

Комплекс упражнений для малышей от года до двух лет

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 удержаться 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 и против 2-3 раза. 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 ребенка барабаньте по мячу, далее 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, придерживая ребенка 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 на фитболе по часовой стрелке и против 2-3 раза.

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

6. «Самолетик». Положите ребенка животом на фитбол, придерживая за кисти рук. Разводите руки ребенка 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 ребенку 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. Ребенка 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 на мяч, удерживая ребенка за левую ручку и ножку. Правым боком выполняйте прокаты на фитболе вправо-влево и вперед-назад по 3-4 движения, затем поменяйте положение.

10. «Удержи равновесие». Посадите малыша на мяч. Сядьте перед ним и возьмите его за ладони. Покачивайте его вправо-влево.