**Методическая разработка по теме:**

**Использование игровых упражнений для развития быстроты реакции детей младшего школьного возраста.**

**Быстрота** — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени .

**Быстрота** является решающим фактором во многих видах спорта. Обычно выделяют три разновидности про­явления **скоростных качеств**. **Основные формы проявления быстроты человека :**

1.**-** время двигательной реакции

2.- скорость одиночного движения

3. – максимальный темп движения.

Оценка времени двигательной реакции (ВДР) производиться от момента подачи сигнала до ответного действия. Она является одним из наиболее распространенных показателей при тестировании быстроты. Современная физиология считает, что эти данные формируются у детей до 10-13 лет и в дальнейшем почти не изменяются. Вот почему необходимо уделять особое внимание развитию быстроты у детей младшего школьного возраста.

***Упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока***:

1. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

На один свисток- присесть, встать продолжить движение; на два- поворот, отталкиваясь двумя ногами на 360° , продолжить движение. Для 3,4х классов можно дать третье задание (по хлопку изменить направление движение).

2. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

По свистку последний ученик выполняет бег с ускорением, пробегая мимо всего класса, становиться первым.

3. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Ученики предварительно выполнили расчет по порядку. Учитель называет порядковый номер ,ученик с этим номером выполняет задание:

-бег с ускорением, становиться первым;

-бег с ускорением, до центра зала, вернуться на свое место.

4. Ходьба(бег) в колонне по одному с заданием:

Ученики предварительно выполнили расчет на 1,2ой. Учитель называет номер, ученики с этим номером выполняя бег с ускорение добегают до круга 9ориентира)в центре зала, коснуться рукой линии , вернуться на свое место.

5. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Ученики предварительно выполнили расчет на 1,2,3,4ый. По команде ученики с одинаковыми номерами должны построиться в четыре колонны(шеренги)в указанных местах. Можно использовать обручи разных цветов для ориентиров, а расчет выполнить по цвету.

6. Задание «Бегает ,прыгает , летает» .

Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом. Когда учитель называет животное, которое бегает - ученики выполняют бег в колонне по одному. Когда учитель называет животное, которое прыгает- выполняют прыжки на двух ногах. Если названа птица- бегут поднимая и опуская руки.

***Упражнения для развития быстроты реакции в основной части урока***:

1.Выбегания по сигналу из различных исходных положений (И.п.):

-И.п. - стойка ноги врозь ;

-И.п.- стойка ноги врозь, спиной по направлению движения;

-И.п.- прыжки ноги вместе, ноги врозь( без продвижения);

-И.п.- прыжки на двух ногах (без продвижения);

-И.п.- прыжки на двух ногах в приседе вокруг своей оси;

- И.п.- упор присев;

- И.п.- упор лежа.

2.Выбегания по сигналу в парах ( первый убегает, второй должен догнать и дотронуться рукой до плеча, до определенной линии).Расстояние 1,5 метра, затем 1 метр. Поменяться ролями.

3. Эстафеты(круговая, с бегом ,прыжками).

4. Подвижные игры:

**«Пустое место»** – веселая, подвижная игра для школьников, хорошо развивающая реакцию детей и рассчитанная на большое количество игроков.

Описание игры
Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры:

1. Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом
2. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование
3. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную
4. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место
5. Кому первому это удается – остается на этом месте, а второй становится водящим

[**"Шишки, жёлуди, орехи"**](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/19)**.**

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи".

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**«Вызов Номеров»**

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

***Упражнения для развития быстроты реакции в заключительной части урока***:

1. Игра **«Запрещенное движение»** Правила: Учитель показывает движение, которое нельзя делать. Потом быстро показывает упражнения, ученики повторяют все движения, кроме «запрещенного». Ученик, повторивший «запрещенное движение» делает шаг вперед, продолжает играть.
2. Игра **«Класс смирно!»** Правила: Учитель называет движение, если перед этим сказано слово «класс» (например: «Класс! Руки вверх» ученики выполняют. Если слово «класс» не сказано, ученики не выполняют задание. Ошибившиеся делают шаг вперед, продолжают играть. Постепенно увеличить темп игры.
3. Игра **«Рыба, птица, зверь».** Правила: Учитель по очереди делает передачу мяча с отскоком от пола ученикам и говорит на выбор птица, зверь или рыба, ученик в соответствии с заданием говорит название. Выполняет обратно передачу мяча учителю. Если название повторяется, ученик выбывает из игры. Играют до последнего ученика.