



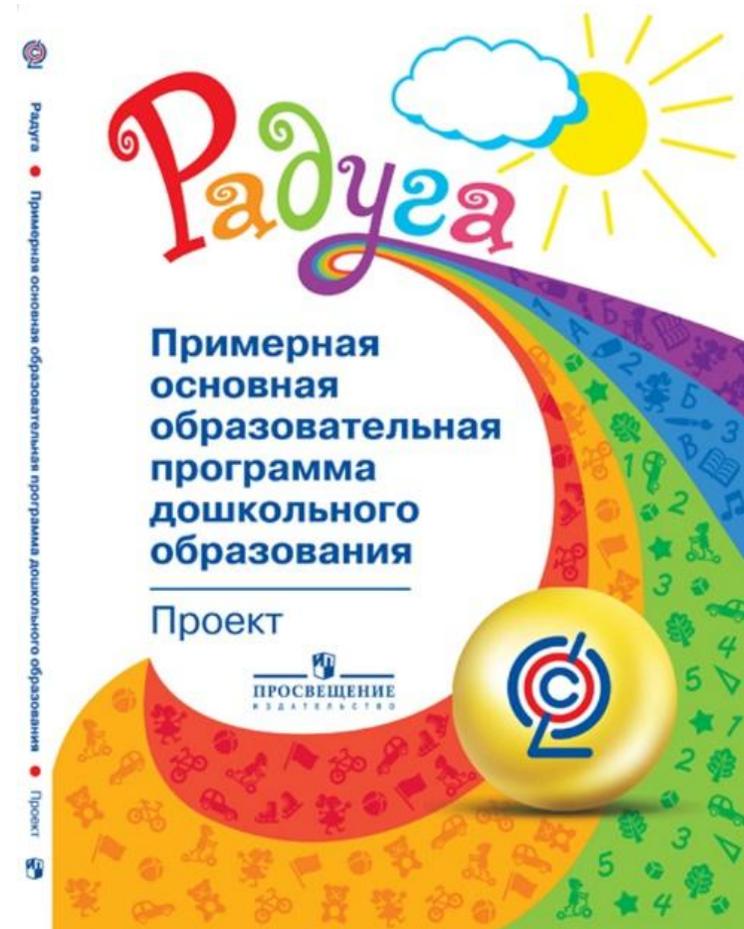
# Культура здоровья. Культура движения

**Соловьёва Елена Викторовна**, научный руководитель программы «Радуга», психолог, кандидат педагогических наук, доцент, генеральный директор и руководитель образовательных программ Психологического центра поддержки семьи «Контакт»

Программа «Радуга» акцентирует внимание педагогов на **взаимодействии взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.**

Авторы программы считают, что рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня (2/3 длительности периода бодрствования). Обязательны ежедневные специально организованные целенаправленные занятия -классические физкультурные и музыкальные ритмические. В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части.

Для успешного физического воспитания авторы программы предлагают составить на каждого ребенка своеобразную карту – прогноз с разнообразной характеристикой состояния ребенка, его физического развития и двигательной активности. Составление такой карты требует совместного труда медицинских работников и педагогов групп, а также родителей



# ЗДОРОВЬЕ: СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ

- СОН                    дайте выспаться! 😊 (особенно в понедельник)))
- ЕДА                    едят что хотят и сколько хотят!
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ                    максимально, при любой возможности
- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ                    главный фактор  
заболеваемости
- ДВИЖЕНИЕ                    не сажайте за стол 

*Здравый смысл + региональные условия + материальные возможности + возрастные и индивидуальные особенности + естественные природные факторы закаливания*

*\*\*\* физиотерапия: массаж, пещеры, коктейль и т.д.*

# ЗДОРОВЬЕ: С О Н

- Свежий воздух
- Затемнение
- Игрушка из дома
- Колыбельная
- Свободное пробуждение



# ЗДОРОВЬЕ: ЕДА

- Режим питания
- Свободный доступ к воде
- Качество еды
- Уважение индивидуальных вкусов
- Отсутствие принуждения в выборе и объеме
- Благодарность
- Представление о труде, обеспечивающем еду
- Кулинарный кругозор



## Питание

Ребёнок прислушивается к разговорам взрослых, поэтому никогда, ни в детском саду, ни дома, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к еде или продуктам питания. Постарайтесь раскрывать для ребёнка пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Помните, что ребёнка **нельзя заставлять есть**. Предлагая еду, учитывайте **аппетит**.

