

## Двигательные предпочтения мальчиков и девочек.



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

У девочек выше показатели в сохранении равновесия, гибкости, развитии 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. Они предпочитают более спокойную деятельность, характерную для женщины: рисование, игра с куклами.

Мальчиков 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.

Каковы же двигательные предпочтения мальчиков и девочек?

Какие простейшие тренажеры будут способствовать развитию физических навыков, укрепят здоровье ребенка? — 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 турнике 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.