



Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах.

Направленность упражнений «Фитбол – гимнастики»:

- Укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- Укрепление мышц брюшного пресса;
- Укрепление мышц спины, таза, ног и свода стопы;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно – психического развития;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Создание навыка правильной осанки;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Развитие и совершенствование координации движений и ловкости;
- Развитие двигательных качеств, подвижности и музыкальности;
- Расслабление и релаксация;
- Профилактика различных заболеваний опорно – двигательного аппарата, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, кровоснабжения позвоночника;

Фитбол мяч цветное влияние

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета (различные цвета по – разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека):

- **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, фиолетовый*) нормализуют сердечную деятельность, оказывает трофотронный эффект, то есть успокаивает.
- **Жёлтый и зеленый цвет** способствует проявлению выносливости, 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. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно – двигательного аппарата. Мячи позволяют корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений.



Классификация упражнений:

Развитие двигательных способностей
(силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний
(опорно – двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.)

Развитие музыкально – ритмических, танцевальных и творческих способностей.



Упражнения по использованию фитбола:

- * Мяч как опора;
- * Мяч как массажер;
- * Мяч как амортизатор;
- * Мяч как тренажер;
- * Мяч как ориентир;
- * Мяч как предмет;
- * Мяч как препятствие;
- * Мяч как отягощение.