

Комплекс упражнений на мяче – фитболе

Преимущество мяча перед другими спортивными снарядами в его форме. Попробуйте посидеть на мяче — вы почувствуете колебания. Похожие ощущения можно испытать, занимаясь верховой ездой. Чтобы удержать равновесие, нужно научиться совмещать центры тяжести всадника и лошади.

Координация необходима и во время выполнения упражнений на фитболах.

Когда ребенок покачивается на мяче, возникают особые колебания, которые передаются через позвоночник к головному мозгу, создавая положительные эмоции. В положении «лежа на мяче» мышцы расслабляются, происходит их растяжка. В результате снимается нервное напряжение.

Кроме того, вибрация оказывает обезболивающее действие, стимулирует работу надпочечников, желудка, печени, почек и других органов, усиливает перистальтику кишечника.

● **На животе**

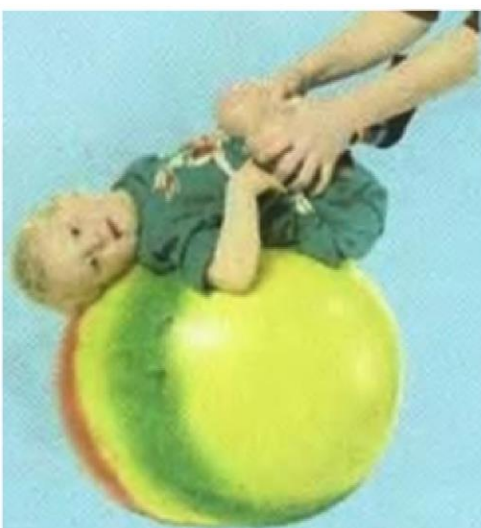
Положите ребенка на мяч ногами к себе. Возьмите его за ноги в области коленей и покачайте туда-сюда.



Исходное положение то же. На пол положите игрушку. Катите мяч вперед до тех пор, пока малыш не сможет достать ее или не упрется в пол руками. Повторите упражнение несколько раз, постепенно передвигая игрушку

вправо или влево, чтобы малышу пришлось тянуться в разные стороны.

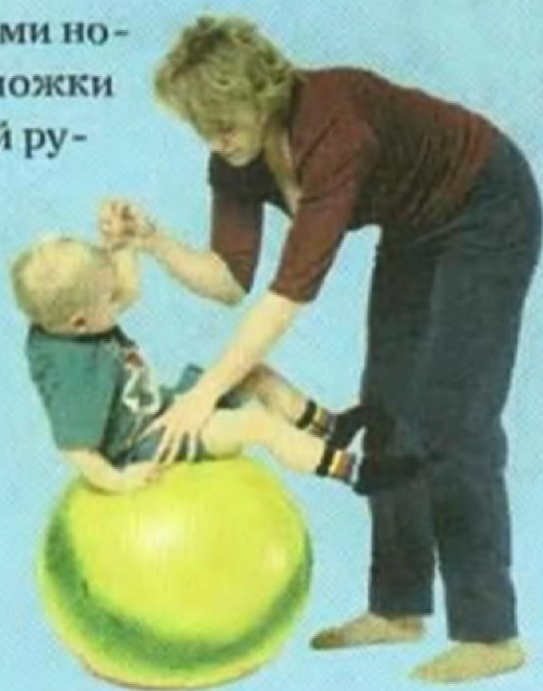




Ребенок лежит на мяче, но уже с притянутыми к животу ногами — в позе «лягушки». Покачайте малыша так же, как и в предыдущем упражнении.

Мальш лежит с выпрямленными ногами. Одной рукой прижмите ножки ребенка за колени к мячу, другой рукой возьмите его за обе ручки и подтягивайте к себе до тех пор, пока он не сядет. Повторите упражнение 5 раз.

