

«Фитбол-гимнастика и ее влияние на детский организм»

Дети - такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться, противоестественно заставляя их сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья, движения необходимые ребенку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем организма.

К одним из современных средств физического воспитания относится фитбол - гимнастика. Фитбол, в переводе с английского означает мяч для опоры. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Упражнения на фитболе укрепляют мышцы спины, делают позвоночник гибким, здоровым, крепким, а здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы.

Использование фитбола ведет к улучшению подвижности, координации движений, развитию чувства равновесия, формируется навык правильной осанки. Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу внутренних органов, фитбол избавляет от стресса, снимает нервное напряжение.

Начинать занятия необходимо с правильного подбора мяча, для детей 4-6 лет - диаметр мяча 45-50см, для детей 6-8 лет диаметр мяча -55-60 см. Мяч должен быть менее упругим, важно следить за правильным положением тела на фитболе, для большей устойчивости, ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч. Одежда должна быть свободной, легкой, на ногах кроссовки, упражнения делать в чистой, проветриваемой комнате.

Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч станет им настоящим другом.

Занимайтесь на здоровье!

