

# Развитие быстроты у младших школьников

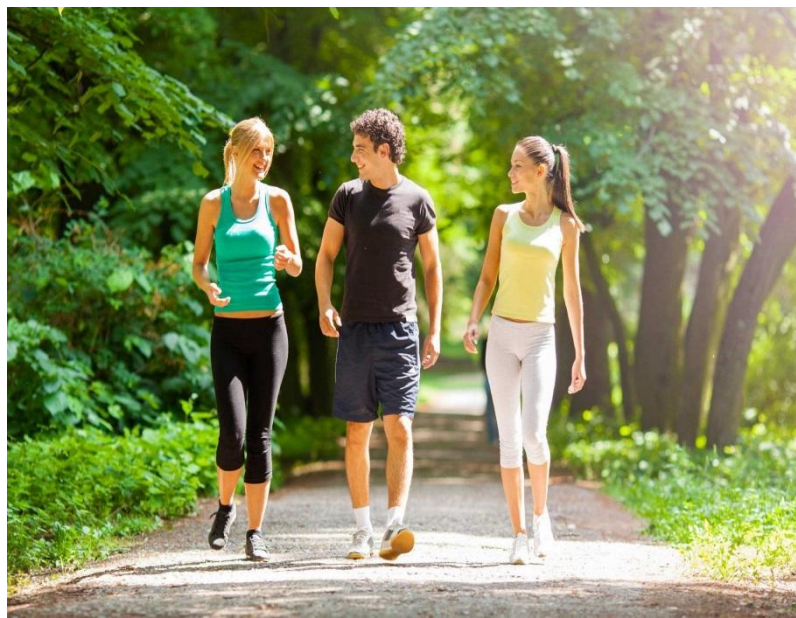
**Выполнили: Саввинова Н.Е.  
Сень Н.Д.**

# Быстрота -

- \* - способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени;
- \* - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений;
- \* - проявление способностей человека срочно реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения.

# Упражнение со сменой темпа «Бегу-иду-гуляю»

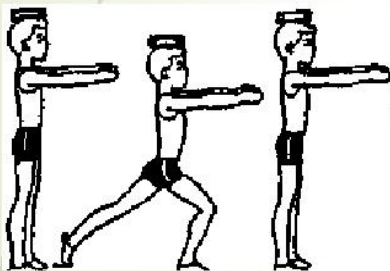
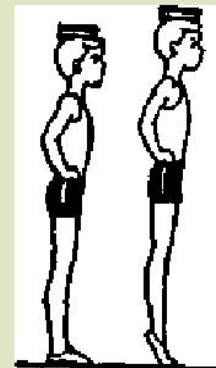
- \* Дети идут по кругу, меняя скорость движения по определенным заранее сигналам учителя (ведущего). Ходьба - бег - медленная ходьба.



# Упражнение с предметом

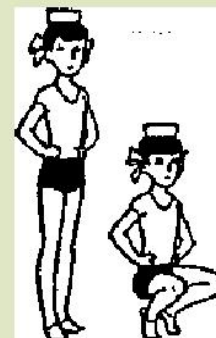
## Упражнения с предметом на голове

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в исходное положение.



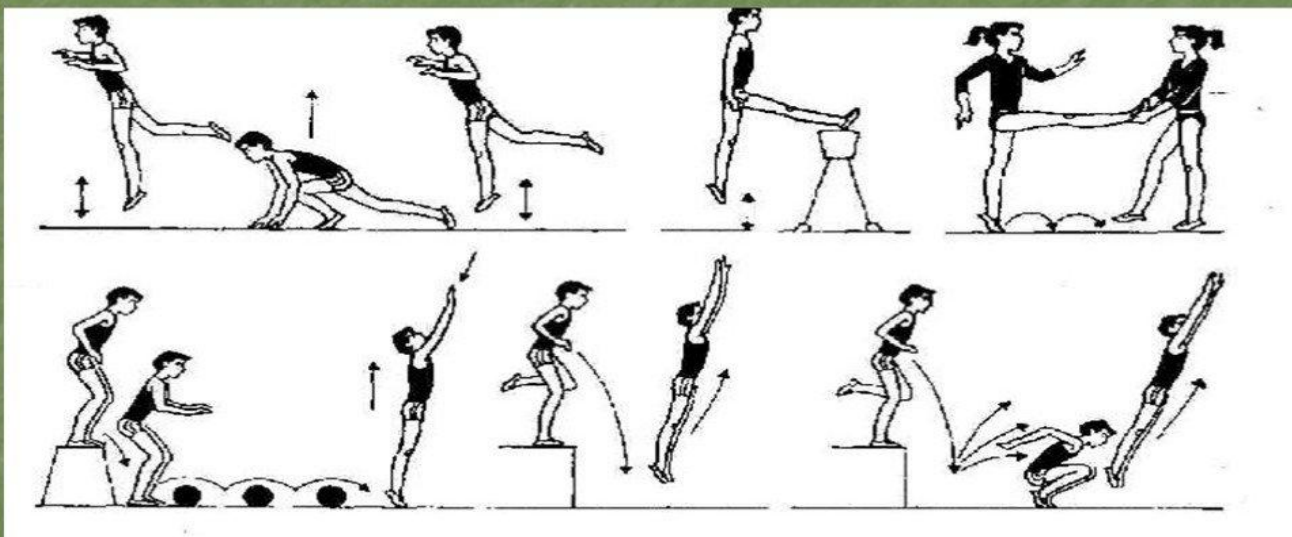
Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в исходное положение.