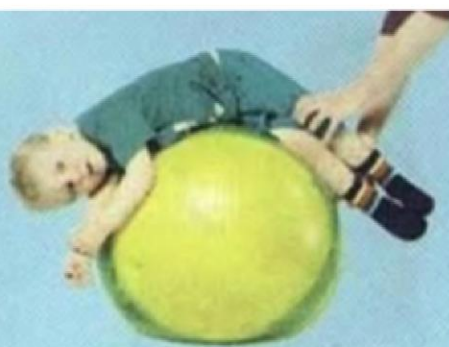
Повторите упражнение, держа ребенка за одну руку. Сначала, садясь на мяч, ребенок будет помогать себе обеими руками, затем, когда мышцы окрепнут — одной рукой.



● На боку

Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и профилактики микросмещения позвонков.

Сначала ребенок лежит на левом, потом на правом боку. Покачайте его в разные стороны, вперед-назад. Ноги могут быть вытянутыми или прижатыми к животу («поза лягушки»).



● Ходьба на мяче

Зафиксируйте мяч коленями поставьте на него малыша. Держите его за руки. Пусть ребенок попытается походить по мячу. Когда у него это будет хорошо получаться, усложните упражнение: попросите подняться на носочки.



Упражнение укрепляет голеностопный сустав и приучает малыша сохранять равновесие.

А теперь не держите мяч. Пусть малыш попробует устоять на нем. Держите ребенка за руки.

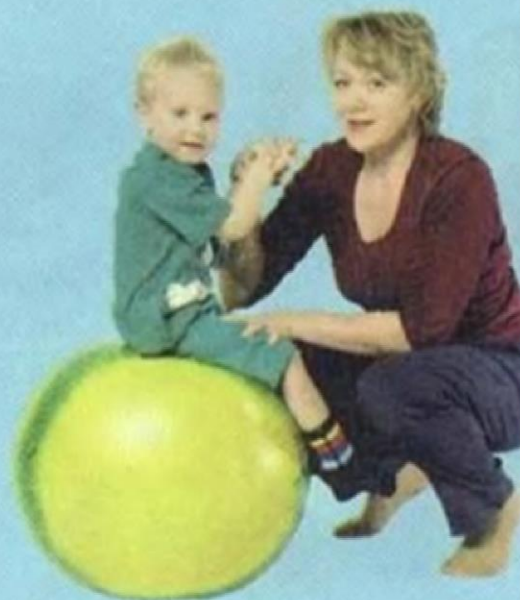




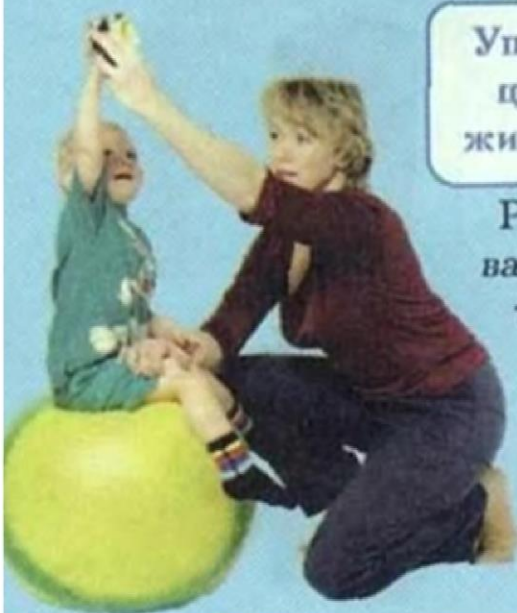
Зафиксируйте мяч коленями. Посадите малыша на корточки, и пусть он попрыгает на мяче. Подстрахуйте его, держа за обе руки.

● **Сидя на мяче**

Посадите ребенка на мяч, возьмите за руки и покатайте вперед-назад, вправо-влево, против и по часовой стрелке. Пусть малыш попробует сохранить равновесие без вашей помощи.



Упражнение улучшает координацию, развивает мышцы спины, живота, верхнего плечевого пояса.



Ребенок сидит на мяче. Придерживая его рукой за коленки, предложите дотянуться до игрушек, находящихся слева, справа, над головой, сверху, снизу, сбоку.

Пусть малыш «попрыгает», сидя на мяче. Обязательно подстрахуйте ребенка!

Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.

Адрес ссылки: <http://мишуткина->

школа.рф/load/fizkultura_dlja_malyshej/behbi_gimnastika_ot_1_do_3_let/fitbol_dlja_malyshej/92-1-0-889