РАЗВИТИЕ У МАЛЫШЕЙ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ

(памятка для родителей)

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, это связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы, повышенной чувствительностью, быстрой сменой процессов возбуждения и торможения. Дети часто и охотно выполняют быстрые движения, многократно повторяют понравившиеся, используют их в разных ситуациях стараясь выполнить их быстрее. С помощью игр можно выявить резерв скоростных способностей детей.

Если вашему ребенку есть уже три года можно смело начинать развивать у него быстроту движений.

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

**2 шаг**- что бы не наступило утомление ребёнка, продолжительность задания должна быть небольшой. Если ребёнку 2-3 года то ему достаточно бегать 10 секунд «добеги до мишки», «догони меня, обруч». Ребёнок может прыгать 5-6 раз. И не забывайте про отдых между вашими заданиями.

**3 шаг**- 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 ребёнка не будет закрепления стабилизации скорости, так называемого скоростного барьера, который в дальнейшем с трудом преодолевается.

**4 шаг-** важно, если вы хотите, чтобы, у вашего ребёнка движения были быстрыми играйте с ним тогда, когда он не утомлен предшествующей деятельностью. Желательно проводить такие игры в начале прогулки, потом ребёнок может отдохнуть, спокойно поиграть. Например- «догони меня», «догони мяч», «толкни и догони», «добеги и позвони ключами».

До новых встреч!