Кружок «Юный баскетболист»

Руководитель: Домашняя Виктория Владимировна, инструктор по ФК

В играх и действиях с мячом, которые по сути являются своеобразной комплексной гимнастикой, совершенствуются навыки большинства основных движений. В ходе игр дошкольники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.