

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Спортивный гороскоп для детей»

(советы астрологов)

Выбирая, какому из видов спорта отдать предпочтение, учитывайте детский темперамент, а также особенности организма. Ведь одни виды спорта способны усилить уже имеющиеся черты, другие же помогут дополнить недостающие. Так, агрессивному мальчику, конечно, понравится бокс, но танцы на льду или плавание сделали бы его личность многограннее. Здесь выбор за вами. Рассчитываете ли вы вырастить чемпиона или просто хотите помочь целостному развитию вашего ребенка...

Овен

Овны – прирожденные спортсмены. Они энергичны, жизнерадостны, активны, смелы, импульсивны. Овны – это драчуны, потому единоборства – их стихия. Но в командных видах – баскетбол, волейбол, футбол – их шансы на успех выше. Никто так не предан команде, как Овны, к тому же их часто выбирают капитанами, что льстит их самолюбию и развивает ответственность. Из остальных видов отметим конькобежный спорт, бег (только спринт, для марафона у Овна не та выносливость) и все виды легкой атлетики, санный спорт, слалом, авто- и мотогонки.

Особая любовь у Овнов к хоккею – там и скорость высокая, и подраться можно, и страсти накаляются (хоккеист Павел Буре). Овну не хватает точности, аккуратности, изящества и утонченности. Развивать эти черты можно, занимаясь гимнастикой, фигурным катанием, синхронным плаванием. Настольный теннис, стрельба или фехтование помогут развить точность, выдержку, а шахматы научат ценить не только грубую силу, но и ум (Гарри Каспаров – Овен). Самое травмоопасное место у Овна – это голова, и в первую очередь – нос. Поэтому трижды подумайте насчет хоккея и бокса!

Телец

Тельцы спокойны, уравновешены и покладисты. Они больше склонны к спокойным играм и творчеству, нежели физической активности. Поэтому к спортивным занятиям Тельца необходимо приучать, но делать это надо осторожно, поскольку чрезмерная жесткость в воспитании вызовет приступ упрямства у ребенка, а когда телец упрямится, с ним уже никто не справится. Попробуйте использовать художественные склонности ребенка, отведите его в секцию гимнастики, танцев на льду или синхронного плавания. Изящные движения под музыку, да еще и в красивых костюмах – все это по вкусу Тельцам, здесь они в своей стихии. Тельцы очень выносливы, а потому им подойдет биатлон, триатлон, лыжи. Еще один плюс – крепость тела и большая мышечная сила, а значит из Тельца может вырасти неплохой тяжелоатлет. Чего немного не хватает Тельцу? Смелости и любви к риску. Равнодушны они и к высоким скоростям. Поэтому их редко встретишь среди боксеров, горнолыжников или хоккеистов. Самым слабым местом Тельцов является горло, поэтому его нельзя переохлаждать и желательно держать в тепле, особенно если вы занимаетесь зимними видами спорта. Еще одна проблема Тельца – любовь к сладкому, а следовательно, вероятность лишнего веса.

Близнецы

Они подвижны и любознательны, их движения ловки и быстры. Близнецы с детства любят бегать, лазать, прыгать. Они не боятся высоты, любят кататься на качелях, а на лесенках и перекладинах выделывают такое, от чего замирает сердце. Врожденная ловкость и точность движений – хороший помощник в настольном теннисе, спортивной гимнастике, фехтовании, стрельбе. По душе близнецам и велосипедный спорт, легкая атлетика, гребля, коньки.

Близнецам не хватает постоянства, поэтому, если ребенку станет тяжело или надоест выбранный вид спорта, он быстро к нему охладит. Учите детей упорству и настойчивости в достижении цели. У Близнецов часто слабые легкие и бронхи, поэтому им полезны дыхательные упражнения, нахождение на свежем воздухе, большую пользу принесут походы в бассейн. Плавание может снять и нервную перегрузку, к которым есть склонность.

