конкретном случае, а какие пойдут на пользу. Педиатр определит, какой уровень нагрузки подойдёт вашим детям. Рассмотрим рекомендации, касающиеся выбора вида спорта при различных заболеваниях.

Занятия волейболом, баскетболом и футболом противопоказаны близоруким детям, а также тем, кто страдает астмой или плоскостопием. Но эти виды спорта помогут укрепить опорно-двигательный аппарат;

Художественная гимнастика избавит ребёнка от плоскостопия и поможет укрепить мышцы спины, сформирует красивую осанку;

Плавание подходит всем детям без исключения. Занятия в бассейне благотворно влияют на мышцы всего тела, в том числе спины, укрепляют нервную систему;

Хоккей противопоказан, если у ребёнка имеются хронические заболевания, но он хорошо развивает дыхательную систему;

Единоборства, художественная гимнастика, занятия лыжным спортом и фигурным катанием рекомендованы при слабо развитом вестибулярном аппарате;

При слабой нервной системе подойдут занятия **детской йогой, плаванием и конным спортом;**

Теннисом стоит заняться для развития мелкой моторики и внимания, но этот вид спорта не подходит близоруким детям и тем, кто страдает язвой желудка;

Езда верхом рекомендована при судорожном синдроме, болезнях желудочно-кишечного тракта и диабетикам;

Укрепить сердце и дыхательную систему можно, занимаясь **конькобежным спортом, лёгкой атлетикой или прыжками в воду**;

Фигурное катание противопоказано при сильной близорукости и болезнях плевры.

Желая приобщить детей к спорту, не стоит бояться экспериментов, будут победы, будут и неудачи. Однако никогда не списывайте неудачи ребёнка в спорте на разные обстоятельства, ведь они являются результатом приложенных усилий. Достигая успехов своими стараниями, дети будут снова стремиться к победам, сталкиваясь с неудачей, станут прилагать больше усилий.

Любой спорт полезен и важен, ведь он вырабатывает сильный характер, ответственность и дисциплинированность. Главное, чтобы ребенок занимался им с удовольствием!