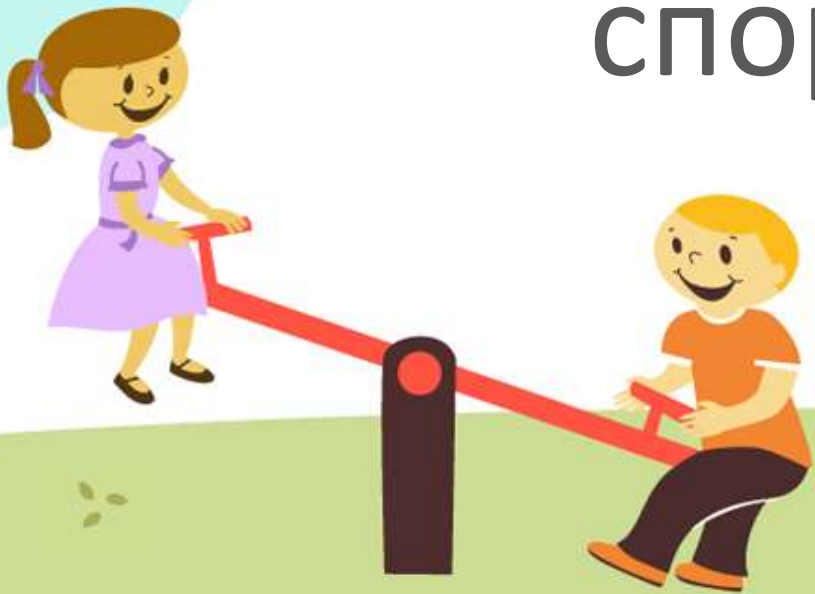


Темперамент и вид спорта

Составила инструктор по физической культуре
Хужина Лариса Владимировна



Темперамент – это врождённое сочетание определённых 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 задача – не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.**

Для растущего организма спортивные занятия полезны, особенно если вид спорта подобран с учётом физических и психических особенностей юного спортсмена, в частности, типа его темперамента.



И так 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. Ребёнок 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 требуется усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребёнку 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 ребёнка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества.
- Хороши для сангвника бег с препятствиями
- Десятиборье,
- Каратэ и другие виды борьбы,
- Шахматы,
- Командные игры: футбол, хоккей.



Ваш ребёнок энергичный холерик: как и сангвиник, это активный ребёнок, 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, но 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 ребёнка 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 всплеск 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.



Ваш ребёнок 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 ребёнка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, выслушивайте его.

Обязательно подчеркните, 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, рассчитывать 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.



Ваш ребенок мыслитель – меланхолик:

Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его – устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Черезмерно 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.

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

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 заниматься верховой ездой. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес – в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости.

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

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

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