Педагог проговаривает вслух, чем и как едят каждое блюдо. Обращайте внимание на **темп еды** и тщательность пережёвывания пищи — только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы, и уберечь желудок от многих заболеваний.

**Сервировка стола** предполагает скатерть или салфетку под каждым прибором (столовая, чайная ложки, вилка, нож), хлебницу, индивидуальные салфетки.

Желательно подачу каждого блюда сопровождать сообщением о том, как принято его есть, в чём его польза, кто его любит и т. д.

Следующее блюдо ребёнку предлагают после того, как он съест предыдущее. Не следует спешить — ребёнок может немного подождать; и это даже хорошо, так как быстрая еда, плохо прожёванная пища искажают ощущения насыщения и в итоге плохо влияют на здоровье.

После еды нужно сразу же **прополоскать рот и горло** — через 4—5 мин эта процедура уже не даст оздоровительного эффекта.

# ЗДОРОВЬЕ: Культурно-гигиенические навыки

Формирование **привычки к здоровому образу жизни** включает в себя достаточно широкий диапазон педагогической работы с детьми: формирование культурно-гигиенических навыков, организацию питания, навыки самообслуживания и т. д.

- Мытье рук
- Обработка после туалета и туалет
- Чистка зубов и полоскание рта
- Культура трапезы
- Опрятность и самообслуживание в одевании и раздевании
- Предметы индивидуального пользования: расческа, полотенце



## Культурно-гигиенические навыки

Задача не только научить детей способам правильного ухода за своим телом (гигиенические навыки), но и сформировать понимание их смысла, правильные представления о теле.

Поэтому важно:

- создавать условия для максимальной самостоятельности ребёнка;
- в туалетной и умывальной комнатах, раздевалке, игровой комнате, спальне всё необходимое ребёнку должно быть на уровне его глаз;
- соблюдать постоянство алгоритмов выполнения бытовых процедур;
- создавать ситуации, наглядно демонстрирующие эффект гигиенических процедур и их необходимость;
- доводить действия ребёнка до качественного завершения.

На данном этапе навыки культуры быта вводятся в полном «взрослом» объёме, и от настойчивости взрослых зависит, усвоят ли их дети. Освоение навыков культуры быта у детей протекает неравномерно, и прививать сложный навык, если не усвоен более простой, лежащий в основе первого, не следует (пока ребёнок не научится полоскать рот, не переходите к чистке зубов).

Важно не столько количество самостоятельно выполняемых процедур, сколько качество выполнения, а также желание ребёнка их выполнять

**Основные представления о строении и функциях тела**, которые мы формируем у детей:

- в человеческом теле много органов, и все они очень важны;
- тело каждого человека состоит из головы, шеи, туловища, рук, ног;
- как у дома есть стены, так и у человека есть кости и мышцы (дать детям возможность потрогать, пощупать себя);
- наше тело покрыто кожей, которая защищает нас от внешних воздействий (рассмотрите с детьми кожу, особенно на пальцах рук);
- через рот, нос в организм попадает воздух, который нам необходим для жизни;
- нужно наблюдать за собой и своим организмом, если появляется новое, непривычное ощущение, и сообщать об этом взрослым;
- если ты будешь беречь своё тело, есть то, что тебе дают в детском саду и дома, заниматься физкультурой, то вырастешь крепким, красивым, умным и т. д.

Знакомить детей с основами представлений о них самих можно во время гигиенических процедур, на прогулке, после сна, на физкультурных занятиях, в свободной деятельности.

# ЗДОРОВЬЕ: свежий воздух

- Проветривание
- Прогулка
- Адекватная одежда



# ЗДОРОВЬЕ: Эмоциональное благополучие

- Доверие к воспитателям
- Комфортное сообщество сверстников: НОРМЫ жизни группы
- Свобода реализации собственных планов и замыслов
- Отсутствие принуждения в еде
- Физический комфорт



# ЗДОРОВЬЕ: ДВИЖЕНИЕ

- Свобода движения и смены позы в течение всего дня – исключение 2 занятия в день в **подготовительной группе**
- Свободное движение на прогулке
- Физкультурные занятия
- Танцевальные занятия
- Утренняя РАЗМИНКА
- Гимнастика в постели после пробуждения



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Забота о здоровье и физическом развитии ребёнка — сфера деятельности, в которой можно достичь результата только при условии ежедневной работы и сотрудничества с медицинским персоналом образовательного учреждения. Получение информации об исходном состоянии здоровья малыша, её профессиональный анализ и формулировка рекомендаций по организации работы, отслеживание результативности и внесение необходимой коррекции, мониторинг физического развития ребёнка должны осуществляться медицинскими работниками учреждения.

