**Упражнения для развития двигательной реакции**

**у младших школьников**

Скляр Е.Н., учитель физической культуры

МБОУ гимназия № 2 города Георгиевска

Основной задачей физического воспитания младших школьников должно стать целенаправленное воспитание двигательных способностей, а также увеличение двигательной активности за счет использования эффективных педагогических технологий образовательного процесса. Двигательная активность определяется суммарным количеством двигательных действий, выполняемых человеком в повседневной жизни. Для младших школьников в свободное время она составляет 12–16 тысяч движений, у девочек она несколько ниже, чем у мальчиков. Это необходимо учитывать при выборе физической нагрузки, физических упражнений, методов воздействия на организм и функциональной подготовленности детей. В физическом воспитании младших школьников, основным методом развития быстроты двигательной реакции является метод повторного упражнения, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно возникающий сигнал с установкой на сокращение времени реагирования. Простая реакция обычно проявляется как часть какого-либо направленного действия, поэтому необходимо отрабатывать упражнения на быстроту реакции используя парные упражнения с мячом. Этот метод в работе со школьниками, как правило, быстро дает положительные результаты

Парные упражнения с мячом

Все упражнения выполняют в стойке теннисиста.

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей друг другу.

Оба мяча у одного из партнеров.

Бросок мяча партнеру. Ловящий мяч перемещается влево, вправо (в направлении броска) приставными шагами. Поймав мяч, возвращает его партнеру, который в тот же момент бросает второй мяч. И т. д. (10—15 раз). Затем ученики меняются ролями.

То же, но броски мяча с ударом о пол.

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей с ударом о пол друг другу.

У одного партнера два мяча, у другого — один. Первый бросает мяч с ударом о пол. В момент удара партнер бросает свой мяч и ловит мяч, брошенный в его сторону, и т. д.

У каждого партнера по мячу.

Один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, второй (одновременно) — с ударом о пол.

То же, но второй перекатывает мяч по полу. Затем партнеры меняются ролями.

Один бросает мяч вверх, другой, обежав булаву (городок), отстоящую на 2—3 м, ловит мяч в полете.

Один партнер бросает мяч влево, вправо, вперед, назад, другой ловит мяч в полете.

То же двумя мячами: игрок, поймав мяч, бросает его партнеру. В момент полета возвращающегося мяча первый бросает второй мяч и т. д.

Затем партнеры меняются ролями.

Передачи мяча по воздуху вперед, назад, влево, вправо с зеркальным передвижением (бросающий мяч копирует движения ловящего мяч).

Партнеры стоят лицом к стене друг за другом (расстояние 2—3 м). Игрок, стоящий сзади, бросает мяч в стену; стоящий впереди ловит мяч после отскока от стены.

И. п. партнеров то же, но впереди стоящий игрок ловит отскочивший от стены мяч после поворота на 360°.