

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

1. «Покачаемся 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. «Покачаемся 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 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 –

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