В течение года необходимо:

- обеспечивать **безопасность** жизнедеятельности детей;
- соблюдать **санитарно-гигиенические нормы и правила**;
- предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- обеспечивать необходимый **двигательный режим** в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;
- укреплять организм, используя естественные **природные закаливающие факторы** (солнечный свет, воздух, вода);
- реализовывать **региональные (климатические и экологические) рекомендации** по оздоровлению детей;

- обеспечивать рациональный **режим дня**; сбалансированное качественное питание; обязательный дневной сон; достаточное пребывание на свежем воздухе;
- продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);
- формировать начальные представления о **правилах безопасного поведения**; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

В планировании этой работы вам следует опираться прежде всего на **региональные исследования**, разработки и рекомендации специалистов. Даже **суточные и годовые ритмы работоспособности** значительно различаются в разных климатических поясах, и важно учитывать эту специфику при составлении **суточного, недельного и годового режима образовательной работы**. Целесообразно организовать работу по физическому развитию детей на улице, спланировать всю воспитательно-образовательную деятельность педагога на прогулке также можно только с учётом климатических условий региона. Кроме того, требования к организации пребывания ребёнка в учреждении регулируются **СанПиН**. Детально разработаны рекомендации по организации детского питания, предложены различные варианты детского меню.

## Утренняя РАЗМИНКА

Упражнения направлены на укрепление организма ребёнка и создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. Она проводится ежедневно до завтрака в течение 6—8 мин, в тёплое время года — **на воздухе** во время приёма детей в детский сад.

Гимнастика начинается со спокойной ходьбы в разных построениях: в колонне, парами, врассыпную, со сменой направления движений. Детям предлагаются разные варианты ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами. Ходьба постепенно переходит в лёгкий и непрерывный бег длительностью 1—1,5 мин, затем снова ходьба, во время которой дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений и различных игр (в круг, в звенья, произвольно). Заканчивается комплекс гимнастики спокойной ходьбой с дыхательными упражнениями или малоподвижной игрой.

В утреннюю гимнастику включаются упражнения, хорошо знакомые детям, предварительно разученные во время занятий по физической культуре. При составлении комплексов гимнастики на весь учебный год следует продумать их вариативность.

## Физкультминутки

Кратковременные физические упражнения — физкультминутки — позволяют эффективно предупредить и снять умственное утомление ребёнка. Физкультминутки рекомендуется проводить ориентировочно на 8й и 12й минутах с начала занятия (кроме занятий продуктивной деятельностью) в течение 2—3 мин. Показателем необходимости физкультминутки является так называемое двигательное беспокойство детей: ёрзание на стуле, зевание, ослабление внимания, отвлечение и т. д.

В физкультминутку рекомендуется включать два-три несложных упражнения для мышц шеи, туловища, конечностей (наклоны, повороты, движения руками, прыжки на месте и т. п.) или движения образно-имитационного характера (распускается цветок, ёжик просыпается, деревья качают ветками и т. п.).

Смысловое содержание физкультминутки оказывает подчас сильное эмоциональное воздействие на дошкольников. Особая роль в этом случае принадлежит образным движениям под музыку и сопровождению стихотворной речи воспитателя движениями детей.

Хочется подчеркнуть, что не следует связывать содержание физкультминутки с выполнением детьми умственных заданий: сделать столько же движений, сколько раз воспитатель ударит в бубен, наклониться на один раз меньше (больше), чем кружков на карточке. В этом случае физкультминутка становится частью занятия, так как выполняет ещё и обучающую функцию, не позволяя полноценно отдохнуть ребёнку и переключиться на другие виды деятельности.

Между занятиями, требующими умственных усилий, хорошо организовать с детьми **двигательную разминку**. Для неё вполне подойдут малоподвижные игры, танцевальная импровизация под музыку.

