

«Спорт помогает быть здоровым»



Самая большая мечта всех родителей – это здоровье детей. Профилактика заболеваний - это закаливание и физические упражнения. Что бы правильно выбрать вид спорта своему ребенку, достаточно учитывать несколько ключевых моментов:

1. Рост и скорость.
2. Вес ребенка.
3. Медицинские противопоказания.
4. Темперамент.
5. Удаленность секции от дома

Давайте теперь подробнее рассмотрим каждый из выше перечисленных факторов:

Рост и скорость.

Высокий рост приветствуется во многих командных видах спорта - в баскетболе, волейболе. Некоторые тренеры закрывают глаза даже на медлительность и среднюю координацию движений, если ребёнок высокого роста, так же смотрят на рост родителей, ведь гены никто не отменял. А вот в спортивной гимнастике приветствуются дети со средним ростом. Также важна скорость – единственное качество, которое невозможно развить, если нет заложенных в генах зачатков. Научно доказано, что увеличить скорость с помощью тренировок можно лишь на 10%. В хоккее и футболе она оценивается по жестким критериям. Поэтому не стоит медлительного ребенка заставлять заниматься популярными играми.

Вес ребёнка.

Наилучших результатов полные дети достигают в плавании, боевых искусствах, разновидностях легкой атлетики, и, самое главное – хоккее, где большой вес часто приветствуется. Для девочек с маленьким весом идеально подойдет художественная гимнастика.

Медицинские противопоказания

Просто необходимо проконсультироваться у врача перед началом занятий спортом.

Могут быть проблемы, которые невооруженным взглядом не увидишь. Хрупкие суставы или нарушения мозгового кровообращения. Поэтому это всё очень индивидуально и просто необходимо проконсультироваться с врачом прежде чем отдать ребёнка в ту или иную секцию

Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком.

Но какой вид спорта может увлечь именно вашего ребенка, какой окажется наиболее подходящим?

Необходимо учитывать и темперамент ребенка

Что же такое темперамент? Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов. Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства. Он в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами. Выделяют четыре простых типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

Темперамент ребёнка определить довольно просто – достаточно получше к нему приглядеться. А многим и приглядываться не нужно – вы ведь и так знаете своё чадо «наизусть».

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.

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.

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: 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.

Удаленность секции от дома.

Да, как ни странно, время, которое вы тратите на дорогу до секции, вполне можно считать ключевым моментом. Ведь от долгих поездок будете уставать, прежде всего, вы, а не ребенок. Вы еще не доедете до – такого недостижимого – пункта назначения, а уже будете ненавидеть спорт и все, что с ним связано. Помните: на поездку должно уходить не более 40-50 минут. В противном случае спорт не принесет ничего, кроме вреда.

Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей

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

Советы:

* Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома. 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 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.: понимание, любовь и терпение.