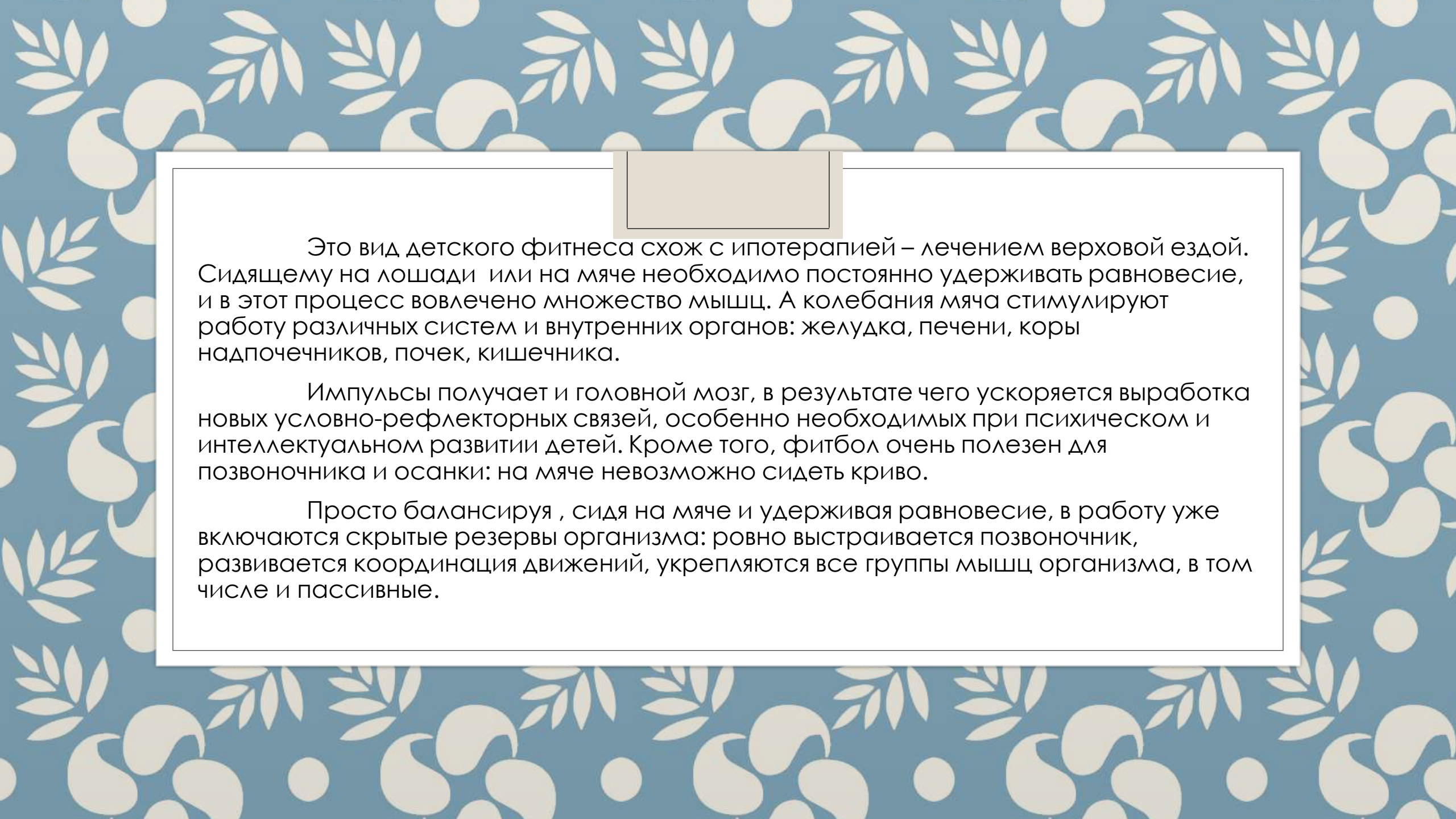


# ФИТБОЛ – АЭРОБИКА

Составила: инструктор по физической культуре Хужина Лариса Владимировна



Это вид детского фитнеса схож с ипотерапией – лечением верховой ездой. Сидящему на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этот процесс вовлечено множество мышц. А колебания мяча стимулируют работу различных систем и внутренних органов: желудка, печени, коры надпочечников, почек, кишечника.

Импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Кроме того, фитбол очень полезен для позвоночника и осанки: на мяче невозможно сидеть криво.

Просто балансируя, сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу уже включаются скрытые резервы организма: ровно выстраивается позвоночник, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.

# Полезные свойства фитбо



За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекссы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-неврастический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Практически, это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включается совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



## Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных задач

- Для укрепления мышц рук локости и координации и плечевого пояса;
- Для укрепления мышц брюшного пресса;
- Для укрепления мышц спины и таза;
- Для укрепления мышц ног и стопы;
- Для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Для развития ловкости и координации движений;
- Для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний.