## Подвижные игры и упражнения

В сентябре преимущественно организуются игры, которые детям уже знакомы, но за время летнего отдыха дошкольники нередко забывают их правила. Вместе с тем целесообразно вносить усложнения и изменения в знакомые детям игры. Это способствует поддержанию у детей интереса к знакомым играм и разнообразит двигательный опыт.

Изменения в проведении знакомых игр могут касаться замены используемых в игре предметов. Например, в зимней игре «Попади в цель» воспитатель может предложить участникам сбивать снежками шляпу со снеговика, флажки или ведёрки, установленные на снежном валу, попадать в разноцветные льдинки, разложенные на снегу, и т. д. А в летнем варианте этой игры в качестве снарядов для метания используются шишки, небольшие мячики, мешочки с песком и т. д. При этом в качестве цели могут последовательно выступать кегли или флажки; ведёрки, установленные на буме; мячи, лежащие в обруче; корзины или ящики и т. п.

В течение учебного года дети знакомятся примерно с **20 новыми подвижными играми**, при этом они активно играют в игры, с которыми познакомились в предыдущих возрастных группах. Воспитатель время от времени вносит разнообразные модификации в условия знакомых детям игр.

Примерный перечень игр может быть расширен или изменён по вашему усмотрению.

Актуально и внесение дополнений для отражения **особенностей национальной культуры**.

## Самостоятельная двигательная активность

Ей отводится значительное место в двигательном режиме детей . Для самостоятельной двигательной активности детей отводится разное время в режиме дня детского сада: утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна.

С целью обогащения и разнообразия двигательной активности детей педагогу важно постоянно обновлять и разнообразить **физкультурно-игровую среду**

- в зале,
- в групповой комнате,
- на прогулочной площадке.

На **спортивной площадке** необходимо предусмотреть свободное пространство, дорожки для бега и езды на велосипеде, места для прыжков и метания, пособия для упражнений в лазанье и равновесии.

Для самостоятельной двигательной активности детей должны предоставляться разные комплекты оборудования в зависимости от сезона года.

## Элементы спортивных игр

Футбол Баскетбол Хоккей Настольный теннис  
Бадмингтон

## Элементы сезонных видов спорта

Велосипед Бег Беговые лыжи Горные лыжи Коньки  
Санки

## Спортивные секции \*

Единоборства Пилатес Детская йога Зумба Аэробика

## Плавание \*

## Хореография

Б Б К Б Ш

В настоящее время создано много методических разработок по формированию физической культуры, изданы сборники подвижных игр, комплексов утренней гимнастики. Вы можете использовать в работе те из них, которые **соответствуют требованию сохранения эмоционального комфорта и положительного настроения детей**, не превышают их возрастные возможности.

В этих целях авторы программы «Радуга» отмечают необходимость соблюдения одного требования: **не используйте соревнований внутри группы**, это может привести к разрушению атмосферы доброжелательности и дружбы, которая создаётся с большим трудом и важна для состояния каждого ребёнка.

Соревновательность при желании легко можно заменить на сотрудничество или создать ситуацию противостояния группы как целостного коллектива какой-то внешней силе (роль которой исполняют взрослые как игровые персонажи).

# ИНТЕЛЛЕКТ у детей



**Телесно-кинестетический интеллект** — это способность манипулировать физическими объектами и использовать различные физиологические навыки. Такие люди хорошо ориентируются во времени и пространстве. Спортсмены, танцоры, хирурги должны обладать хорошо развитым телесно-кинестетическим интеллектом.

**ЕСЛИ С ПЕРВОГО РАЗА У ВАС НИЧЕГО  
НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ — ПАРАШЮТНЫЙ  
СПОРТ НЕ ДЛЯ ВАС...**

## Интеллектом называется способность отдельного человека к познанию и решению проблем

Каждый из видов интеллекта опирается на **высшие психические функции** :

- Восприятие (целостная оценка каких-либо проявлений окружающего мира);
- Память (запоминание, хранение и воспроизведение информации);
- Мышление (формирование представлений понятий и суждений);
- Внимание
- Воображение (создание образов, их контроль формирование выводов)
- Воля
- Речь



