

ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Фитбол - гимнастикой



Фитбол-гимнастика - это занятие на больших упругих мячах.

Фитбол - гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- * Укреплять здоровье детей с помощью фитбола.**
- * Развитие двигательных качеств Обучение основным двигательным действиям.**
- * Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.**
- * Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.**
- * Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**
- * Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития. .**
- * Улучшение коммуникативной и эмоциональной-волевой сферы.**
- * Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности.**
- * Развитие мелкой моторики и речи.**
- * Адаптация организма к физической нагрузке.**

Фитбол мяч цветное влияние

Фитбол

* В переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

* Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
Теплые цвета (красный оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
Холодные цвета (синий голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.
Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени



Фитбол мяч вибрационное воздействие

Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая возбуждающе.

* Механизмы лечебного действия вибрации разнообразны. Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает ее связи и тем самым улучшает реологические свойства, что способствует более легкому откашливанию. Этот физиологический эффект может использоваться для лечения детей с заболеваниями легких. Бронхорасширяющий эффект низкочастотной вибрации используется для лечения детей с обструктивными заболеваниями легких.

Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение у большинства больных (75%) даже при отсутствии объективных функциональных изменений.

* Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол - гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем.

- Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Объединяет верховую езду и футбол - гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.
- Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.
- При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника

- При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.
- Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90° , голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Занятия с фитболом

- Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.
- Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- В основной части занятия используются и. п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Условия реализации программы:

- Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол гимнастикой.
- Соблюдение техники безопасности на занятиях.
- Постепенность в обучении приемами владения футболами.
- Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам.
- Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения.
- Использование футбола в комплексе с другим инвентарем.
- Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях.
- Сопровождение занятий музыкой.
- Организация обучения детей по этапам, по мере освоении упражнений.