

Гендерный подход к организации двигательной активности

Сегодня в обществе идёт становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федеральных государственных требований. Главной задачей воспитания дошкольников являются создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищённости. Ребёнку важно чувствовать себя любимым и неповторимым. Поэтому важным условием является среда, в которой происходит воспитательный процесс. Приоритетным вопросом в выборе технологий по созданию комфортной среды для физического развития детей, является вопрос учёта пола ребёнка. Необходимо учитывать особенностей физического, психического и эмоционального состояния ребёнка. Вся двигательная активность должна строиться с учётом психофизических особенностей мальчиков и девочек. У мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера. Девочки любят игры с предметами. Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча». Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше бегают, соскакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

По данным Э.С. Вильчковского, девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большой частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; большими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега, на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг. У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому, когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, то речь его отрывиста, он помогает себе жестами. У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Мальчишескую двигательную активность отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования во время подвижных игр они любят толкаться и устраивать потасовки. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными, вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами). Также с элементами пассивности, более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков. Поэтому в планировании непосредственно образовательной деятельности по подгруппам я учитываю все психофизические качества присущих тому или иному полу детей.

Подбор упражнений. Для мальчиков нужно подбирать упражнения скоростно-силового характера. Такие как: бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры. Для девочек - игры с мячом, скакалкой, лентой, гимнастическим обручем. Мальчикам давать задание на руках, на вертикальном канате, а девочкам на равновесие, гибкость.

Нормирование нагрузки. Большая нагрузка - для мальчиков, меньшая - для девочек. Например: девочки прыгают через короткую скакалку 1 мин., мальчики – 1,5 мин. Девочки отжимаются от гимнастической скамейки 5 раз, мальчики – 10 раз.

Методика обучения сложным двигательным действиям. Существует различный подход к обучению сложным двигательным действиям. Организуется режим большой двигательной активности для мальчиков и средней для девочек. В обучении сложным двигательным движениям выбираются разные для девочек и мальчиков подводящие и подготавливающие движения. Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими (например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам). Это требует также разное число повторений. Мальчикам для выполнения упражнений и подвижных игр требуется больше пространства по сравнению с девочками. Для мальчиков характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее.

Требования к качеству выполнения заданий. Девочкам и мальчикам предъявляются разные требования к выполнению одних и тех же движений. От мальчиков нужно требовать большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек – больше пластичности, выразительности, грациозности.

Система поощрений. Обязательно после выполнения упражнений или игровых действий даётся оценка качества выполнения конкретного задания, вида деятельности для мальчиков, акцентируя на правильности выполнения. Девочек необходимо хвалить за старание в целом, обращая внимание на красоту движений, сопереживать неудачам. Поощрять пластичность, выразительность, грациозность в движениях девочек.

Спортивный инвентарь. Существуют различия в подборе оборудования. Спортивное оборудование для мальчиков: гантели весом – 1 кг, набивные мячи, футбольные мячи, вертикальные мишени, вертикальный и горизонтальные канаты, клюшки. Спортивный инвентарь для девочек: ленточки, султанчики, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, мыты, резиновые мячи различного диаметра.

Заключение. Делая акценты на различиях мальчиков и девочек, в тоже время нужно учитывать двигательные предпочтения детей. Поддерживать стремление заниматься понравившимся видом двигательной деятельности, не смотря на половую принадлежность ребёнка. Индивидуально – дифференцированный подход с учётом половых особенностей детей обеспечивает мальчикам и девочкам оптимальные, комфортные условия для их физического развития. Потому что, ориентируется на реализацию принципа природосообразности, учета психофизиологических особенностей мальчиков и девочек, их интересов и полоролевых предпочтений. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволяет организовывать двигательную активность таким образом, чтобы, добываясь высоких результатов, не нарушался ход становления личности, заложенный природой.

Примеры упражнений на развитие силы и выносливости для мальчиков

«Наездник»

Материалы: надувные мячи — прыгунки

Описание: Ребёнок садится на мяч и по сигналу до предмета и обратно.

«Паучок»

Описание: Ребёнок принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу бежит до предмета и обратно. Если потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета.

«Перетягивание каната»

Описание: на площадке проводится черта. Играющие встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждый старается перетянуть соперника на свою сторону. Кто сумеет это сделать, считается победителем.

Правила: начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

«Кенгуру».

Описание: ребёнок зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего, прыжками начинает передвигаться по игровой площадке до финиша и обратно

«Заяц и морж»

Описание: Ребёнок приседает и кладёт руки на колени. По сигналу, выпрыгивая из приседа (словно «заяц»), продвигается вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Обратно ребёнок передвигается в упоре лежа, перебирая руками (как «морж»).

Примеры упражнений на развитие гибкости у девочек

«Колечко»

Описание: ребёнок ложится на живот, опирается на вытянутые прямые руки и тянет пальцы ног к голове, визуальнo создавая форму кольца. Необходимо сделать 3 повтора по 5 секунд в зафиксированном положении.

«Корзинка»

Описание: ребёнок ложится на живот, руками тянется назад и обхватывает ноги с внешней стороны за голень. В этом положении спина прогибается, плечи и голова поднимаются, а ноги слегка выпрямляются по направлению к потолку.

«Группировка»

Описание: ребёнок, стоя на коленях и ладонях, группируется, обхватывает голень руками, стараться коснуться лбом коленей, спину округляет;

«Экскаватор»

Описание: ребёнок, лёжа на спине, руки прямые за головой, поднимает прямые ноги, стараясь коснуться руками пола за головой

Махи ногами у опоры Выполнять вперёд, назад и в стороны по 10 раз.

Перевороты вперёд-назад на полу.

Шпагаты. Растяжка складок по 2–3 минуты.

При развитии гибкости важно помнить, что эффективная растяжка — регулярная.