

Мяч для фитнеса «Арахис»



Рекомендуется для категорий детей:

- ✚ с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- ✚ с нарушенной координацией;
- ✚ неврологические нарушения;
- ✚ дцп (детский церебральный паралич);
- ✚ болезни верхних дыхательных путей;
- ✚ расстройства аутистического спектра.

Назначение:

- ✚ корректирует осанку;
- ✚ снимает нагрузку с позвоночника и суставов;
- ✚ способствует укреплению мышц;
- ✚ улучшает координацию и повышает гибкость.



Мяч для фитнеса «Арахис»



Методические рекомендации:

- ✚ Занятия проводятся с периодичностью три раза в неделю. Продолжительность от 10-15 минут до получаса. Каждое упражнение повторяется – от 6 до 8 раз, завершает комплекс специальные методики восстановления дыхания и расслабления.

Упражнения.

1. Исходное положение - лежа на животе, согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, нижние конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу. Выполнять перекачивания на фитболе вперед и назад. *При легкой форме поражений дети способны выполнить упражнение самостоятельно, в более тяжелых случаях – с помощью взрослого или специалиста.*
2. Исходное положение - лежа на животе, согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, нижние конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу. Руками и ногами обхватить мяч. Родитель раскачивает ребенка на мяче, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.
3. Лежа на животе, ребенок обхватывает всеми конечностями мяч и по команде выпрямляет вверх руки и ноги.
4. Лежа спиной на мяче, одну ногу согнуть в колене и поставить на пол, вторую – держать на весу. Сохранить положение.