**Применение специальных роллов на уроках АФК с детьми ОВЗ.**

Ролл для миофасциального релиза (МФР) (также называется массажным роликом, цилиндром) — это инструмент для самомассажа.

Ролл в АФК используется в технике миофасциального релиза (МФР) — метода снятия мышечного напряжения и улучшения подвижности суставов.

Некоторые преимущества МФР для детей:

Снятие мышечного напряжения и боли — расслабление поверхностных и глубоких слоёв мышц.

Улучшение гибкости и подвижности — помогает увеличить диапазон движений суставов.

Ускорение восстановления — способствует более быстрому восстановлению мускулатуры после физических нагрузок или травм.

Улучшение кровообращения — стимулирует приток крови к мышцам и тканям, питает их и восстанавливает.

Корректировка мышечного дисбаланса — с помощью техники можно проработать и укрепить ослабленные мышечные группы.

Зверева Ольга Александровна, [04.08.2025 10:19]

«Вместе с Машей в первый класс»

(Звучит музыка из мультфильма «Маша и медведь»)