
Как выбрать спортивную секцию для ребенка по его возрасту и темпераменту



Может на бокс? Или фигурное катание? Или же на плавание (зато безопасно)? Так куда же можно отдать своего ребенка? Такими вопросами озадачиваются каждые ответственные родители при выборе спорта для своего подросткового чада. Зачастую они выбирают, основываясь на собственных предпочтениях. Однако, психологи советуют при выборе обязательно учитывать тип темперамента. Ведь от правильно выбранного вида спорта зависит здоровье, образ жизни и возможность достигать поставленных целей.

Содержание:

- **Когда лучше отдавать ребенка в спорт**
- **Спортивная секция по темпераменту ребенка**
- **Ограничения по здоровью и какой вид спорта поможет укрепить здоровье, не покалечив ребенка**



Когда лучше отдавать ребенка в спорт

С какого возраста можно отдать ребенка в спортивную секцию? Специалисты советуют познакомиться со спортом уже в дошкольном возрасте. Но, правда, детей из-за возраста берут не во все секции.

Обучение следует начать «с пеленок». Например, всем деткам до года надо делать массажи и небольшие комплексы упражнений. Это способствует развитию мышц. По мере подрастания можно поставить дома спортивный уголок, где ребенок будет усваивать необходимые спортивные снаряды.

Дети развиваются постепенно, поэтому надо руководствоваться рациональностью при выборе секции. Чрезмерная физическая нагрузка даже вредна. Известно, что вид спорта должен соответствовать возрасту малыша:

1. Возраст 2-3 года. Полезно будет начать периодические занятия физкультурой. В это возрасте дети гиперактивны и быстро устают. Тренировки проводятся каждый день не больше 10 минут. Упражнения должны быть простыми (прыжки, хлопки, пружинки, недолгий бег и т. д.).
2. Возраст 4-5 лет. Тип телосложения и характер малыша уже сформированы, однако способности и таланты только начинают проявляться. Следует развивать координацию и искать вид спорта, где ребенок сможет обрести свое «Я». Можно попробовать теннис, балет, хоккей, фигурное катание, гимнастику, прыжки.
3. Возраст 6-7 лет. В этом периоде активно развивается гибкость. Можно отдать на футбол, гимнастику, плавание, танцы и восточные единоборства.
4. Возраст 8-11 лет. Активно развивается скорость, поэтому смело можно попробовать свои силы в фехтовании, гребле, велоспорте, волейболе, баскетболе.
5. После 11 лет. Акцент делается на выносливость, силу и способность осваивать сложные действия. Подойдут командные виды спорта, стрельба, бокс, легкая атлетика.

Не стоит забывать, что все индивидуально и зависит от особенностей организма ребенка. Кто-то умеет плавать уже в 3 года, а кто-то и в 10 лет боится воды. Гибкость следует поддерживать с младенчества, иначе она исчезнет по мере взросления малыша. Выносливость, как известно, формируется постепенно – от 12 до 24 лет.

Трехлетний кроха вряд ли в состоянии сам решить каким спортом он хочет заниматься. За него решают родители. Надо помнить, что до 5 лет формируется костно-мышечная система, лишние физические нагрузки могут вызвать неправильное развитие мышц и искривление позвоночника. Поэтому до 5 лет можно остановиться на бассейне, легкой гимнастике и активных игр на свежем воздухе.



Спортивная секция по темпераменту ребенка

Темперамент проявляет себя в спорте особенно ярко. Чтобы определить тип, можно обратиться к психологу или же пройти самостоятельно специальный тест. Всего существует 4 вида темперамента:

1. Холерики.

Это ходячие «комки» энергии, которые могут взорваться в любой момент. Таким детям прекрасно подходит командный спорт, они умеют делиться победой. Также, учитывая их эмоциональность, можно выбрать борьбу, бокс. Девочек можно определить в карате.

2. Сангвиники.

По своей природе являются лидерами, им важно доказать личное превосходство. Они быстро думают и действуют, с легкостью преодолевают страх. Большинство спортсменов именно сангвиники. Им подходит любой вид спорта. Но следует акцентировать внимание на фехтовании, горном альпинизме, дельтапланеризме, беге с препятствиями и т. д.

3. Флегматики.

Таким детям свойственно упорно и невозмутимо трудиться. Можно попробовать себя в интеллектуальных видах спорта: шахматы, шашки, нарды, бильярд. Если это не привлекает, можно пойти в атлетику, гимнастику.

4. Меланхолики.

Они очень ранимы, поэтому с выбором спортивной секции придется потрудиться. Как правило, меланхолики отлично проявляют себя в парусном спорте, спортивной стрельбе, метании копья или диска. Стоит задуматься о конном спорте. Ведь медлительность, мечтательность и полное отсутствие агрессии – лучшая основа, чтобы завести дружбу с животными.



Ограничения по здоровью и какой вид спорта поможет укрепить здоровье, не покалечив ребенка

Есть правда в поговорке «физкультура лечит, а спорт калечит». Поэтому надо оценивать физические способности ребенка и подбирать секцию для него по интересам. Однако существует ряд заболеваний, при которых спорт категорически противопоказан:

- нервно-психические болезни;
- болезни вен;
- заболевания органов дыхания, такие как хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония;
- аритмия;

- сахарный диабет;
- хронические заболевания печени и почек;
- новообразования злокачественного характера;
- туберкулез;
- анемия.

Здоровье ребенка должно лежать в основе выбора спортивной секции. Следует подбирать занятия, принимая к сведению имеющиеся проблемы со здоровьем. При слабом вестибулярном аппарате подойдут лыжи, гимнастика. Способствуют укреплению нервной системы и опорно-двигательного аппарата плавание, катание на лошадях. Теннис улучшает дыхание, моторику рук, глазомер.

В действительности много видов спорта, благоприятно влияющих на организм. К универсальным относятся теннис, плавание, фехтование, велоспорт, верховая езда, легкая атлетика. Они очень хорошо укрепляют иммунитет. Развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы футбол, баскетбол и волейбол. Бесплатные секции по этим играм есть при каждой школе. Стоит присмотреться к этим играм еще потому, что они развивают социально-коммуникативные навыки, выносливость, способность работать с командой на одну цель.