# Теория множественного интеллекта Говарда Гарднера 1983

- **Пространственный.** Отличная ориентировка в пространстве, как большого масштаба, так и маленького. Наиболее развит данный вид интеллекта у водителей различного транспорта, архитекторов, игроков в шахматы.
- **Телесно-кинестетический.** Умение пользоваться собственным телом, что выражается в точности движений, балансе и т. д. Помимо танцоров, данный вид хорошо развит у всех представителей прикладных профессий.
- **Музыкальный.** Данный вид интеллекта определяется высокой чувственностью к звукам в любых их проявлениях и ритму. Представителями являются певцы, игроки на различных инструментах.
- **Лингвистический.** Развитое восприятие всего, что связано со словами, их пониманием, сочетанием. Этот вид наиболее доминирует у писателей, поэтов. Логико-математический. Способность улавливать взаимосвязи между символами, фактами. Наиболее развит у ученых.
- **Межличностный.** Умение взаимодействовать с окружающими людьми. Высокая способность понимать их, улавливать настроение, отношение, эмоции.
- **Внутриличностный.** Способность правильно и четко понимать собственные чувства и эмоции, находить решения для успокоения.
- **Натуралистический.** Умение разбираться в различиях природы, находить разницу между растениями и т. д.

# Виды одаренности

- Социальная: социально-личностная и лидерская
- Литературная
- Математическая
- Музыкальная
- **Двигательная**
- Научная, академическая
- Драматическая, артистическая
- Практическая, ручная
- Духовно-ценностная



# Психомоторная одаренность и ее виды: спортивная и хореографическая

Дошкольник, одаренность которого проявляется в этой сфере, чаще всего:

- увлечен деятельностью, связанной с участием общей и мелкой (кистей рук) моторики;
- опережает своих сверстников в развитии двигательных навыков;
- имеет хорошую зрительно–моторную координацию;
- с удовольствием участвует в физкультурных занятиях (любит бег, прыжки и т. д.);
- с удовольствием занимается в танцевальных кружках;
- имеет хороший музыкальный слух, чувство ритма;
- обладает большой физической выносливостью.

# Моторно-двигательный интеллект

## Характеристика

Телодвижения, мимика, жесты очень выразительны. Успешны в деятельности и играх, у них хорошо развиты осязательные ощущения

## Им нравится

Играть, танцевать, просто двигаться, участвовать в спектакл  
создавать модели, придумывать настольные игры, складыва  
головоломки, участвовать в состязаниях

## Подходящие виды профессиональной деятельности

Спортсмен, строитель, скульптор, танцор, акробат, фокусник  
хореограф, актер, тренер



# Условия развития кинестетического интеллекта

- Свобода движений : интерьер и прогулка; правила поведения
- Удобная одежда
- Специальные занятия:
  - Физкультура в детском саду
  - «Школа мяча»
  - Плавание в бассейне с тренером
  - Гимнастика
  - Элементы спортивных игр
  - Элементы сезонных видов спорта



# ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

В.Дольник. «Непослушное дитя биосферы»



Молодые животные очень много играют - между собой, с родителями, с детенышами других видов, с предметами. Даже те виды, которые всю взрослую жизнь живут угрюмыми одиночками, - медведи, дикие кошки, например, - в детстве очень общительны и игривы.

Игры не только приятное проведение времени, они необходимы для полноценного развития особи как физического, так и психического. Лишенные игр детеныши вырастают агрессивными, трусливыми. Их реакции на ситуации, особенно при контактах с другими особями, часто ошибочны. Им трудно образовывать пары, жить в мире в стае; достается и их детенышам. Фактически это как бы преступники в мире животных.

Этологи видят в играх тренировку, проверку выполнения врожденных программ

У многих приматов есть врожденные программы **строить себе убежища** (обычно настил из веток на деревьях) или занимать подходящие места - дупла, пещеры. И дети проходят период увлечения строительством примитивных настилов, шалашей, а к дуплам, пещерам и похожим на них искусственным выемкам их тянет очень сильно. И неверно думать, что они подражают взрослым, строящим дома. На оборудованной площадке для игр могут стоять очень удобные домишки, большие кубики, из которых можно построить дом, но, если где-нибудь в углу площадки растет дерево с большим дуплом, оно гораздо сильнее притягивает детей, нежели подготовленные взрослыми сооружения.

