

«Развитие у малышей быстроты движений».

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, это связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы, повышенной чувствительностью, быстротой смены процессов возбуждения и торможения. Дети часто и охотно выполняют быстрые движения, многократно повторяют понравившиеся движения, используют их в разных ситуациях стараясь выполнить быстрее. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, это связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы повышенная чувствительность быстрая смена процессов возбуждения и торможения.

С помощью игр можно выявить резерв скоростных способностей детей.

Если Вашему ребенку есть уже 3 года можно смело начинать развивать у него быстроту движений.

¹ШАГ - движение ребенок осваивает в медленном темпе. Все усилия направляет на овладение действием. Ловит мяч брошенный взрослым, старается не прижимать мяч к груди и не расставлять руки слишком широко. Брать мяч за «щечки». Старайтесь в начале играть в медленном темпе т.к. в медленном темпе легче исправить ошибки.

²ШАГ - чтобы не наступило утомление ребенка, продолжительность задания должна быть небольшой. Если ребенку 2-3 года то ему достаточно бегать 10 сек. «Добеги до Мишки», «Догони меня, обруч». Ребенок может попрыгать 5-6 раз. И не забывайте про отдых между вашими заданиями.

³ШАГ - упражнения для развития быстроты не должны быть однообразными. Повторяйте

их в разных условиях, с разной интенсивностью с усложнениями или наоборот, снижением требований, облегчением задания. «Добеги до игрушки» «Ударь и догони» с мячом. «Добеги и прыгни». У ребенка не будет закрепления стабилизации скорости, так называемого скоростного барьера, который в дальнейшем с трудом преодолевается.

⁴ШАГ - важно, если Вы хотите чтобы у вашего ребенка движения были быстрыми, играйте с ним тогда, когда он не утомлен предшествующей деятельностью. Желательно проводить такие игры в начале прогулки, потом ребенок может отдохнуть, спокойно поиграть. Например - «Догони меня, догони мяч, догони игрушку», «Толкни и догони мяч». «Ножки ,ножки- прыг», «Добеги и позвони ключами» До новых встреч! В следующий раз мы поговорим о развитии у детей ловкости!

Желаю удачи!