



## **EJERCICIOS CON LA PELOTA PARA EL DESARROLLO LA AGILIDAD MANUAL PARA LAS GIMNASTAS DE 5-7 AÑOS.**

Olha Velychko<sup>1</sup>, Jeanette López Walle<sup>1</sup> y Viktoriya Velychko<sup>1</sup>

<sup>1</sup> UANL. onvelychko@mail.ru

Los ejercicios con la pelota son el medio eficaz del desarrollo de la agilidad incluso, la habilidad de mano de los niños de la edad preescolar. Los ejercicios con las pelotas no sólo desarrollan los músculos de las manos también aumentan la movilidad de las articulaciones de los dedos y los brazos, que es especialmente importante para los niños de 5-7 años.

El objetivo del trabajo fue determinar la eficiencia de los ejercicios con la pelota para el desarrollo de la habilidad a los niños de 5-7 años.

El trabajo experimental se llevó a cabo en CAFM, UANL, club "Tigres" con las niñas de dos grupos (control y experimental) que practican Gimnasia Rítmica, durante un año. En el estudio participaron 32 niños de la edad de 5-7 años. Los resultados permiten hacer las conclusiones sobre el trabajo eficaz con la orientación hacia un objetivo del desarrollo de la habilidad de mano de los niños del grupo experimental por medio de los juegos deportivos y los ejercicios con la pelota. El desarrollo de la habilidad manual en la edad preescolar pasa por dos maneras: a) la habilidad aumenta en el dominio de una variedad de nuevos movimientos; b) la habilidad aumenta si aumenta la complicación dada de nueva combinación de movimientos para realizar el movimiento.

En el grupo de control el incremento de la movilidad ocurrió en 30% de los niños. En el grupo experimental la educación física y el uso estratégico de ejercicio enfocados en el desarrollo de la movilidad incremento en 70% de los niños. La habilidad manual se acumula con la experiencia motora. Cada nueva habilidad motora aumenta el nivel de habilidad manual.