**Консультация для родителей «Спорт и темперамент» 02.02.2023 г.**

**Как выбрать вид спорта для ребенка?**

****

Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком. И, думаю, не надо объяснять, что, 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? Подсказка: ориентируйтесь на темперамент ребенка!

**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 своё чадо «наизусть». И тем не менее, азы напомнить не помешает.

**Ребенок-Меланхолик**

Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, 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?**

Но подобрать вид спорта можно даже для 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.

**Советы для родителей:**

   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, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? 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.

Инструктор по физической культуре **Бутакова Д.В.**