

## Консультация для родителей

### **Зарядка для детей до года на фитболе**

**Фитбол** – это большой гимнастический мяч. С его помощью можно не только подтянуть фигуру мамы после родов, но и развить малыша. Занятия можно начинать уже с двухнедельного возраста. Гимнастика для детей до года на фитболе чрезвычайно полезна:

Такие занятия снижают тонус и расслабляют мускулатуру кишечника, что является профилактикой коликов.

Небольшая вибрация во время движений является прекрасной стимуляцией многих важных органов ребенка.

Развивается вестибулярный аппарат.

Упражнения доставляют ребенку и маме массу положительных эмоций.

#### **Правила зарядки на фитболе**

Диаметр мяча лучше выбирать 60-75 см.

Нельзя сильно тянуть малыша за кисти рук и стопы. Это может спровоцировать вывих.

Ребенка надо аккуратно придерживать за спину, ягодицы, живот, предплечья.

Не нужно делать слишком большую амплитуду движений – можно случайно уронить кроху.

Занятия лучше сопровождать музыкой, пением или рассказыванием детских стишков.

Если малышу не нравится, он плачет, необходимо сразу прекратить зарядку.

Нельзя заниматься на фитболе, если у ребенка еще не зажила пупочная ранка или кроха плохо себя чувствует.

Для совсем маленьких деток, которым еще не исполнился годик, подойдут следующие упражнения:



*Усадить кроху на мяч и немного «попрыгать».  
Амплитуда движений должна быть небольшая!*



*Положить ребенка животом на мяч и покатают туда-сюда, а потом по кругу. Это упражнение отлично заменяет массаж живота*



*Положить кроху спинкой на мяч и, аккуратно придерживая за животик и ножки, покатайте его туда-обратно.*

*Некоторые детки боятся находиться на мяче в таком положении, поэтому нужно следить за реакцией грудничка*



*Положить малыша на фитбол в положении «на бок» и покатайте. Затем сменить положение и покатайте ребенка на другом боку*



*Руки и грудь ребенка находятся на мяче, а ноги придерживаются на весу. В таком положении можно покатаить кроху туда-сюда*

**Фитнес-мяч** – это универсальный снаряд для всей семьи. Можно придумать или найти в интернете сотни упражнений с применением этого спортивного аксессуара. С его помощью можно заниматься не только с новорожденным, но и с ребенком любого возраста.

Неважно, какие упражнения мама выберет для малыша – с мячом или классическую гимнастику. Любая двигательная активность принесет крохе огромную пользу. Главное, помнить, что гимнастика должна основываться на трех принципах: регулярность, аккуратность и удовольствие ребенка.

**Литература:** Н.Д. Власенко: « Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей (теория, методика, практика) 2013г-112с.