В играх можно **нарушать личную дистанцию**, вступать в телесный контакт с партнером, бороться - словом, узнать, что такое другая особь, чего от нее можно ожидать и как себя вести.

Большинство игр - вариации на три главные темы: "**хищник-жертва**" (один убегает, другой ищет, догоняет, ловит), "**брачные партеры**" (разыгрываются ритуалы знакомства, ухаживания, сопровождения, спаривания, борьбы за самку, строительства гнезд), "**родители-дети**" (один делает вид, что кормит другого, защищает, согревает, чистит, переносит с места на место и т. п.).

Для игр **обязательна смена ролей**. Сначала один изображает хищника, а другой - жертву, потом - наоборот. Молодой самец выполняет ритуалы то самца, то самки, самка выполняет ритуалы самца. Молодая особь проверяет не только те действия, которые всерьез предстоит производить в будущем, но и те, которые может выполнять партнер, объект охоты или враг.

Очень интересно, что в детстве воспроизводятся и такие программы, которыми взрослые уже не пользуются, но которые были у предков. Наша взрослая кошка охотится двумя способами:

подкарауливает, затаившись, или прыгает, подкравшись. Она прижимает добычу двумя лапами к земле. А котята, играя, демонстрируют еще несколько способов: догоняя, ударяют в конце лапой по спине жертвы (как львы), догоняя, хватают двумя средними лапами (как гепарды), прыгая сверху, вцепляются зубами в загривок жертвы (как леопарды и рыси).

Играя на гладком полу шариком, они, согнув лапу крючком, резким движением поддевают

# Глен Доман о двигательном интеллекте

Особая способность мозга — двигательный интеллект, благодаря которому детский организм может легко подстраивать движение под постоянно изменяющиеся условия окружающей среды.

Этот процесс также активно влияет на умственное и психологическое становление. В нем главная задача родителей – не препятствовать желанию ребенка к движению и способствовать его всестороннему физическому развитию. Кроме того, родители в первые годы жизни их ребенка являются лучшими для него учителями.

Ученый в своей книге «Гармоничное развитие ребенка» выделил семь стадий развития двигательного интеллекта детей, в каждой из них он определил цель и разработал методику упражнений для ее достижения.

Первая стадия начинается с момента рождения ребенка, а весь процесс завершается на седьмом этапе в шесть лет, после чего он может уже переходить к целенаправленному занятию одним видом спорта.

Необходимость столь раннего начала физического развития детей Гленн Доман объясняет тем, что мозг ребенка растет благодаря его постоянному использованию и этот рост фактически завершается к шести годам. Чем раньше ребенок начнет двигаться, тем быстрее будет развиваться его мозг.

Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, в совокупности с нервным контролем позволяет осуществлять движение сразу после рождения. Поэтому позволяйте ребенку свободно шевелить руками и ногами.

Осмысленные движения придут на смену беспорядочным тогда, когда у него для этого будет хорошо развита мускулатура, а самое главное сенсорный и моторный разделы мозга, которые выполняют контроль движений. А это результат того, как часто ребенок будет получать возможность двигаться. Следовательно, основными требованиями к занятиям являются: частота, интенсивность, продолжительность.

На второй стадии с 2,5 до 7 месяцев, тренировка направлена на формирование из рефлекторного хватательного и разжимающего рефлекса сознательного, а также на обучение висеть на перекладине и держать свой вес, брать и отпускать мяч.

Также в течение этого периода необходимо начинать тренировку вестибулярного аппарата, равновесия. Это различные виды несложных перекатов, поворотов, вращений.

На третьей стадии с 7 до 12 месяцев ребенок должен уверенно ходить на четвереньках и делать попытку вставать на ноги. Вы продолжаете тренировать его вестибулярный аппарат, развивать хватательный рефлекс, помогать держать равновесие на двух ногах.

На четвертой стадии с 12 до 18 месяцев ребенок развивает способность ходить и сохранять равновесие.

Шестая предпоследняя стадия длится до 6 лет, в этот период ребенок активно должен развивать координацию и силу всех групп мышц.

Это бег различными способами, прыжки на батуте, различные виды равновесий, стойка на руках, кувырки, подтягивания, передвижение на руках в висячем положении на перекладине, различные виды прыжков на полу и многое другое.

