



Быстрота движений и реакции рассматривается в физическом воспитании детей как комплекс тех функциональных свойств человека, что определяет скорость его реакции. Практически это – возможность быстро реагировать, а также быстро двигаться. Развивать быстроту реакции лучше всего в раннем возрасте, причем можно сделать это при помощи игр или на тренировке. Звукопроизношение, то есть то, в чем большинство родителей хочет добиться максимальной быстроты и реакции и движений, не является самым важным – развивая быстроту движений тела, родители обеспечивают скорость работы мозга, что и станет базой для скоростного звукопроизношения. **Реакция и игры**

Быстрота – фактически скорость реакции, развитие которой осуществляется при помощи формирования быстрых мозговых связей. Различают реакции двух типов – сложные и простые. Проще всего - двигательный ответ на легко идентифицируемый сигнал, который появляется внезапно, к примеру, на команду «Стой!». Сложная реакция – это уже сочетание объекта, находящегося в движении, и нашего собственного выбора, без дополнительных команд. К примеру, в игре в волейбол, когда нужно определить как именно, с какой силой и куда отбить мяч, а также правильно его поймать. Для детей дошкольного возраста, что бы не думали родители, сложные реакции не в новинку. Дети вполне могут играть в мяч или в бадминтон, и таким образом формировать сложные двигательные связи.

Методы работы

Для развития таких качеств можно использовать несколько методов. Это повторный, переменный, игровой или соревновательный. Последние два варианта намного эффективнее, потому что детям это больше нравится. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у малышей умения прикладывать различные усилия и по-разному реагировать в зависимости от темпа. Силовые упражнения, предполагающие высокую скорость выполнения, точно так же работают на скорость реакции. В игровой деятельности для улучшения реакции используется бег с использованием усложненных стартовых положений. Правильная двигательная реакция нарабатывается при помощи умения быстро воспринять скорость и направление предмета. Это требует постоянной тренировки и совершенствования, причем лучше всего использовать в тренировке упражнения с максимальной нагрузкой и минимальным рабочим временем.