

Гимнастика на фитболе для детей раннего возраста

Фитбол для грудничков - это не только развлекательная и успокаивающая процедура, но и полезная общеукрепляющая и общеразвивающая гимнастика. Она способствует развитию и укреплению мышц младенца, снижает их гипертонус, благотворно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, тренирует вестибулярный аппарат, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, является прекрасным профилактическим средством от кишечных колик и хорошо снимает болевые ощущения при их возникновении.

Размер фитбола для детей раннего возраста 75 см в диаметре. Во время занятий ребенок должен быть здоров и находится в хорошем настроении. Для эмоционального фона занятий можете использовать музыку, любые потешки. Первое знакомство с фитболом длится около 3-5 минут, далее все зависит от реакции малыша. Если он воспримет мяч хорошо, то на следующий день можно приступать к первым несложным упражнениям. Ежедневные регулярные занятия будут приносить малышу радость.

Грудничкам нельзя заниматься гимнастикой на фитболе, если:

- у крохи ещё не затянулась пупочная ранка;
- малыш плохо себя чувствует, он болен;
- малыш по какой-то причине не хочет заниматься гимнастикой.

Прежде чем приступить к занятиям на фитболе, необходимо знать:

- Начинать гимнастику следует с посещения врача. Если есть какие-либо противопоказания, подождать, пока занятия станут возможными;
- Надо начинать заниматься с ребёнком гимнастикой, когда ему исполнится 2-3 недели;
- Выполнять комплекс упражнений не ранее, чем через час – полтора после еды;
- Занятия проводить в утренние часы, когда малыш спокоен и всем доволен;
- Первые занятия должны длиться 5-7 минут. Постепенно их длительность можно увеличивать;
- Занятие ребёнку должно приносить удовольствие. Если какое-то упражнение ему не нравится, то отложите его на потом.

Комплекс упражнений для малышей от 2-х недель до 6-ти месяцев.

1. «Покачаем на животике»

Положите ребёнка на фитбол животиком вниз, придерживая кроху за спинку и лодыжки. Слегка покачивайте малыша на мяче вперёд-назад, из стороны в сторону, а затем – по кругу. Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат, расслабляет мышцы брюшины и помогает отхождению газов у малыша.

Качи-кач и качи- кач

Покачай нас, звонкий мяч!

Влево-вправо, влево-вправо,

А потом назад-вперёд

Покатаемся по кругу, а потом наоборот.

2.«Покачаем на спинке». Перевернув ребёнка на спинку, выполняйте такие же покачивания на фитболе, как и на животике, только удерживайте малыша своей рукой за грудь и животик. Это упражнение является хорошей профилактикой для развития осанки. Мышцы спины расслабляются, а мускулатура брюшного пресса напротив, работает.

3.«Пружинка». Положите малыша на фитбол животиком и, надавливая своей рукой на спинку малыша, заставляйте фитбол пружинить под тельцем крохи. Во время выполнения этого упражнения важно придерживать ножки. Можно пружинить, перевернув малыша на спинку.

Ой, качи-качи-качи!

Глянь баранки, калачи!

С пылу , с жару, из печи.

Все румяны, горячи.

4.«Футболист». Уложив малыша на спинку, на ровную поверхность, придвиньте к его ножкам мячик. Малыш сам начнет отталкивать фитбол, а взрослые в это время должны обеспечить сопротивление. Так у ребенка будут развиваться мышцы пресса и ног.

Комплекс упражнений для малышей от 6 месяцев и больше.

С 6 месяцев, можно дополнять комплекс новыми упражнениями, что способствует развитию двигательной активности малыша и постепенного увеличения времени занятия гимнастикой.

5.«Прыг-скок». Это упражнение малышу очень понравится! Чтобы фитбол не укатился, зафиксируйте его между стеной и своими ногами. Нужно показать ребёнку, как можно подпрыгивать на фитболе, и как он будет пружинить. Для этого ребёнка поставьте ножками на мяч спиной к себе, придерживая его руками за корпус, и начинайте выполнять пружинистые движения.

Прыг-скок! Прыг-скок!
Сел кузнечик на листок!
Прыг-скок! Прыг-скок!
Лягушонок под мосток!
Скачет козлик по дорожке –
Прыг-скок! Топ-топ!
Дети хлопают в ладошки –
Прыг-скок! Хлоп-хлоп!

6.«Самолётик». Положите малыша на бок, придерживая за голень и руки. Выполняйте перекаты на фитболе вперёд – назад 5 раз, после чего поменяйте положение.

7.«Перетягивание». Малыша положите на животик и потихоньку перетягивайте вад-вперед не более 10 раз. При этом один родитель должен придерживать ребёнка за ножки, а второй – за кисти рук. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует развитию мускулатуры спины.

Потягушки-потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!

8.«Поймай зайку!». Положите ребёнка на мяч животиком, а на полу перед фитболом разбросайте яркие игрушки. Придерживая ребёнка за бёдра, перекачивайте фитбол вперёд и всячески побуждайте малыша взять ту или другую игрушку. Попытка малыша схватить игрушку, лежащую рядом с мячом, тренирует моторику рук, координацию движений и способность удерживать равновесие.

9.«Всадник на скакуне». Ребёнка положите спинкой на мяч. Затем возьмите его за ручки и посадите, удерживая малыша в таком положении некоторое время. Потом снова опустите в положение лёжа. Упражнение выполняйте не более 10 раз. Это упражнение способствует развитию брюшного пресса.

10.«Солдатик». Когда малышу исполнится 7-9 месяцев, можно ставить ребёнка у мяча и давать ему возможность самостоятельно стоять некоторое время, опираясь руками на фитбол.