На заключительной седьмой стадии в 6 лет, если ребенок уверенно выполняет все ранее описанные упражнения, значит, он обладает хорошо развитым мозгом с четким делением на левое и правое полушарие.

Кроме того, очень важно, чтобы к этому периоду ребенок уже определился правша он или левша, а также с какой ноги ему удобно выполнять гимнастические элементы, что по сути одно и то же, но поначалу вводит детей в тупик.

# Как выбрать вид физической активности

- Возраст
- Пол
- Склонности
- Характер
- Цели
- Способности
- Возможности

# Что определяет индивидуальность?

- Возраст
- Темперамент, скорость нервных процессов: быстрые и медленные.
- Доминанта абстрактного или образного мышления: право-и левополушарность
- Пол, мальчики и девочки – различные интересы и успешность
- Интересы
- Способности; область одаренности
- Мотивированность

# Мотивация в спорте

- Подражание
- Игра
- Исследование
- Авторитет
- Собственное целеполагание
- Безысходность, принуждение, послушание
- Личность, коммуникация
- Сообщество

# МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

У мужчин сильнее связь между восприятием действительности и координацией действий, поэтому лучше развиты пространственные способности.

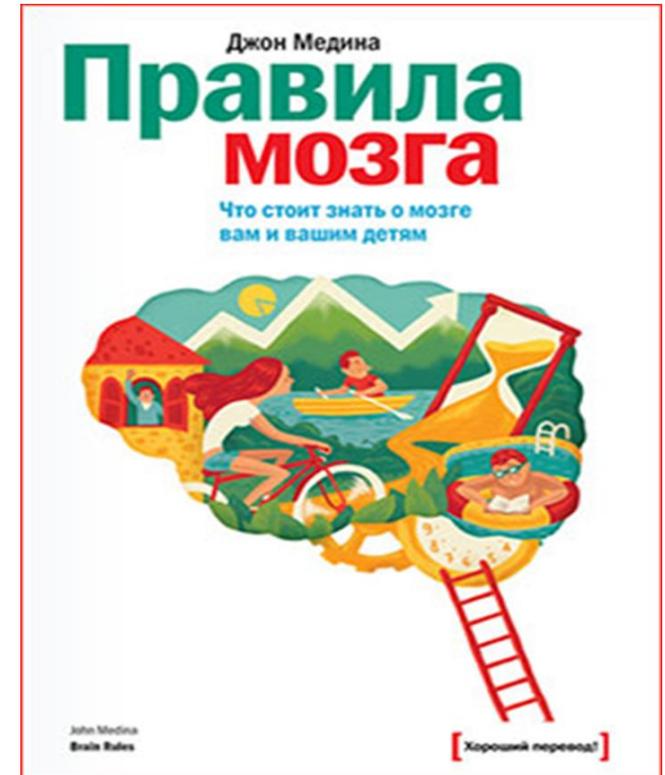
У женщин сильнее связь между аналитическим и интуитивным режимом обработки информации, поэтому лучше развиты социальные навыки и способность решения мультизадач.

Женщина находит дорогу по конкретным маркерам: превосходя мужчину в запоминании или определении конкретных объектов.

Мужчина оперирует абстрактными понятиями: он способен импровизировать, «срезать путь, чтобы добраться до своего автомобиля или отеля».

Уже в детском саду, в течение 50 занятий, девочки разговаривают 15 минут, а мальчики — только 4 минуты (в четыре раза меньше).

Мальчики шумят и дерутся в 10 раз чаще, чем девочки (в среднем 5 мин против 30 сек).



# Гормоны

Тестостерон — это гормон желания, сексуальности и агрессии. Его можно было бы назвать гормоном завоевания (военного или сексуального). В оптимальной концентрации тестостерон:

- \* развивает силу мышц (40% мышц у мужчины; 23% – у женщины);
- обуславливает скорость реакций и несдержанность
- способствует формированию агрессии, конкуренции, доминирования
- повышает выносливость, настойчивость;
- способствует заживлению ран, увеличению лысины, зоркости, развитию правосторонности тела (Kimura, 1999), точности движений и ориентации, привлечению молодой самки, способной к деторождению.

Эстрогены способствуют развитию ловкости, отдельному движению пальцев (Kimura, 1999), левосторонности тела.