Рак

Раки редко проявляют большую любовь к спорту. Им больше по душе уют, они не любят, когда приходится расставаться с мамой, бабушкой. Их чувствительность слишком высока, поэтому в

жестком мире большого спорта, где идет работа на результат и где велика конкуренция они приживаются редко. Ракам, как никому другому, важна душевность, они равнодушны к красоте. Раки могут достичь успеха в художественной гимнастике или синхронном плавании, если им попадется добрый и внимательный тренер. Неплохо может сложиться жизнь и в командных видах спорта, если команда станет второй семьей для ребенка и он будет чувствовать себя там комфортно.

Ракам не хватает уверенности в себе и бойцовских качеств. Когда они начинают это понимать, то часто стремятся развить их и достигают великолепных результатов.

Нужно следить за правильным питанием маленьких Раков. Им вредны перекусы всухомятку.

Лев

Маленькие Львята обожают игры и праздники, а значит и к спорту равнодушны. Если хотите вызвать интерес к какому-либо виду спорта, то отведите ребенка на соревнования с последующим вручением призов – малыш будет в восторге. Все львы обожают командные виды спорта – футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, но наибольших успехов они способны достичь в единоборствах. Ведь Львы равнодушны к славе и вниманию к собственной персоне, а их внутренние силы помогают справиться с противником на энергетическом уровне. Другие виды спорта, где Льву удастся блеснуть своими талантами, а заодно и покрасоваться перед публикой – фигурное катание, горные лыжи, гимнастика.

Приучать Львенка к спорту родителям не придется, он будет и сам заниматься с удовольствием, а вот ежедневную утреннюю зарядку ребенок может залениться делать. Замените ее на танцы под музыку и спортивные игры.

Дева

Дева – один из самых интеллектуальных знаков Зодиака, поэтому шахматы им подходят больше всего. Но мы же хотим вырастить полноценную личность, так что нужно развивать и тело.

Девы очень исполнительны и аккуратны, а потому им подойдут те виды спорта, где надо тщательно прорабатывать технику, - гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание. Нет проблем у Дев с точностью движений, значит, они будут успешны в фехтовании, стрельбе, настольном теннисе.

Когда начнете водить ребенка на тренировки, главное – сразу же установить четкий режим и постараться не пропускать занятия. Девы любят порядок. И еще: берегите нервы ребенка. Волнение у Дев приводит к сбоям в работе кишечника, а значит не стоит нагнетать обстановку.

Весы

Утонченные, мягкие, веселые ребята-Весы во всем ищут гармонию. Борьба, бокс, хоккей – им претят, Весам чужд дух соревнования. Они склонны избегать конфликтов, везде находя компромисс. Любовь к прекрасному Весам будет легче выразить в фигурном катании, художественной гимнастике, танцах или синхронном плавании. Удовольствие принесут занятия конным или парусным спортом, горными лыжами. Немалую роль для Весов играет и внешний арт-раж, престижность вида спорта. Командный дух у Весов достаточно силен, а потому футбол, баскетбол или волейбол им подходят.

Приучать к спорту ребенка можно через любовь к красоте. Надо приобрести ребенку модный спортивный костюм, сделать соответствующую прическу. Зимой следите, чтобы не переохлаждалась нижняя часть тела. Слабые места Весов – поясница и почки.

Скорпион

Энергии Скорпиона мог бы позавидовать любой аккумулятор. Вот кому подойдут силовые виды спорта: тяжелая атлетика, борьба, бокс. В выгодном свете выглядит Скорпион в хоккее, водном поло, авто- и мотто-спорте.

Скорпионы не боятся рисковать, а потому прыжки с трамплина, слалом, бобслей, водные лыжи – все для них. Из Скорпионов получаются отличные футболисты. Диего Марадона, Олег Блохин – знаменитые представители этого знака. Видимо, те страсти, которые кипят на футбольном поле, притягивают Скорпионов и заставляют их выкладываться на все сто.

Для развития недостающих черт Скорпионам полезно заниматься чем-то красивым, изящным – танцами, гимнастикой. Здесь Скорпион способен покорить всех своей оригинальностью и яркой выразительностью. В плане здоровья Скорпионам следует беречь мочеполовую систему, надо избегать переохлаждений нижней части тела.

