

Фитбол



Рекомендуется для категорий детей:

- ✚ при неврологических нарушениях;
- ✚ при нарушениях опорно-двигательного аппарата;

Назначение:

- ✚ снижение стресса и тревожности;
- ✚ развитие гибкость,
- ✚ корректировка осанку,
- ✚ снятие гипертонуса мышц,
- ✚ улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол



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 с фитболом вовлекают в движение все основные мышечные группы, что заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям. Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Упражнения.

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.
2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.
3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.
4. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.