



## «Фитбол-аэробика»

Новой нетрадиционной формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского – «мяч для опоры», используемый в оздоровительных целях и имеет хороший оздоровительный эффект.

Фитболы укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет развивают координацию и чувство равновесия, но главное – формируют навык правильной осанки.

Кроме того, происходит тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивается выносливость, повышается подвижность и гибкость позвоночника. Упражнения на мяче способствуют развитию силы, заряжают энергией, усиливают кровообращение и обмен веществ.

Это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

На занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных упражнениях. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем, осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Такие занятия создают положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.