Стрелец

Сам внешний вид Стрельца говорит – это прирожденный спортсмен. Обычно Стрельцы хорошо сложены, часто имеют высокий рост, длинные ноги и статную фигуру. Обратите внимание и волейбол и баскетбол, легкую атлетику и теннис. Понравится Стрельцам заниматься туризмом или велосипедным спортом. Стрельцы очень азартны, им подойдут игровые виды спорта. Большую пользу для здоровья принесут Стрельцу занятия спортом на свежем воздухе. Стрельца не стоит чрезмерно опекавать. Нужно дать ему определенную свободу и показать, что вы ему доверяете. А вот тренер у вашего ребенка должен быть авторитетный, иначе Стрелец не будет его слушаться.

Для гармоничного развития Стрельцам полезно заниматься чем-то интеллектуальным, например шашками, шахматами, стрельбой. У стрельцов слабые тазобедренный суставы, а кровеносные сосуды чувствительны к нагрузкам, поэтому тяжелая атлетика – не для них.

Козерог

Козероги отличаются повышенной серьезностью повышенной серьезностью и твердостью характера. Уже в детстве они выглядят старше своих лет и ведут себя соответственно. Достичь высот Козероги могут в любом виде спорта, так как обладают колоссальным упорством и целеустремленностью.

Феноменальная выносливость сделает из Козерога отличного марафонца, конькобежца, биатлониста. Любовь к технике поможет добиться успехов в авто- и мотто-гонках.

Чтобы сделать из ребенка более многогранную личность, хорошо заняться водными видами спорта – плаванием, прыжками в воду, водным поло. Игровые виды помогут проявить свои лидерские качества. В плане здоровья, обратите внимание на состояние кожи, зубов, костей. Питание должно быть сбалансированным. У Козерогов чаще других бывают травмы коленей.

Водолей

Непоседа Водолей, живой, любознательный, открытый всему новому, рано начинает проявлять интерес к спорту. Если его вовремя не отдать в спортивную секцию, он причинит вам много беспокойства. У Водолеев быстрые движения, стремительная походка, широкий шаг. Легкая атлетика придумана как будто специально для них. Хорошо подходят Водолею горные и водные лыжи, велосипедный спорт. Водоеи обычно не боятся высоты, потому им нет равных в альпинизме, прыжках на лыжах с трамплина, парашютном спорте.

Для общего развития Водолеям не мешало бы заняться силовыми видами спорта, поработать над укреплением мышц. Полезны и командные виды, где много эмоций, и важен командный дух. Для здоровья Водолеям важны закаливающие процедуры. У них не очень сильная нервная система и подвижна психика. Так что не нагнетайте страсти перед соревнованиями, и вообще, ведите себя с ними спокойно.

Рыбы

Нежные Рыбы – радость мам и бабушек. Но папы хотели бы вырастить из малыша физически крепкого, сильного и уверенного в себе человека. Что же может понравиться Рыбам в мире спорта? Либо что-то необычное, либо красивое и праздничное. Это фигурное катание, синхронное плавание, кёрлинг. Рыбы обожают воду, поэтому их нетрудно приучить к плаванию, гребле, водному поло. Рыбы так же равнодушны к тому, что модно и престижно, а значит будут успешны в теннисе, футболе. А вот разные виды борьбы, тяжелую атлетику будет освоить непросто. Не в восторге Рыбы и от экстремальных видов спорта.

В оздоровительных целях Рыбам было бы полезно иногда вставать на лыжи, заниматься туризмом. Еще один вид спорта, где Рыбы успешны – шахматы, ведь здесь нужны не только ум, но и интуиция, а тут Рыбам нет равных. У Рыб слабый голеностопный сустав, они часто подворачивают ноги. Вообще их ступни надо беречь и не допускать никаких негативных воздействий. С эмоциями тоже будьте осторожнее – избегайте волнений.

Подготовила:
инструктор по физ. культуре
О.В. Нестерова