



## Игры с фит-болом



Методическая копилка детско-родительского клуба  
«Здоровый малыш»  
Педагог Г.И.Попова

### Упражнение №1.

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



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.

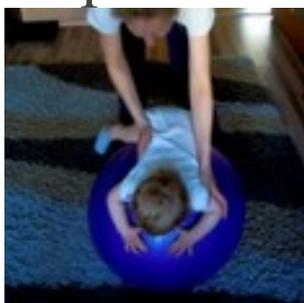


После серии прыжков (10-20) начинаем покачивать мяч вправо- влево (2-3 раза), затем вверх-вниз (2-3 раза). После чего начинаем двигать мяч по кругу по часовой стрелке, затем против часовой (так же по 2-3 раза в каждую сторону). Покачивания должны быть небольшой амплитуды, особенно сначала, постепенно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

## Упражнение №3

Мы с сыном называем это движение «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



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

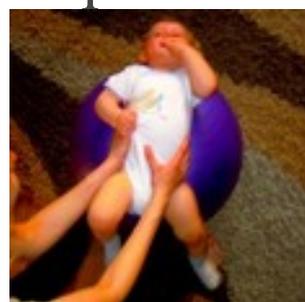


«Дотянись». Для данного упражнения можно положить несколько игрушек на пол, чтобы ребенку было интересно тянуться к ним. Покачиваем малыша вперед-назад, стараемся, чтобы ручками кроха коснулся пола, обратно движение совершаем пока ножки малыша не коснутся пола. Старайтесь, чтобы ребенок оторвал обе руки от поверхности мяча. Выполнять 2-3 раза.

## Упражнение №6

«Самолетик». В том упражнении ребенок находится животом на фитболе, вы вкладываете в его ладони 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



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



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

Упражнение лучше делать, когда малыш уже освоился на фитболе, и чувствует себя совершенно уверенно. Ребенок находится на спине. Сначала совершайте качательные движения вперед-назад. Затем возьмите малыша за область лодыжек и опускайте головкой вниз (лучше, если на полу будет лежать игрушка, чтобы привлечь внимание крохи). Выполнять 4-5 раз.

## Упражнение №10

«Виражи». 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.