

Уважаемые родители! Сегодня мы с Вами узнаем, что такое фитбол.

Фитбол – большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см.

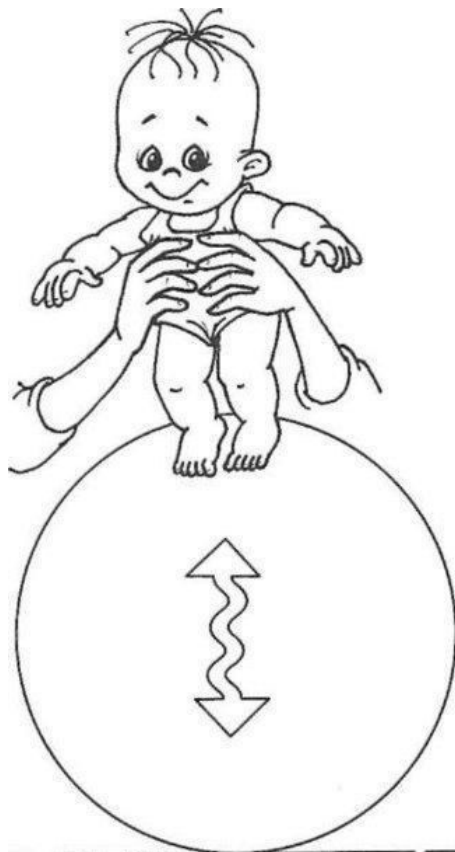
Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Ваш малыш только начинает ползать? Или уже ходит? Тогда поиграйте с ним при помощи фитбола. Для этого лучше всего использовать мяч диаметром 45–55 см.

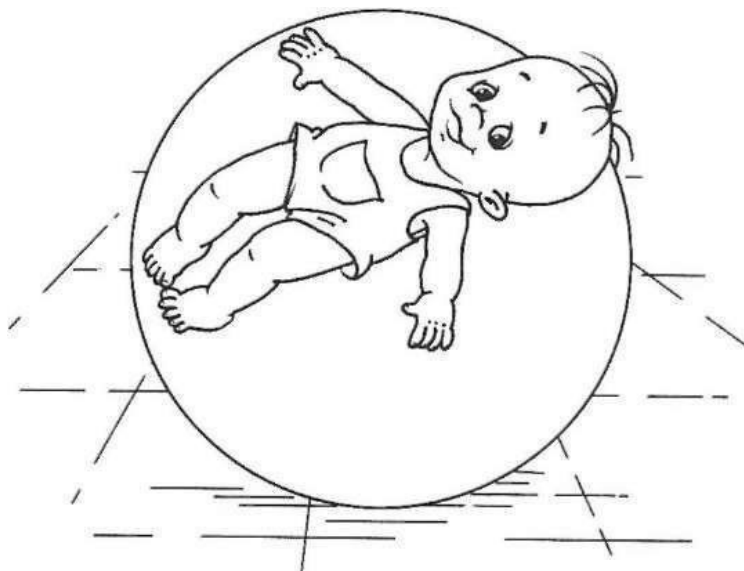
Внимание! Во время занятий на мяче запрещается тянуть или удерживать ребёнка за кисти (ладони) или стопы. Это поможет вам избежать травм.

Рекомендуемые упражнения.

1. Малыш стоит ногами на мяче, пытается пружинить, делать подскоки и сохранять равновесие. Обязательно придерживайте малыша, присев на корточки (со стороны спины ребёнка) ведь координация движений и равновесие у него ещё недостаточно развиты.



2. Ребёнок лежит спиной на мяче, руки разведены в стороны и свисают вниз. Подержите малыша в таком положении: пусть его мышцы отдохнут.

