

Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее, сколиотическая болезнь постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно - воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости (анатомической плоскости, которая делит тело на правую и левую части.)

Тонизирующее действие физических упражнений должно быть строго дозированным в зависимости от состояния занимающегося.



Составитель: инструктор ЛФК

Лукьянчикова Т.Б.

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Курск

Фитбол-гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.



Фитбол как тренажер уникален, т.к. его упругость, вес и размер можно варьировать.

Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет – 50 см, 6-7 лет – 55 см.

Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также

упражнения в движении, различные виды бросков.

Мяч может быть накачан до максимально упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью мяч должен быть менее упругим. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° , то мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно, если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.



При проведении фитбол-гимнастики необходимо учитывать следующие рекомендации:

- подбирать фитбол каждому ребенку по росту;
- начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боли и не вызывало дискомфорта;
- исключить быстрые и резкие движения;
- при выполнении упражнений в положении лежа на животе и спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- при выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками о пол, ладони должны располагаться параллельно на уровне плечевых суставов;
- следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки.