******

***Консультация для родителей***

***«Как выбрать вид спорта?»***

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей! Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим?

Темперамент ребенка и спорт.

Темперамент ребенка определить довольно просто – достаточно получше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своего малыша *«наизусть»*. И тем не менее, азы напомнить не помешает.

**Ребенок-Меланхолик**

**Ребенка-меланхолика узнать легко**: это самый **неспортивный** темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает. Базовый запас уверенности в себе и в мире у него накапливается с трудом, поэтому ребенок-меланхолик держится за мать до последнего. Он долго *«раскачивается»* и довольно быстро утомляется, часто плачет. Подросший меланхолик может стать вполне активным человеком, однако перемены он все равно недолюбливает. Может, поэтому спортом меланхолики занимаются редко, особенно активным.

Какие виды **спорта подходят для ребенка-меланхолика**?

Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды **спорта**, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. **Ребенку-меланхолику** могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое. Ну а если все вышеперечисленное для вас не подходит, подарите меланхолику симпатичного щенка: собака будет ежедневно выгуливать вашего ребенка.

**Ребенок-Холерик**.

Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается. **Ребенку-холерику всё надо**. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

Какие виды **спорта подходят для ребенка-холерика**?

**Ребенку-холерику спорт просто необходим**: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неуемную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера



надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам **спорта**. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.

**Ребенок-Флегматик**.

Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика. **Ребенок-флегматик** – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный. Однако он довольно **медлителен** и *«на лету»* знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе.

Какие виды **спорта подходят для ребенка-флегматика**?

Флегматиков привлекают интеллектуальные виды **спорта**: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии - в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

**Ребенок-Сангвиник**.

Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно **подвижные**, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвиники болтливы.

Какие виды **спорта подходят для ребенка-сангвиника**?

У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом **спорта**. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид **спорта**.

Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах **спорта**, так как быстро находят общий язык с членами команды.

**Тренер**

Особое внимание уделите выбору тренера. Ведь от него во многом будет зависеть, полюбит ли **ребенок заниматься спортом**, будут ли занятия приносить радость. Поинтересуйтесь, какое у тренера образование, с какими результатами выступал он сам и каких успехов достигли его ученики. Поговорите с детьми, которые у него занимаются, и с их родителями. И все же, даже при самых положительных характеристиках и анкетных данных стоит полагаться в первую очередь на свое собственное мнение. Понаблюдайте за тренером во время занятий, убедитесь, что он не груб с детьми, толково и внятно объясняет, что и как нужно делать, страхует во время опасных упражнений, разумно дозирует нагрузку. Если тренер вам покажется не очень приятным человеком или если малыш наотрез откажется



идти к нему на занятия, прислушайтесь к своей интуиции и чувствам ребенка.

**Совет родителям:**

Просветите ребенка, какие вообще секции и **виды спорта бывают**, покажите видео, сходите на соревнования. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

Самое главное – **не принуждайте, не ломайте** ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы. Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет? Прежде, чем ребенок выберет какой-то *«свой»* вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично.

+❤ В Мои закладки