



Фитбол-гимнастика

**позволяет достичь
следующих результатов:**

- Гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;



Упражнения на фитболе

| | | |
|--|--|--|
| Положение лёжа на спине с обхватом ногами мяча, лежащего на полу | Лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях под углом 90° и прижимают бёдрами и голенью мяч, лежащий на полу. Руки находятся вдоль туловища, за головой или скрестно на груди (см. рисунок). | |
| Положение лёжа на спине, удерживая мяч коленями | Ноги согнуты под углом 90°, ступни стоят на полу, мяч лежит на полу и сжимается коленями и бёдрами (см. рисунок). Ноги согнуты под углом 90°, ступни стоят на полу, мяч не касается пола и сжимается коленями. Лёжа на спине, ноги выпрямлены и сжимают мяч, лежащий на полу, лодыжками. | |
| Положение лёжа на животе, мяч фиксируется на бёдрах и голенью согнутых ног | Лёжа на животе, лицом вниз с опорой на предплечье, ноги на мяче на ширине плеч. Мяч фиксируется голенью. | |

https://vk.com/fizkult__ura

Упражнения на фитболе

| | | |
|---|---|---|
| <p>Положение лёжа спиной на мяче</p> | <p>В зависимости от точки опоры различают следующие положения: С опорой в области шеи и верхней грудной части позвоночника. С опорой грудной части позвоночника. С фиксацией на мяче поясничного отдела позвоночника (см. рис.).</p> |  |
| <p>Положение лёжа на животе на мяче</p> | <p>Упор на коленях с опорой животом и грудью о мяч. В этом положении занимающийся стоит на коленях на полу (коврике), ноги вместе или врозь (до ширины плеч). В зависимости от индивидуального строения тела (недостаточной длины бедра) можно слегка приподнять колени над полом. Кисти рук, расположенные под плечевыми суставами или чуть впереди, опираются о пол. Положение аналогично предыдущему, но обхватив руками мяч. Упор на руках с опорой животом и бёдрами о мяч. Принять данное положение следует из положения упора на коленях</p> |  |

https://vk.com/fizkult_ura