

Физкультура для девочек и мальчиков



Родители интуитивно понимают, что воспитание сына и дочери требует различного подхода. И дело здесь не только в особенностях физиологического развития. Мальчики и девочки совершенно по-разному воспринимают и усваивают поступающую информацию.

Несмотря на то, что при рождении у мальчиков в среднем больше масса тела, рост, удельный вес мускулатуры, уже в течении первого месяца жизни девочки чаще всего опережают их в общем развитии – и такая тенденция сохраняется на протяжении нескольких лет.

Психологи утверждают единогласно: **мальчики и девочки существенно различаются** как в физическом, так и интеллектуальном развитии, у них разные интересы.

У девочек выше показатели в сохранении равновесия, гибкости, развития мелкой моторики. Зато мальчики дальше прыгают в длину с места, быстрее бегают, у них лучше показатели в метании на дальность.

У девочек в большей степени развиты тактильная чувствительность и обоняние. Мальчикам сложнее адаптироваться, и они чаще подвержены неврозам. Девочки предпочитают более спокойную деятельность, характерную для женщины: рисование, игра с куклами. Мальчиков же привлекает движение, активность, поэтому нередко они берутся за все сразу, не доводя до конца ни одного из начатых дел. И если их деятельность не находится под руководством взрослого, она напоминает бессмысленную беготню, что очень скоро начинает раздражать родителей. Однако наказывать малыша, заставляя долго сидеть на одном месте нельзя. Помните: ребенок не может не двигаться – это его естественная физиологическая потребность.

Благодаря физической активности тренируется сердечно-сосудистая система, формируется правильное дыхание, увеличивается жизненная емкость легких, повышается общая выносливость организма.

Вывод очевиден: необходимо наполнять движение ребенка смыслом, учитывая его пол, возможности и предпочтения. От этого зависит формирование личности, а именно: отзывчивость, стремление к красоте, физические качества (гибкость, пластичность) – как предпосылки будущей женственности; смелость, решительность, ловкость, сила – как задатки мужественности.

Каковы же двигательные предпочтения мальчиков и девочек? Какие простейшие тренажеры будут способствовать развитию физических навыков и качеств, реализуют потребность ребенка в движении и укрепят его здоровье?

— упражнения с мячом. Один из основных и самых простых тренажеров для дома, развивающий координацию, — мяч. Для девочки хороши следующие упражнения: «подбрось и поймай», «отбивание мяча от пола двумя руками», элементы игры в волейбол. Для мальчиков: «подбрось и поймай» с хлопком, элементы игры в футбол и в баскетбол.

— прыжки через скакалку. В большей степени подходят для девочек, но освоить их могут и мальчики. Развивает равновесие, координацию и чувство ритма. Вот несколько вариантов прыжков: на двух ногах, параллельно считая прыжки; вперед – назад; на одной ножке и в паре.

— упражнения с обручем. Девочки пусть учатся вращать обруч вокруг талии, а мальчики на руке, а также пробегать через катящийся обруч, проявляя ловкость и быстроту.

Кроме того, для мальчика можно приобрести детские эспандеры, легкие гантели – чтобы он стал сильнее.

— спортивный уголок у вас дома. В детском гимнастическом уголке могут заниматься и сын, и дочка. Позаботьтесь о мягком покрытии пола и обеспечьте надежную страховку для предотвращения падений с высоты.

Лазание по гимнастической лестнице, по канату развивает ловкость, тренирует вестибулярный аппарат. Кроме того, девочкам будет полезно висеть на кольцах – это укрепляет мышцы спины и предотвращает нарушение осанки. Мальчикам – переворачиваться на турник и подтягиваться.

Используя простейшие тренажеры и личный пример, вы не только приобщите ребенка к здоровому образу жизни, разовьете его двигательные навыки, но и сформируете адекватную полу модель поведения и специфические мужские или женские черты.

Но самое ценное – это общение, совместная деятельность, которая сближает родителей и детей, помогает лучше понять друг друга и дарить незабываемые минуты радости.