

Подвижные игры для мальчиков

Сильная хватка

Играющие в парах становятся спинами друг к другу по кругу диаметром 1,5 метра и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число, раз выиграл поединок.

Перетягивание каната

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

С ношей на спине

Играющие парами стоят за общей линией, один смотрит по направлению бега, другой поворачивается к нему спиной. Партнеры захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. По сигналу пары устремляются вперед. При этом один игрок, слегка согнувшись, несет на спине своего партнера до поворотной отметки, находящейся в 10 метрах. Там они меняются ролями, и обратно к линии финиша (бывшего стартом) на спине своего товарища везет второй игрок. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, объявляется победительницей.

Боевые петухи

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Игроки входят в круг, каждый сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Особенности физического развития мальчиков дошкольного возраста

Различия в скорости развития мужского и женского организмов видны уже на стадии эмбриона.

Мальчики немного превосходят девочек в длине тела – до 10 лет, а в массе – примерно до 8,5 лет. Среди мальчиков 6-7 лет количество лиц с подвижностью, как возбуждения, так и торможения больше, чем среди девочек.

Начиная уже с 3-4 лет эффективность выполнения легкоатлетических упражнений у мальчиков выше.

Дальность метания мяча у мальчиков почти в 2 раза больше, чем у девочек. Мальчики имеют более высокие показатели в беге на 30 м, прыжках в длину с места.

Тренируемость мышечной силы у мальчиков больше. Уже в три года у мальчиков выше порог болевой и тактильной чувствительности, они не так скоро чувствуют боль. Мальчики меньше спят. У них лучше развиты мышцы. Мальчики меньше любят сладкое.

У мальчиков больше сила рук и станова сила.

Средний объем двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений, девочек – 1370; мальчиков 6 лет – 2500, девочек – 2210; мальчиков 7 лет – 3275, девочек – 3040.

Наиболее благоприятным для мальчиков 5-6 лет является режим большой двигательной активности.

У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их способности, связанные с полом.

В эмоциональной сфере различия столь же показательны. Мальчики, когда устают «перестают соображать», но внешне держатся. Девочки, когда устают – страдают эмоционально, могут расплакаться. На самом же деле мальчики переживают не меньше, чем девочки.

У мальчиков, как правило, игры динамичнее, эмоциональнее, чем у девочек, и поэтому успокоить их значительно труднее.

Большая потребность мальчиков в двигательной активности приводит и к своеобразию их поведения по сравнению с девочками. Они больше ерзают и отвлекаются на занятиях, более шумно ведут себя в играх и, следовательно, чаще нарушают дисциплину. Мальчикам, в отличие от девочек, для их полноценного психического развития требуется большое пространство, чем девочкам.

Мальчикам требуется большее пространство в играх, чем девочкам. Поэтому если пространства мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальное: лазают по лестнице вверх, забираются в шкафы.

Взрослым необходимо подбирать такие двигательные-игровые ситуации, которые способствовали бы формированию у детей жизненно важных физических качеств (у мальчиков – силу, выносливость, быстроту) и позволяли бы детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику.

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Общая задача педагогов и родителей выпустить из детского сада личность, способную не только адаптироваться в любом общеобразовательном пространстве, но и имеющую достаточный потенциал в сфере двигательной подготовленности и функциональных возможностях.

Для реализации этого направления всем взрослым необходимо учитывать различия в развитии двигательных функций мальчиков и девочек, осуществлять дифференцированный подход к ним в процессе физического воспитания.