**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»)