

Золоті правила фітбол-гімнастики

Добирати м'яч відповідно до зросту. Коли дитина сидить на м'ячі, кут між тулубом і ногами має бути близько 90°

Провести вологе прибирання, протерти мильним розчином м'ячі перед заняттям

Прибрати перед заняттям предмети, спортивне знаряддя, які можуть травмувати дітей або пошкодити м'ячі

Починати комплекс із простих вправ та полегшених вихідних положень, поступово переходити до складніших

Добирати вправи так, щоб вони не спричинили дітям болю та дискомфорту. Не пропонувати швидких та різких рухів, інтенсивного напруження м'язів

Стежити, щоб діти не затримували дихання під час виконання вправ, зокрема лежачи на м'ячах

Стежити, щоб діти тримали голову та хребет на одній прямій лінії, якщо під час вправи на м'ячі вони лежать на животі або на спині

Дозувати фізичні навантаження відповідно до вікових і фізіологічних можливостей дітей

Стежити за технікою виконання вправ із м'ячами, вчити дітей прийомів страховки та самостраховки

Постійно контролювати самопочуття дітей

