

«Фитбол-гимнастика»

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

