

Январь 2020г.

Одна из технологий физического воспитания – хоппи-болл аэробика. Это - гимнастика с использованием больших гимнастических мячей. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса, с ручками, с шипами и даже различной формы применяются в спорте, педагогике, медицине.

Мячи большого размера (хоппи-боллы) появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался для игр и развлечений. Большой гимнастический мяч развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, 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. Большие мячи притягивают к себе, стимулируют фантазию и двигательное творчество. Они являются не только уникальным оздоровительным тренажером, но и источником радости в обычных играх и эстафетах.





