

## Типы темперамента

### Холерик

- Сильный
- Неуравновешенный
- Подвижный



Нагрузки даются прерывисто.  
Наиболее продуктивны в первой половине дня



### Сангвиник

- Сильный
- Уравновешенный
- Подвижный



Требуется больше времени на включение. Нагрузки даются также прерывисто, но с чуть меньшими перерывами.

### Флегматик

- Сильный
- Уравновешенный
- Инертный



Еще больше времени на включение.

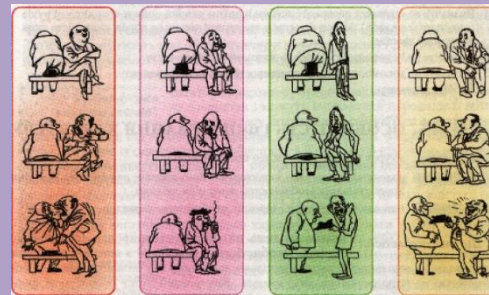
Тренировки на выносливость.

### Меланхолик

- Слабый
- Неуравновешенный



Если гипертонизированы – успокоить,  
если расслаблены – возбудить.



## Рекомендации по взаимодействию с детьми различных темпераментов

### Холерик

- Выбатывать у ребенка умение тормозить себя, нежелательные реакции.
- Надо настойчиво требовать спокойных и обдуманных ответов.
- Воспитывать сдержанность в поведении и отношениях.
- В трудовой деятельности воспитывать последовательность.

### Сангвиник

- Воспитывать усидчивость, устойчивые интересы, серьезное отношение к любому делу.
- Учить быть ответственным за свои обещания
- Дать почувствовать преимущества верности в дружбе, в симпатиях.

### Флегматик

- Помочь преодолеть лень.
- Развивать большую подвижность и общительность.
- Не допускать, чтобы они проявляли безразличие к деятельности, вялость.
- Чаще заставлять работать на уроке.
- Вызывать у них эмоциональное отношение к тому, что делают.

### Меланхолик

- Мягкость, тактичность, чуткость и доброжелательность в отношениях с этими детьми.
- На уроках чаще спрашивать, создавая спокойную обстановку.
- Большую роль играют похвала, подбадривание, что способствует укреплению веры в себя.
- Развивая работоспособность, помнить, что эти ребята быстро переутомляются.
- Развивать общительность.

### Игра для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента.

**Холерики** – подвижные игры, конструирование, рисование, ручной труд, релаксационные игры, динамические паузы, ритмичные танцы, игры с кеглями.



### «Сосредоточенность» (этюд на регуляцию эмоций).

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закусена.

**Сангвиники** – любые нескучные игры, познавательные фильмы, головоломки, разрывание бумаги и игры с ней; хороводы; игры с водой, песком; игры с подушками.



### Игра «Лягушки»

Цель: развитие умения подчиняться словесной инструкции, формирование чувства ритма.

Содержание: Все дети сидят на маленьких подушках. Затем они начинают передвигаться на этих подушках по ковру и приговаривают все вместе:

Две лягушечки с утра съесть хотели комара.

Далее взрослый говорит: комары все улетели, и лягушки их не съели.

Дети встают с подушек и все вместе пляшут, взявшись за руки и припевая: Тара-ра, тара-ра,

Веселиться всем пора.

**Флегматики** – лепка, рисование, ролевые игры, моделирующие ситуации; игры-эксперименты; Puzzle; телесно-ориентированные игры и упражнения.



### Игра «Добрый бегемотик»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Дети встают в шеренгу. Взрослый говорит, что все вместе они — маленький добрый «бегемотик». Каждый ребенок обнимает за талию (или кладет руки на плечи) впереди него стоящего. Взрослый просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке и т.д. Затем взрослый просит «бегемотика» походить по группе, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую «кучу - малу», к общему удовольствию всех участников.



**Меланхолики** - игра с лентами под медленную спокойную музыку; конструкторы; настольные игры.

### «Расскажи стихи руками» (этюд на раскрепощение).

Ребёнок старается без слов, с помощью пантомимы, рассказать известное всем стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются угадать, что он рассказывает.