ЗАПИСЫВАЕМ РЕБЕНКА В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ:

Как выбрать ту, которая принесет пользу и придется по душе?

Активный непоседа

Активные дети – это вечные оптимисты, неуемные исследователи и фантазеры. Такой ребенок большую часть дня проводит в движении, предпочитая активные игры пассивным. Но если его всерьез заинтересуют шашки или пазлы – спокойно просидит полчаса - час. Активный ребенок много и быстро говорит, задает огромное количество вопросов, требуя ответа на каждый. Его практически нельзя застать в плохом настроении, он умеет контролировать свое поведение.

Такому ребенку подойдут спортивные занятия, на которых он будет иметь возможность выплескивать избыток энергии. **Футбол, плавание, акробатика, восточные единоборства – любой вид двигательной активности который развивает координацию движений и быстроту реакции**. Выбирая спортивный кружок, обратите пристальное внимание на личность тренера. Даже самый увлекательный вид спорта может принести вред, если Ваш ребенок не найдет общего языка с преподавателем.

Гиперактивный живчик

Намного сложнее выбрать секцию для сверхактивного ребенка. Ему трудно себя контролировать: он находится в постоянном движении, и даже когда устанет, не может сам прекратить игру. Он всегда быстро и много говорит, проглатывая слова, перебивая себя и собеседника, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них. Главное для такого ребенка – не сидеть, сложа руки.

Увлечь таких детей командным спортом непросто, потому что им трудно договариваться с товарищами. **А вот те виды физической активности, где важен соревновательный момент, им очень даже подойдут! При выборе секции обратите внимание на велоспорт, плавание, легкую атлетику, лыжный спорт.** Для формирования личности гиперактивного ребенка одинаково важны как победы в соревнованиях, так и поражения: он начинает понимать, что в жизни не всегда удается быть победителем. Занятия **теннисом, греблей, парусным спортом** поспособствуют сдерживанию бурного темперамента. **Шахматы и шашки** помогут развить логику и приучат планировать свои действия.

Маленький агрессор

Иногда в самой благополучной семье, у любящих родителей растет маленький чертенок, получающий удовольствие от нарушения родительских запретов, драк и ссор с ровесниками,

изорванных книг и поломанных игрушек. Таких детей нельзя отдавать заниматься контактными видами спорта: борьбой, боксом и так далее. **Им больше подойдет большой теннис, когда нет прямого физического контакта с противником, но есть возможность выплеснуть свою агрессию.** На **акробатике, гимнастике, тяжелой атлетике** (в более старшем возрасте) можно проявить хорошую спортивную злость, причем объектом этой эмоции служит не соперник, а спортивный снаряд. Занимаясь **лыжным спортом, биатлоном, сноубордом,** ребенок реализует свои бойцовские качества. Жестоких детей важно учить проявлять чуткость и сострадание. В этом смысле хорош **конный спорт.**

Задумчивый флегматик

Они иногда раздражают своих родителей излишней медлительностью. Да и физкультуру они не очень любят, особенно те виды спорта, которые предполагают соревнования на скорость и быстроту реакции. Не сердитесь на нерасторопность своего ребенка, ведь он не виноват, что природа не наделила его даром делать несколько дел одновременно, да еще и быстро! Помогите ему проявить свои лучшие качества и адаптироваться к жизни. **Медлительные дети обязательно должны заниматься спортом: плавание, шахматы, шашки, шейпинг вполне подойдут им по темпераменту.** Заинтересуйте своего ребенка теми видами, которые позволяют наращивать мускулатуру. Купите домашний **тренажер, гантели, фитбол** – тогда сын или дочка с удовольствием будут заниматься физкультурой дома. Идеальный вариант для детей-флегматиков – **прогулки или ежедневные пробежки** на свежем воздухе. Когда ребенок подрастет, предложите ему заняться **йогой**.

Помните:

Последнее слово в выборе спортивного кружка должно быть за ребенком.

Не реализовывайте свои детские мечты за счет ребенка. Скажем, если Вы мечтали в детстве быть гимнасткой, то вовсе не обязательно твоя дочка хочет того же.

Он отказывается продолжать посещение секции без видимых причин? Может, произошел конфликт, о котором сын или дочь не хочет рассказывать.

Вы подозреваете, что он просто ленится? Если здоровье ребенка не дает сбоя, он не хочет ходить только в эту секцию, а другие кружки посещает с удовольствием – видимо, дело в отсутствии интереса к данному виду спорта. А отсюда и нежелание заниматься.

Если ваше чадо за несколько лет сменило ряд спортивных кружков, не огорчайтесь: чем больше он посетит секций, тем более развитым будет в физическом отношении.

Кстати, ученые вывели закономерность: чем больше у ребенка развивается способность управлять своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает знания в школе. Так что занятия спортом пойдут на пользу не только его мышцам, но и уму!