ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Фитбол для детей не имеет совершенно никаких противопоказаний, а вот пользу от таких упражнений на мяче переоценить невозможно. Упражнения на фитболе для детей способствуют развитию многих мышц, а также формированию гибкости и выносливости.

Вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, разгрузке позвоночного столба. Кроме того, занятия на гимнастическом мяче положительно влияют на развитие вестибулярного аппарата, координации движений, а также функцию равновесия у ребенка.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравновешиваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Занятия с фитболом способствуют:

- снижению гипертонуса, который встречается у многих детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- улучшению пищеварения (за счет расслабления мышц живота), профилактике колик;
- улучшению кровоснабжения;
- развитию опорно-двигательного аппарата;
- развитию и совершенствованию координации движений и равновесия;
- развитию мелкой моторики и речи;
- укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки;
- улучшению функционирования дыхательной системы;
- нормализации работы нервной системы;
- стимулированию нервно-психического развития;
- адаптации организма к разным нагрузкам;
- улучшению аппетита и сна ребенка на фоне положительного эмоционального заряда;
- развитию активности, гибкости, выносливости и др.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата на фитболах можно заниматься в различных исходных положениях в зависимости от поставленных задач. Так, например, упражнения на фитболе лежа на животе и лежа на спине с вращением мяча в различных плоскостях уменьшают силу земного притяжения, обладая антигравитационным эффектом, который позволяет ребенку поднять от опоры голову и плечи. Покачивание и вибрация на фитболе снижают патологический мышечный тонус и уменьшают гиперкинезы.

Упражнения в исходном положении лежа на животе на фитболе с паравертебральной стимуляцией разгибателей спины и большой ягодичной мышцы способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.

Упражнения в исходном положении лежа на спине на фитболе способствуют растягиванию спастичной большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.

Упражнения стоя на четвереньках с фитболом под грудью вырабатывают опороспособность на верхние и нижние конечности, тренируют равновесие и координацию движений укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса.

Упражнения сидя на фитболе способствуют выработке навыка правильной осанки, формируют оптимальное взаиморасположение головки бедренной кости и вертлужной впадины уменьшают спастичность приводящих мышц бедер.

Для тренировки опороспособности рук и ног используются упражнения лежа на животе на фитболе с прокатыванием мяча вперед и назад.