

# ФИТБОЛ

Здоровье человека определяется четырьмя факторами, питание, движение, закаливание, психическое равновесие. Все эти факторы тесно взаимосвязаны между собой, определяют индивидуальный стиль жизни и ранжируются от возраста человека.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб, и как следствие, на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма человека.

Упражнение на гимнастических мячах способствует развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища.

Особую привлекательность вызывают занятия на надувных мячах у детей, которые называются **фитбол**.

*Фит*- приспособление мяча, адаптация к оздоровительным целям.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Занятие на мячах вырабатывают пять основных двигательных качеств: гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость (могут сочетаться между собой).

*Основная цель – для оздоровления.*

Развивает чувство самосознания. Развивает различные виды чувствительности:

- а) Тактильность (мягкие, жесткий)
- б) Зрительный (форма, цвет)

с) Обоняние (запах конфет)

Для позвоночника

- Происходит вибрация при раскачивании на мяче (диски сжимаются и разжимаются)
- Улучшается венозный отток
- За счет упругих свойств мяча позвоночник выравнивается и укрепляет мышцы спины (сравнение с верховой ездой)
- Сколиоз, невроз

Для зрения (миобия)

Все упражнения на мяче – профилактика энуреза, геморроя.

Производится трусиковый массаж.