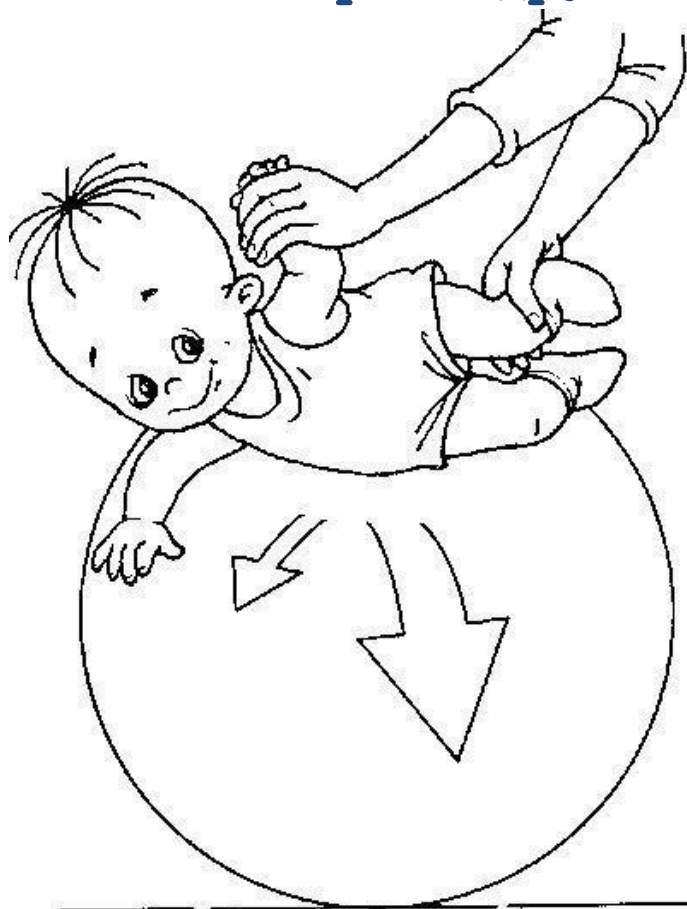


3. Малыш лежит животом на мяче. Удерживая за спину, покачайте ребёнка вперёд – назад, а затем вытяните его руки по возможности вперёд. Ваша задача – добиться, чтобы малыш при движении вперёд касался руками пола, а при движении назад – совершал такие касания стопами.

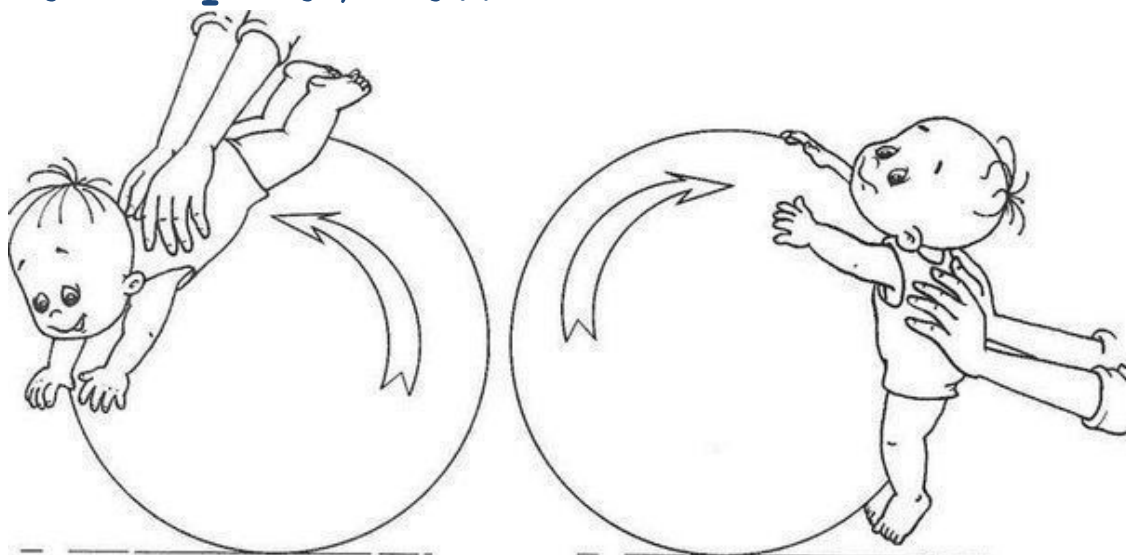


4. Лёжа животом на мяче, малыш ладонями обнимает его. Придерживайте ребёнка двумя руками за голени. Откатите мяч назад, подтяните малыша к себе, ноги согните в коленях. Откатите мяч вперёд, разогните ноги малыша.

5. Положите малыша на мяч правым боком. Удерживая ребёнка за голень и предплечье, покатайте его несколько раз вправо – влево. То же самое повторите другим боком.



6. Положите ребёнка животом на мяч и придерживайте его слегка руками. Наклоняйте мяч то вправо, то влево, побуждая малыша удержаться на мяче и вытягивать руку к полу в ту сторону, куда вы наклоняете мячик.



7. Разместите перед мячом на расстоянии 40 см несколько игрушек. Положите ребёнка животом на мяч, лицом к игрушкам. Удерживая малыша руками, подтолкните его вперёд. Когда малыш перевернется на другую половину мяча, он будет вынужден сам крепко опереться на руки. Причём он попробует опереться только на одну руку, а второй – достать игрушку.



8. Мяч следует надуть на $\frac{2}{3}$ объёма. Посадите на него малыша, лицом к себе так, чтобы он буквально провалился в ямку. Ребёнка следует держать крепко за ноги. Наклоняйте малыша в разные стороны: вперёд – назад, вправо – влево и т.п. Ребёнок будет выполнять движения, помогающие ему сохранять равновесие и удержаться в вертикальном положении на мяче.

9. Поочередно придерживайте рукой то правую,

то левую ногу малыша так, чтобы он ударял по мячу только одной ногой.



10. Ребёнок стоит на полу, руки лежат на мяче. Толкая мяч вперёд, малыш продвигается по комнате.