В процессе внутриутробного развития под воздействием тестостерона у мальчиков замедляется рост левого полушария, и он же способствует относительно большему развитию правого полушария. Этим объясняется большая выраженность у женщин вербальных способностей (которые относятся к левополушарным), а у мужчин — зрительно-пространственных (относящихся по большей части к правополушарным).

Согласно популярной гипотезе американского психолога Дж. Леви, в основе данных различий лежат также эволюционно-социальные факторы. В глубокой древности мужчины преимущественно занимались охотой, что требовало хорошего развития пространственных способностей. Женщины занимались уходом за детьми, что требовало хороших навыков коммуникации. В ходе естественного отбора закреплялись необходимые для выживания навыки, которые передавались будущим поколениям.

**ПАПА СПАСАЕТ !** <https://www.youtube.com/watch?v=vER7LGRwuK8>

"В детской раздевалке фитнес-клуба.

Мама помогает сыну лет семи переодеться в бассейн. Тому в бассейн явно не очень хочется - его вытащили из компании из детской комнаты, где он увлечённо рубился в игровую приставку.

- Мам... Ну почему я должен ходить в бассейн?!

- Потому что мальчик должен быть спортивным и сильным!

- Зачем?

- Чтобы защитить себя, защитить девочек!

- Каких девочек, мама? Маша вон (показывает на нашу Машу) ходит на бокс, а ещё - через год у нее будет черный пояс по таэквондо! Моя Лиза три раза в неделю ездит на айкидо, Полину родители вообще отдали на стрельбу! Их защищать? И как по-твоему я буду это делать? Быстро поплыву рядом??!!"

### **Ульяна Меньшикова**

Я ничего не понимаю. На каратэ - девочки, на конях с утра - опять одни девочки тренируются. У нас пацанов перестали рожать или они все на макраме записаны?

### **Дана Нестерова**

Программированию учатся, на плавание ходят, робототехнику осваивают. По нынешним временам скакать пацанам никуда не требуется, поэтому безлошадные.





- Выходи за меня замуж.
- Мужчина, за которого я выйду, должен быть отважный и сообразительный!
- А ты уже не помнишь, как я спас тебя, когда ты тонула?
- Ну да, ты отважный, но это еще не значит, что ты сообразительный.
- А как ты думаешь, кто лодку перевернул?

Исследования последних лет доказывают, что EQ — один из ключевых факторов успеха. Хорошо развитый эмоциональный интеллект позволяет добираться до вершин бизнеса, менеджмента и политики.

Однако, автор статьи в журнале Forbes Пьер Касс обращает внимание на еще один важный фактор успеха — VQ (vitality quotient), **коэффициент жизненной энергии**, то есть способность заряжать энергией окружающих. Он считает, что для успешного лидерства именно VQ имеет решающее значение. И все же важно разностороннее развитие, ибо наличие энергии при недостатке ума может иметь нежелательные последствия.



**Елена  
Викторовна  
Соловьева**

Научный руководитель  
программы «Радуга»,  
психолог

Канд. пед. наук, доцент

Методическая  
Мастерская

Елены Соловьевой

## КОНТАКТЫ

Приглашаем к активному сотрудничеству В/  
Ютуб: <https://www.youtube.com/channel/UCKu9wsScT-vrYfBjS...>

Вконтакте: <http://vk.com/raduga4u>  
<https://vk.com/centrecontact> Методическая Мастерская 😊

Фейсбук: <https://www.facebook.com/ProektRadugaJizni/>  
<https://www.facebook.com/contactcentre/> Методическая Мастерская  
😊

Телефон +7 (903) 500-75-69  
Почта [evsolovyeva@rambler.ru](mailto:evsolovyeva@rambler.ru)  
Скайп elenasolovyeva21



**Все, что у вас есть – это ваши ВОЗМОЖНОСТИ!  
И мы вместе сможем их эффективно  
использовать!**

# Контакт

Издательство «Просвещение»  
127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д.16, стр.3,  
подъезд 8

Тел.: 8 (495) 789 30 40

[www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)

Портал «Дошкольное образование»

[do.prosv.ru](http://do.prosv.ru)



**Редакция дошкольного образования**

Ведущий методист

Горбунова Татьяна Александровна

[TGorbunova@prosv.ru](mailto:TGorbunova@prosv.ru)