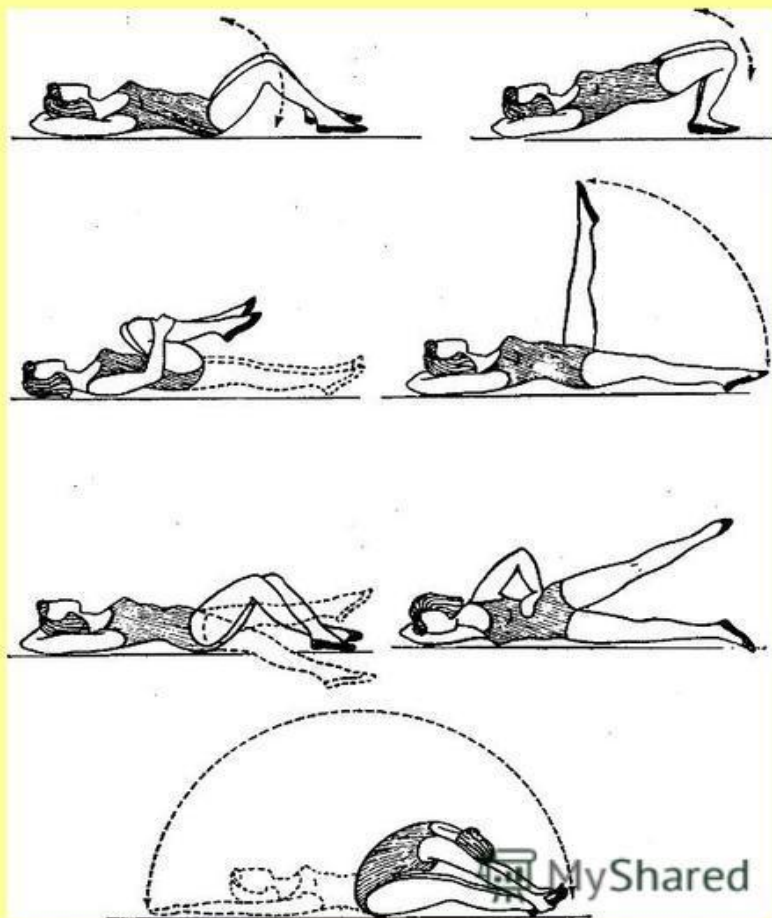
# Скоростно-силовые упражнения

## Прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых качеств



# Упражнения на растягивание

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника следует выполнять с максимальной амплитудой движений в и.п. стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине и на животе. Упражнения для укрепления мышц бедра включают активные движения нижними конечностями в и.п. лежа на спине - сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, скользая стопами по плоскости кушетки; отведение и приведение ног; круговые движения прямыми ногами;



# Подвижные игры «Птички и кошки»



## Птички и кошка

**Задачи:** развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

**Описание:** на земле чертится круг (диаметр - 7м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это - кошка. Остальные дети - птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу - считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

**Правила:**

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** птички влетают на гимнастическую стенку, вводится вторая кошка; кошка подлезает под воротаки, дугу.



# ПРАВИЛА:

- \* продолжительность игры не должна вызывать усталость;
- \* создать условия дефицита пространства (разметка площадки);
- \* комбинировать игру с перерывами на отдых.



# Игра «День и ночь»

## «День и ночь»

Игры с бегом

*Описание:*

*1 вариант:*

Участники делятся на 2 команды: «день» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель дает команды «ночь» или «день». Если он сказал «Ночь», то дети из команды «День» бегут в свой дом, а дети из команды «Ночь» их догоняют, но бегут только до границы дома убегающих, и наоборот

После каждой игры подсчитывается количество пойманных, игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд.

*2 вариант:*

Из числа играющих выбирается двое водящих. Один из водящих подает команды «день» и «ночь». Все играющие по команде «день» выполняют разные движения (бегают, прыгают, изображают птиц, животных и т.п.) как только звучит команда «ночь» игроки замирают на месте в той позе, в которой были во время команды. В игру вступает 2 водящий: он идет вокруг игроков и внимательно смотрит. Чтобы игроки не двигались. Если водящий замечает движение, пошевелившийся игрок выбывает из игры. 2 водящий может в любое время дать команду «день», тем самым дает возможность игрокам отдохнуть и подвигаться.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**