

## Мастер-класс для родителей

### Упражнения на фитболе для малышек старше 1 года.

Воспитатель МБДОУ №57

Андреева О.В.

Упражнения на фитболе для малышек старше 1 года помогут совершенствовать физическое развитие. Польза от физических занятий для ребенка общеизвестна. Однако, увы, мало мам выполняют гимнастику с ребенком по достижении им года. Гимнастический мяч для занятий с детьми используется давно, причем для малышек он применяется с рождения. Но и после достижения ребенка года и в более старшем возрасте фитбол отлично подходит для гимнастических занятий дома.

Сам фитбол должен быть размером 75 см в диаметре. Такой размер наиболее удобен для ребенка и может быть использован и другими членами семьи. Мамам малыша он может пригодиться для восстановления фигуры после родов, использование фитбола позволит так же разгрузить позвоночник и укрепить мышцы спины. Выбирайте известные фирмы изготовители, так как качество фитбола зависит от резины, из которой он изготовлен. В идеале мяч должен выдерживать 200-300 кг, тогда фитбол считается устойчивым. Фитбол должен быть без пупырышков и ножек («рожек»).

Для занятия ребенок должен быть здоров и находится в хорошем настроении. Вы можете использовать так же любую ритмическую музыку. Ежедневные регулярные занятия будут приносить малышу радость. Продолжительность занятия для ребенка 1-1,5 лет составляет 15-20 минут. Вы можете выполнять элементы гимнастики на фитболе постепенно в течение дня по мере желая крохи.

#### Упражнение №1. «Прыжки»

Начинаем занятие с прыжков на мяче. Для этого вы фиксируете мяч между своих ног или между ногами и опорой (стенкой, кроватью). Ребенок может быть как спиной от вас, так и спиной к вам.



Держим ребенка за корпус, показываем как пружинит мяч и приподнимаем ребенка немного вверх, совершая прыжки. Сначала это просто прыжки вверх-вниз, около 10-20 прыжков. Затем начинаем поворачивать малыша при прыжках вправо и влево. Обязательно сопровождайте занятие чтением потешек и стишков, таким образом, вы

развиваете у малыша и чувство ритма. Например: «На молоденькой лошадке прыг-скок, прыг-скок, а на старенькой на кляче в ямку — бух».

### **Упражнение №2. «Пружинка»**

Далее сажаем малыша на ягодицы. Мяч продолжаем удерживать в неподвижном состоянии. Ритмично пружиним мяч, малыша при этом придерживаем за бедра. Ваша задача только придерживать ребенка, он должен сам удерживаться на мяче включая в работу мелкие мышцы спины и пресса. К тому же это отличное упражнение на развитие равновесия.

После серии прыжков (10-20) начинаем покачивать мяч вправо- влево (2-3 раза), затем вверх-вниз (2-3 раза). После чего начинаем двигать мяч по кругу по часовой стрелке, затем против часовой (так же по 2-3 раза в каждую сторону). Покачивания должны быть небольшой амплитуды, особенно сначала, постепенно по мере тренировки малыша амплитуду движений можно увеличивать.

### **Упражнение №3. «Бум-бум»**

Малыш сидит на мяче. Вы фиксируете мяч в неподвижном положении. Прямыми ножками ребенка барабаньте по мячу. Сначала выполняйте движение за него, потом малыш будет выполнять его сам. Все движения сопровождайте характерными звуками или стишками.

### **Упражнение №4. «На животе»**

Малыша помещаем на живот. Придерживаем ребенка за боковые поверхности туловища. Сначала выполняем пружинящие движения (около 10-20). Затем начинаем покачивать малыша вправо-влево (3-4 раза), вперед-назад (3-4 раза). Начинаем с небольшой амплитуды движений, постепенно ее увеличиваем. Малышу занятие должно приносить удовольствие. Если какое-то упражнение ему не нравится, то отложите его на потом.

Выполняем круговые движения малыша на фитболе по часовой стрелке (2-3 раза) и против часовой стрелки (2-3 раза).

### **Упражнение №5. «Дотянись»**



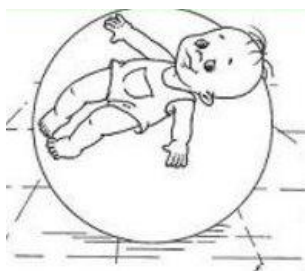
Для данного упражнения можно положить несколько игрушек на пол, чтобы ребенку было интересно тянуться к ним. Покачиваем малыша вперед-назад, стараемся, чтобы ручками кроха коснулся пола, обратно движение совершаем пока ножки малыша не коснутся пола.

Старайтесь, чтобы ребенок оторвал обе руки от поверхности мяча. Выполнять 2-3 раза.

### **Упражнение №6 . «Самолетик»**

В том упражнении ребенок находится животом на фитболе, вы вкладываете в его ладошки свои большие пальцы и разводите руки ребенка в стороны, корпус тела, выдвигая вперед. Малыш должен прогнуть спинку и удерживать равновесие тела. Задержитесь в таком положении несколько секунд. Выполнять 1-2 раза.

### **Упражнение №7. «На спине»**

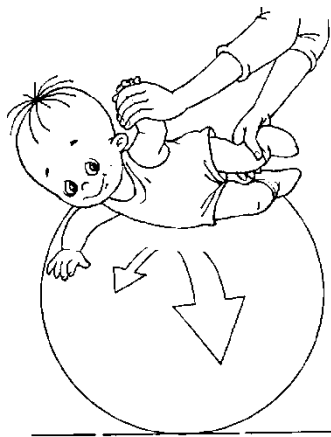


Кроху укладываем на спинку. Сначала выполняем пружинящие покачивания (10-20), затем движения вправо-влево (2-3 раза), вперед-назад (2-3 раза), вращения по часовой стрелке и против часовой стрелке (по 2-3 раза). Придерживаем малыша за туловище в области таза или в области верхней части бедер. Малыш должен помогать удерживать свое тело, напрягая мышцы спины и пресса. Можно так же разложить несколько игрушек на полу, чтобы ребенку было интересно до них дотянуться. Лучше всего для этой цели подходят небольшие мячики.

### **Упражнение №8. «Посадка»**

Малыш находится на спине. Берем его за ручки в области запястий (ножки впереди от нас). Откатываем мяч от себя, вытягивая малыша за руки, и затем притягиваем к себе, сажая при этом ребенка. Выполнять 8-10 раз.

### **Упражнение №9 . «Вирази»**



Удерживаем ребенка за левую ручку и левую ножку. Правым боком совершаем прокаты на фитболе вправо-влево и вперед-назад (по 3-4 движения). Затем меняем положение.

### **Упражнение №10 «Похлопаем мячик»**

Можно посадить малыша, придерживая его за область бедер. Открытой ладонью пусть кроха хлопает по мячу (10-20 раз). Затем ребенка можно приподнять на руках перед мячом, пусть он дотянется до него и снова похлопает из этого положения.

Регулярные занятия укрепят физическое состояние вашего ребенка. Вы можете сами придумывать новые упражнения и еще больше разнообразить занятие.

# Приложение

## Памятка для занятий дома

