

Аннотация к дополнительной образовательной программе «ШКОЛА МЯЧА»

Занятия «Школа мяча» направлены на удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении.

В процессе у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрывать творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности.

Упражнения с мячами различного объема, структуры и формы развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки, а также увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, развивают координацию, глазомер, ритмичность, согласованность движений, быстроту, силу, ловкость. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.