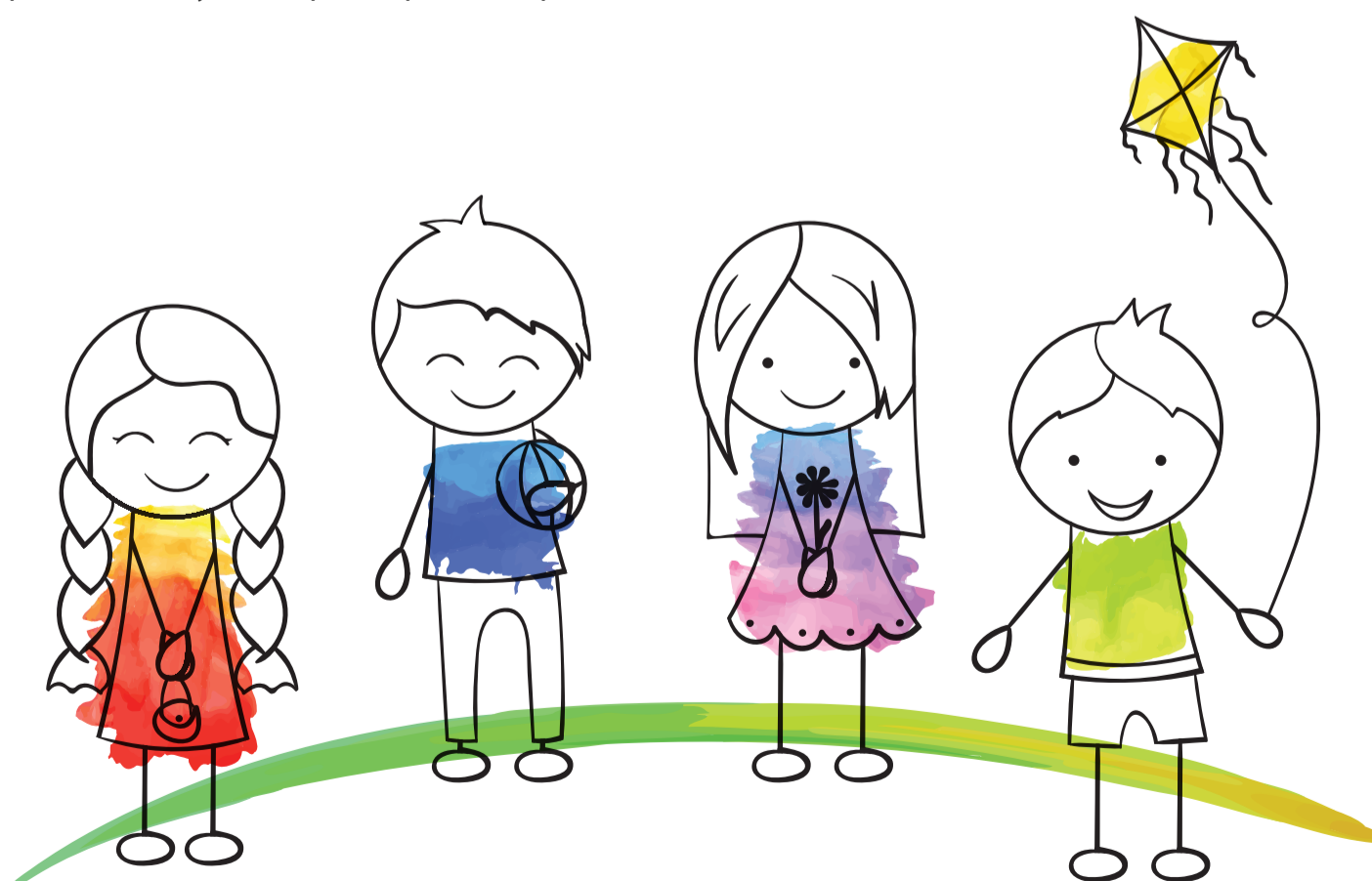


Виды спорта, рекомендованные для детей с разным темпераментом

тип темперамента	спортивные и личностные качества, присущие темпераменту	рекомендуемый вид спорта
Холерик	Сверхэнергичный, подвижный, позитивный, быстрая смена эмоционального состояния, быстрая скорость принятия решений, почти всем холерикам присущи лидерские качества, любят манипулировать людьми, смелы, решительны	Активные виды спорта, как командные, так и индивидуальные Футбол Хоккей Баскетбол Волейбол Гандбол Водное поло Хоккей с мячом Хоккей на траве Регби Мини-футбол Теннис Бокс Биатлон Дзюдо Самбо Рукопашный бой Конькобежный спорт
Сангвиник	Стабильная психика, стрессоустойчивость, легко находят общий язык с окружающими, позитивные, хорошая концентрация	Все командные и индивидуальные виды спорта, игровые виды спорта, виды спорта, связанные с преодолением препятствий, большой физической нагрузкой Футбол Хоккей Баскетбол Волейбол Гандбол Водное поло Хоккей с мячом Хоккей на траве Мини-футбол Теннис Гольф Фигурное катание Авто, мото, вело спорт Бег с барьерами Различные виды единоборств Альпинизм Многоборье Шахматы Горные лыжи Дельтапланеризм Фехтование Плавание Художественная гимнастика Фигурное катание
Флегматик	Конформизм, стабильная психика, уравновешенность, часто лишены лидерских качеств, склонность к глубокому самоанализу, адекватная самооценка, усидчивые	Интеллектуальные и циклические виды спорта, командные виды спорта Шахматы Шашки Бильярд Беговые дисциплины легкой атлетики Лыжные гонки Марафонский бег Велоспорт Конькобежный спорт Гребля Восточные единоборства Спортивная ходьба Тяжелая атлетика Плавание
Меланхолик	Слабая нервная система, пессимистичный взгляд на жизнь, трудность с принятием решений, быстрая утомляемость, хорошая память, богатое воображение, не любят конкуренции, часто заниженная самооценка	Не динамичные индивидуальные виды спорта, не требующие длительной тяжелой физической нагрузки Дартс Стрельба Парусный спорт Модельный спорт Метание диска Метание копья Конный спорт Спортивные танцы Фигурное катание Прыжки с трамплина Бальные танцы

Таблица подготовлена в соответствии с рекомендациями психолога, члена Федерации психологов-консультантов России Марины Смовж и профессионального тренера по теннису, мастера спорта Екатерины Решетовой



Здоровые дети

healthy-kids.ru