

Упражнения с мячом и их роль в физическом развитии детей



Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить в предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.





Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.



Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный, образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект..