**Консультация для родителей детей раннего возраста**

Фитбол для детей - это детский гимнастический мяч. Как правило, это мяч с рожками или с ручками, либо классической круглой формы.

Это самый известный и популярный прыгающий мяч. Надувной детский фитбол - это самый универсальный спортивный мяч. Такой мяч позволяет ребенку развиваться легко и непринужденно. Многие родители уже слышали о том, как полезны и интересны занятия на детском гимнастическом мяче, который называется фитбол.

Занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям - дело в том, что мяч фитбол для детей практически не имеет противопоказаний.

Эти занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости. Заниматься, конечно же, лучше с веселой музыкой.

Использование дома или в детском учреждение надувных детских мячей (фитболов) позволит увеличить двигательную активность детей в течение дня: дети могут производить различные действия с мячами: - метать вдаль, прокатывать, подбрасывать и отбивать, выполнять гимнастические упражнения в положении "сидя" и "лежа" на мяче, упражнять мышцы рук и ног. Регулярное использование гимнастических мячей и выполнение методических рекомендаций по их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов заболеваний, повысит эффективность общеизвестных упражнений детских игр.

**Виды фитбол-мячей:**

**Массажный мяч (с пупырышками)**

Мяч с резиновыми шариками по всей поверхности называется массажным. При занятиях на таком мяче создаётся дополнительный массажный эффект, улучшается кровообращение в мышцах, что имеет положительный эффект для ребёнка.

**Гладкий мяч «Жемчужина».**

На таких мячах удобно заниматься и ребёнку и родителям. Мяч должен быть крупнее ребёнка, чтобы ребёнок не смог на него залезть. Упражнения на таком мяче выполняются строго вместе со взрослым, либо со страховкой взрослого.

**Детские мячи с ручками и рожками «Хопы».**

Удобны для более старших детей. Детям удобно прыгать на них продвигаясь вперёд по комнате, залу.

**Подготовка к играм**

Если мяч накачать очень сильно, то он будет проскальзывать по полу при покачивании на нем и ребёнок может соскользнуть с мяча. Если слишком слабо, то ребёнок будет проваливаться в него, как в перину и желаемый эффект не будет достигнут.

Поэтому **мяч нужно накачать так, чтобы он мягко пружинил при похлопывании по нему ладонью**.

Не реже 1 раза в неделю мыть мяч, а перед занятием протирать его сухой чистой тряпкой.

**Фитбол** по воздействию на [развитие ребенка](http://www.roditeli.ua/children), а также на укрепление его здоровья имеет ряд полезных свойств:

* укрепляет мышцы и скелет ребенка;
* развивает вестибулярный аппарат;
* способствует гармоничному развитию нервной системы;
* делает массаж животика - снимает колики и улучшает пищеварение;
* улучшает кровообращение во всех органах;
* укрепляет мышцы при гипотонусе;
* способствует расслаблению мышц при гипертонусе;
* повышает подвижность ребенка;
* развивает координацию движений;
* улучшает гибкость позвоночника и суставов;
* дарит позитивные эмоции ребенку.

**Упражнения для ребенка на фитболе**

Занятия на фитболе с ребенком можно проводить только через 40 минут - час после еды. Упражнения на фитболе нужно выполнять каждый день по 10-15 минут.

 **Упражнения для ребенка на фитболе.**

* Кладем ребенка на животик, придерживаем хорошо руками. Покачиваем аккуратно ребенка вместе с фитболом в разные стороны.
* Кладем ребенка на спинку. Покачиваем в разные стороны. Это расслабляет мышцы спины крохи и не позволяет образовываться микросмещениям в позвоночнике.
* Держим ребенка над фитболом под мышки. Стимулируем его ножками перебирать по фитболу.
* Кладем малыша на спину. Поднимаем его за руки, разведенные в стороны. Так мы даем нагрузку на пресс ребенка.
* Укладываем ребенка на животик. Поднимаем его за вытянутые ножки, давая напряжение на руки и брюшной пресс малыша.
* Кладем малыша на спинку. Берем ребенка за запястье, присаживаем, подтягиваем к себе. Фиксируем ножки малыша упором в наш живот.
* Укладываем ребенка на животик на фитбол, придерживаем его одной рукой. Второй рукой заставляем фитбол вибрировать быстрыми толчками в разные стороны.
* Ребенок стопами стоит на полу, а ладошками удерживается за фитбол. Сначала поддерживая ребенка, а потом и самостоятельно, даем ребенку постоять несколько секунд. При этом он должен хорошо опираться на фитбол.
* Кладем ребенка на животик. Упирается он ручками на фитбол, а мы поднимаем его ножки как тачку. Хорошо контролируем равновесие ребенка.

Включите **фитбол** в жизнь вашего ребенка и в свой спортивный актив. Результаты будут только положительные!

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения для детей от года до трех лет.**Упражнения на мячах могут выполняться в разных исходных положений – сидя или лежа (на животе, на спине, на боку).**На животе.**http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_001.jpgПоложите ребенка на мяч ногами к себе. Возьмите его за ноги в области коленей и покачайте туда-сюда.http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_002.jpgИсходное 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 и влево, чтобы малышу пришлось тянуться в разные стороны.http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_003.jpgИсходное положение то же. Руками прижмите ребенка к мячу в районе поясницы и начинайте катить. Когда малыш встанет на пол, проверьте, чтобы он опирался на всю стопу.http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_004.jpgСледующее, более сложное, упражнение – «тачка». Ребенок лежит на мяче, упираясь в него руками или ухватившись за резиновые «рожки» или «ручку». Приподнимите его ноги и держите их так, словно взялись за тачку. Сначала придерживайте малыша под коленками, а по мере того как он научится удерживать равновесие в этом положении, перемещайте руки ближе к голеням.**На спине.**http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_005.jpgПоложите малыша спиной на мяч. Ноги должны быть выпрямлены. Держите ребенка за бока и плавно покачивайте его из стороны в сторону, вперед-назад по 10 раз в каждом направлении.http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_006.jpgРебенок лежит на мяче, но уже с притянутыми к животу ногами – в позе «лягушки». Покачайте малыша так же, как и в предыдущем упражнении.http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_s_goda_007.jpgМалыш лежит с выпрямленными ногами. Одной рукой прижмите ножки ребенка за коленки к мячу, другой рукой возьмите его за обе ручки и подтягивайте к себе до тех пор, пока он не сядет. Повторите упражнения 5 раз.Повторите упражнения, держа ребенка за одну руку. Сначала, садясь на мяч, ребенок будет помогать себе обеими руками, затем, когда мышцы окрепнут – одной рукой.[http://www.karapuziki.kz/fitboll/next.GIF](http://www.karapuziki.kz/fitboll/upragneniy_04_2.html) |  |