

Оздоровительное воздействие фитбол - гимнастики на организм ребенка

Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Вибрация обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы. Вибрация способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц. Вибрация оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек, улучшает краниосакральную деятельность позвоночника. Улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

Эффективность и результативность фитбол - гимнастики

Оздоровительное воздействие фитбол - гимнастики, ее эффективность влияния на организм школьника включает:

- Профилактику функциональных нарушений со стороны многих органов и систем;
- Профилактику мышечной недостаточности;
- Укрепление мышц брюшного пресса;
- Укрепление мышц спины и таза;
- Укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- Совершенствование координации движений;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Профилактику развития плоскостопия.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Безусловно, фитбол - гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, фитбол - гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей в школе, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Учитель физической культуры Копылова Е.С.