Комплекс упражнений для малышей от года до двух лет.

Когда ребенок уже привык к мячу, можно приступать к усложненным упражнениям.

1.«Попрыгушка». Зафиксируйте мяч между своих ног. Поставьте ребенка ножками на мяч, придерживая за корпус. Приподнимайте малыша немного вверх, совершая прыжки. Сначала это просто прыжки вверх-вниз, около 10-20 прыжков, затем начинайте поворачивать малыша во время прыжка вправо и влево.

Прыг — скок, прыг — скок
Вырос, вырос паренек.
Прыг — скок, прыг — скок
Посмотрите как высок.

2.«Всадник». Это упражнение выполняется сидя на мяче, при этом ребёнка придерживаем за бёдра и начинаем ритмично пружинить мяч. Ребёнок должен сам удерживаться на мяче, включая в работу мелкие мышцы спины и пресса. К тому же это отличное упражнение на развитие равновесия. После прыжков 10-20 раз можно усложнить упражнение покачиванием мяча вправо-влево 2-3 раза, затем вверх-вниз 2-3 раза, по кругу по часовой стрелке, затем против часовой по 2-3 раза в каждую сторону. В начале покачивания должна быть небольшая амплитуда, затем можно её увеличить.

3. Движение «Тук-тук». Зафиксируйте мяч в неподвижном положении, посадите ребёнка на мяч. Сначала прямыми ножками ребёнка барабаньте по мячу, потом малыш будет выполнять упражнение сам.

Большие ноги, шагали по дороге:

ТОП,ТОП,ТОП, ТОП!

Маленькие ножки, бежали по дорожке:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ!

4.«Неваляшка». Положите малыша на живот. Придерживайте ребёнка за боковые поверхности туловища. Сначала выполняйте пружинистые движения около 10-20 раз, затем покачивайте малыша вправо-влево 3-4 раза, вперед-назад 3-4 раза. Амплитуду движений постепенно увеличивайте. Выполняйте круговые движения малыша на фитболе по часовой стрелке и против 2-3 раза.

Влево-вправо, влево-вправо

Весело качается.

Влево-вправо, влево-вправо

На пол не роняется.

5. «Дотянись». Лёжа на животе покачивайте малыша вперед-назад, стараясь чтобы ручками ребёнка коснулся пола или игрушки, а движением назад ножками коснуться пола. Выполняйте упражнение 3-4 раза.

6.«Самолетик». Положите ребёнка животом на фитбол, придерживая за кисти рук. Разводите руки ребёнка в стороны, корпус тела-выдвигая вперед. Малыш должен прогнуть спинку и удерживать равновесие тела. Задержитесь в таком положении несколько секунд. Выполняйте упражнение 2-3 раза.

Самолёты загудели, самолёты полетели.

На полянку тихо сели, да и снова полетели.

7.«Часики». Малыша укладываем на спинку, придерживая его за туловище в области таза или в области верхней части бёдер. Сначала выполняем пружинистые покачивания 10-20 раз, затем движения вправо-влево 2-3 раза, вперед-назад 2-3 раза, круговые движения по часовой стрелке и против 2-3 раза. Малыш должен помогать удерживать свое тело, напрягая мышцы спины и пресса. Разложите несколько любимых игрушек на пол, чтобы ребёнку было интересно до них дотянуться.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт.

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга.

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой.

А часы идут, идут,

Иногда вдруг отстают.

Тик-так, тик-так.

8. «Горка». Упражнение лучше делать, когда малыш уже освоился на фитболе, и чувствует себя совершенно уверенно. Ребёнка положите на спину. Сначала выполняйте покачивание вперед-назад, затем возьмите малыша за область лодыжек и опускайте головой вниз (лучше, если

на полу будет лежать любимая игрушка для того, чтобы привлечь внимания крохи). Выполняйте упражнение 4-5 раз.

С горки скатываюсь – Ух!

Ох!- захватывает дух!

Я лечу! Лечу! Лечу!

То кричу, то хохочу!

Ну, а если захочу,

Маму с папой прокачу!

9. «Крутые виражи». Положите малыша на бок, удерживая ребенка за левую ручку и левую ножку. Правым боком выполняйте прокаты на фитболе вправо-влево и вперед-назад по 3-4 движения. Затем поменяйте положение.

10. «Удержи равновесие». Малыш сидит на мяче. Сядьте перед ним и возьмите его за ладони. Покачивайте его вправо-влево.

Комплекс упражнений на фитболе от 2 до 3 лет.

1. Ребёнка положите животом на мяч, придерживая его за голень. Побуждайте малыша поднимать туловище с одновременным движением рук в стороны.

2. Ребёнка положите животом на мяч, придерживая его за спинку. Побуждайте малыша одновременно или поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

3. Ребёнка положите спиной на мяч, придерживая его за руки. Побуждайте малыша выполнять поочерёдные движения прямыми ногами вверх — вниз.

4. Поддерживая ребёнка под мышки, поставьте его коленями на мяч. Выполняйте колебательные движения.

5. Ребёнка положите спиной на мяч, удерживая малыша руками, выполняйте колебательные движения.

6. Сядьте на пол друг против друга и катайте мяч друг другу.

Таким образом, упражнения на фитболе – первый шаг к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Фитбол является безупречным, замечательным и идеальным подарком молодой мамочке и ее малышу! Это полезный и яркий мяч - тренажер для всего организма, он станет первым номером среди игрушек любимого ребёнка, и позволит ему смотреть на мир радостными и веселыми глазами.

Хит Галина Петровна, руководитель физического воспитания