

## Карточки для родителей, как подобрать ребенку спортивную секцию

### Карточка 1. Как учитывать возрастные особенности

Возрастные особенности	Вид спорта
<b>2-3 года</b> Нуждаются в повышенной физической активности, но быстро устают. Разучивают простейшие упражнения, только повторяя за кем-либо. Остаются без родителей с трудом. Не сформированы двигательные навыки, костная система не окрепла	Плавание, спортивные танцы, художественная гимнастика (для девочек), детская йога, фигурное катание, ритмика
<b>4-5 лет</b> Осваивают базовые движения и выполняют сложные упражнения. Понимают требования тренера. С трудом сосредотачиваются на отработывании техники. Сформирован тип телосложения. Начинают проявляться таланты, предпочтения, потребность в общении. Возраст для развития координации, гибкости	Катание на велосипеде, лыжах, сноуборде, восточные единоборства, настольный теннис, плавание, батутный спорт, гимнастика, фигурное катание, акробатика, спортивные танцы, футбол, хоккей, верховая езда
<b>6-7 лет</b> Могут концентрировать свое внимание на занятии до 30 минут, четко выполнять требования тренера. Понимают смысл командной игры, адекватно воспринимают критику тренера. Подходящий возраст для развития гибкости, пластичности, скорости и точности движений	Американский футбол (мальчики), бадминтон, бильярд, боулинг, баскетбол, легкая атлетика, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, борьба, боевые искусства, шахматы, волейбол, гольф, гандбол, футбол, скалолазание, фехтование

### Карточка 2. Какие виды спорта разрешены/запрещены детям с заболеваниями

Диагноз	Плавание	Спортивные игры	Лыжи	Коньки	Фигурное катание	Гимнастика	Легкая атлетика	Велосипед	Карате	Танцы
Лор-патологии	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Аллерго-патологии	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+
Нарушения нервной системы	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+
Патология мочевыводящей системы	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+
Нарушение сердечно-сосудистой системы	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+
Нарушение осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плоскостопие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ЧБД	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Карточка 3. Как учитывать тип телосложения

Особенности	Вид спорта
<b>Торакальный</b> Узкое телосложение, грудная клетка цилиндрической формы, немного уплощена, прямая спина, лопатки выступают, живот прямой. Тонус мышц высокий	Мотоспорт, лыжи, футбол, баскетбол, волейбол, акробатика, фигурное катание, велоспорт, плавание, художественная гимнастика, танцы, биатлон, прыжки, балет, капоэйра, байдарочный спорт
<b>Мышечный</b> Массивный скелет, широкие плечи и тазовый пояс, хорошо развитая мускулатура. Грудная клетка цилиндрическая, живот прямой, мышцы рельефные	Альпинизм, скалолазание, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, единоборства, футбол, водное поло, хоккей
<b>Дигестивный</b> Массивный скелет, коническая грудная клетка, выпуклый, округлый живот, с жировыми складками. Ширина плеч и таза большая, спина прямая или слегка уплощенная, мышечная масса обильная и имеет хороший тонус. Костный рельеф плохо просматривается из-за жировых складок	Тяжелая атлетика, стрельба, легкая атлетика, единоборства, хоккей, атлетическая гимнастика, мотоспорт, метания
<b>Астеноидный</b> Высокий рост, узкие плечи, таз, уплощенная, вытянутая и суженная книзу грудная клетка, тонкие кости, сутулая спина с выступающими лопатками. Мускулатура развита слабо, видны ребра, кости плечевого пояса, ноги в области бедер не смыкаются	Лыжные гонки, легкая атлетика, современное пятиборье, баскетбол, велоспорт, прыжки, гребля, метания, гольф, фехтование, спортивное плавание, художественная гимнастика

### Карточка 4. Как учитывать темперамент

Характеристика	Рекомендуемый вид спорта
<b>Флегматик</b> Склонен добиваться результатов. Обладает упорством и спокойствием, выдержкой, вниманием. Любит многократно повторять одно и то же	Лыжные гонки, плавание, велоспорт, спортивная ходьба и бег, гимнастика, легкая атлетика, художественная гимнастика, лыжные гонки, шахматы, шашки
<b>Холерик</b> Обладает реактивным характером, нуждается в смене деятельности. Эмоциональный, но готов работать в команде	Биатлон, бег на короткие дистанции, командные виды спорта, борьба, бальные танцы, дзюдо, легкая атлетика, плавание, скалолазание, спортивная аэробика
<b>Меланхолик</b> Не любит строгость. Любит повторения и цикличность. Долго помнит и переживает обиды, подвержен страхам. Не любит общаться со сверстниками	Индивидуальный спорт, метание диска и стрельба, конный спорт, тяжелая атлетика, фехтование, плавание, дартс, бег, шахматы, бильярд
<b>Сангвиник</b> Подвижный и уравновешенный, не любит монотонные занятия. Нравится быть в центре внимания и вести за собой сверстников	Футбол, хоккей, волейбол, большой теннис, художественная гимнастика, пятиборье, скалолазание, лыжные гонки, триатлон, дзюдо, бадминтон, легкая атлетика