**Особенности физического и психологического развития мальчиков и девочек 10 лет**

К 10 годам в организме мальчиков и девочек происходит значительное изменение нервной системы и желез, вырабатывающих гормоны, в том числе половых. Происходящие в организме перемены способствуют ускорению физического развития и половому созреванию.

Для подростков обоего пола характерна некоторая неуклюжесть, угловатость, порывистость движений. Это связано с тем, что происходит быстрый рост костей, а мышцы не успевают за ними. Вернее, природа устроила все так, что организм растет не как воздушный шар, а постепенно.

В то время, когда интенсивнее растет скелет, более медленно растут мышцы — это период вытягивания. Когда скелет замедляет рост, то начинают интенсивно расти мышцы и внутренние органы.

В период полового созревания интенсивно растут внутренние органы, но сердечно-сосудистая система не успевает перестроиться за быстро растущими скелетом и мышцами. Поэтому подростки часто страдают нейроциркуляторной дистонией (изменениями уровня артериального давления, частоты пульса и даже обмороками).

Нестабильность работы сердца в период полового созревания, который как раз бурно протекает с 10 до 14 лет, — это не повод избегать уроков физкультуры и полностью отказаться от активной физической нагрузки. Возможно, понадобится щадящий режим физической активности и некоторые ограничения в спортивных занятиях. В целом, физкультура способствует сбалансированности организма и его гармоничному развитию. В период повышенной неуклюжести и нескоординированности движений не стоит стесняться своего тела. Эти же проблемы возникают почти у всех сверстников и скоро проходят. Физическая активность поможет сделать движения ловкими, плавными, четкими.

Десятилетний возраст ребёнка обычно связывают с началом переходного периода, в течение которого дети постепенно присматриваются к взрослым, пока ещё только изучая правила взрослого мира, в который они готовятся полноправно вступить буквально через несколько лет. Пока что ещё рано говорить о переходном возрасте с его сложностями в общении с ребёнком, но это уже определённо предшествующий ему этап.

Стараясь соответствовать тем или иным требованиям той среды, в которой ребёнок вращается, он начинает меняться, всё больше и больше отдаляясь от родителей и стремясь больше времени проводить с друзьями.

**Советы родителям десятилетних детей**

Дети 10 лет по-прежнему нуждаются в поддержке и любви своих родителей, однако следует понимать, что общение со сверстниками им жизненно необходимо. Поэтому важно записать своего ребёнка на посещение дополнительных кружков после школы, спортивные и танцевальные занятия в которых помогут не только поднять самооценку, но и почувствовать себя более самостоятельным. Родителям подростка очень важно подавать отличный пример для подражания своему ребёнку. И конечно необходимо контролировать его круг общения, успеваемость в школе, а так же уделять время беседам о его безопасности. Но делать это необходимо очень деликатно и ненавязчиво.

Произвольность поведения обусловливает становление и развитие у учеников 4-5 классов чувства взрослости.

**Различают:**

социально-моральную взрослость, которая проявляется в отношениях с взрослыми, в участии ребёнка в заботах о семье, её благополучии, систематической помощи родителям. Обычно это бывает в семье, где переживаются трудности, где ребёнок берет на себя выполнение взрослых обязанностей;

интеллектуальную взрослость, выражающаяся в стремлении ребёнка что-то знать и уметь по-настоящему, что стимулирует его познавательную деятельность;

равнение ребёнка на качества «настоящего мужчины» и «настоящей женщины» как результат прямого подражания и выработка в себе таких взрослых качеств как сила, смелость, мужество, выносливость, верность в дружбе, забота о других и т. п.

**Показателем возникновения чувства взрослости можно считать :**

- возникновение желаний и требований «взрослого» к себе отношения со стороны окружающих,

- стремление к самостоятельности и желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых

- наличие собственной линии поведения, собственных взглядов и стремление их отстоять.

Психологи считают, что появление чувства взрослости является важным психологическим новообразованием этого периода и по его появлению можно судить о начале нового этапа личностного развития ребёнка.