**«Школа раннего возраста»:**

**«Игры и упражнения на мяче – фитболе»**



Подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ «Ручеёк», ЯНАО,

 г. Ноябрьск Бабенко Елена Юрьевна

2017г.

У вас на руках новорожденный — поздравляем! Вы можете сделать очень много для его здоровья: физические упражнения, массаж, закаливание, плавание, больше ласки и нежности для хорошего настроения.

Первый год жизни очень важен для ребенка, в это время закладывается основной фундамент его будущего здоровья, интенсивно растут все внутренние органы: мозг и желудок увеличиваются в три раза, сердце – в два, легкие даже немного более, чем в два раза. И именно в этот первый год жизни ребенка родители должны заложить фундамент здоровья ребенка, его физической активности. Надо только внимательно следить за его развитием и правильно кормить. Потому что без правильного, сбалансированного питания ребенку не из чего будет строить свое так быстро растущее тело: мышцы, кости, связки, да и нейроны мозга тоже.

*И физкультура – каждый день, упражнения с малышом. Какие?*

Упражнения на фитболе наверняка понравятся вашему малышу, покачивания вперед-назад, вправо-влево успокаивают маленького, одновременно укрепляя его мышцы. Меняйте направление движения и амплитуду раскачиваний, катайте детку по кругу, по диагонали, в разные стороны, пружиньте с разной интенсивностью. Дети хорошо расслабляются на мяче, поэтому здесь, легонько пружиня его своими коленями, вы можете выполнять массаж, пальчиковую гимнастику, упражнения на растяжку.

Первые занятия можно начинать уже с 2-х недельного возраста (вы и малыш уже адаптировались дома, у вас потихоньку наладился режим кормления, сна и бодрствования, зажила пупочная ранка). Занятия следует проводить не ранее чем через 40 минут – 1 час после кормления. Ваше первое занятие непродолжительно. Сначала вы сами должны привыкнуть к мячу. Сядьте на стул или на диван, поставьте мяч перед собой. Накройте его пеленкой и осторожно положите малыша на животик по центру мяча. Раздевать его при этом сначала не обязательно, но по опыту скажу, что одетый малыш держится на мяче менее устойчиво. И он, и Вы будете чувствовать себя неуверенно.

**ВНИМАНИЕ! Во время занятий на мяче нельзя удерживать или тянуть детишек за ладошки (кисти) или стопы. Голеностопные и лучезапястные суставы ещё не готовы к работе с весом малыша - велик риск травматизма.**

Игра и одновременно упражнение **«Туда-сюда на животе»** отлично тренируют вестибулярный аппарат. Малыш лежит на мяче животиком вниз, мама или папа кладут руку ему на спинку, удерживая кроху и покачивая его на фитболе вперед-назад, вправо и влево. Потом по кругу. Это упражнение помогает справиться с «газиками». Повторяйте, пока вам или малышу не надоест.

**«Туда-сюда на спине»** — теперь переверните малыша и положите его на спинку. Увидите сразу, как он напрягает пресс, пытаясь встать. Тоже покачайте в разные стороны, расслабляя мышцы спины. Вообще фитбол — очень ценный снаряд для расслабления и профилактики микросмещений позвоночника.

**«Пружинка»** — ребенок лежит животом вниз на мяче. Пружинящие движения вниз/вверх (короткие, мягкие, толчкообразные надавливания ладонями на попку и спинку крохи). Здесь понадобится правильный захват ножек — такие захваты «вилочкой» применяются в динамической гимнастике. Лодыжку зажимаете между указательным и средним пальцем. Большой палец «замыкает» кольцо вокруг ножки ребенка. Если описание захвата кажется слишком сложным, просто возьмите кроху за лодыжки, и ждите, когда он распрямит ножки, отталкиваясь от ваших ладоней. Получаются прыжки-пружинки. Пружинку можно делать и на спине, тогда полугодовалый малыш обычно стремится подняться — в результате работают нужные мышцы.

**«Часики»** Малыш лежит на мяче спинкой. Двумя руками удерживаем ребёнка за грудь – покачиваем ребёнка на мяче, совершая круговые движения (по часовой стрелке и против неё) в правую/левую сторону. Для сидячих и ходячих младенцев есть упражнение посложнее — **"Тачка"** — животом вниз. Ребенок упирается руками в мячик, а вы поднимаете ноги, как будто у вас в руках "тачка". Порой бывает трудно удержать равновесие.

Другая забавная игра-упражнение — **"На цыпочках"** — поможет развить умение держать равновесие и потренирует голеностопный сустав. С годовалым ребенком (или старшими детишками) можно походить на мяче с вашей страховкой. Малыш встает на мяч, вы держите его за ручки (снаряд фиксируете коленями), а ребенок пытается ходить. Упражнение можно усложнить: попросив ребенка подняться на цыпочки, как девочка из картины Пикассо.

**«Складочка»**  Положение – животиком на мяче, малыш ладошками «обнимает» мяч. Удерживайте малыша каждой рукой за голень. Прокат мяча назад - подтягиваем к себе малыша, сгибая ножки в коленях. Прокат мяча вперёд – разгибаем ножки. Повторяем несколько раз.

**«Самолётик»** (Сложное упражнение, требующее терпения от малыша и мамы в освоении движения). Положение на мяче – на боку (поочерёдно). Мама (или папа) удерживает ребёнка за правую голень и правое предплечье. Левым боком кроха лежит на мяче. Совершаем несколько раз прокаты вправо/влево. Затем меняем положение.

**«Всадник»** Спинка крохи на мяче. Поднимаем малыша, удерживая за предплечья, в положение сидя. Надо удержаться в этом положении несколько секунд, балансируя на мяче. Затем укладываем нашего «гимнаста» снова спинкой на мяч.

**«Солдатик».** Исходное положение – стопы ребёнка на полу, ладошками держится за мяч. Мама внимательно контролирует (можно поначалу поддерживать), как малыш пробует самостоятельно постоять несколько секунд с опорой на мяч. Приступать к данному упражнению мы рекомендуем ближе к 8-9-му месяцу.

**«Хватайка»** Когда малыш научится захватывать игрушку, на полу можно раскидать несколько мелких игрушек, и вы увидите, как он начнет отрывать сначала одну ручку, а затем сразу две от мяча, стараясь взять игрушку. Ваше занятие превратится в веселую игру.

Также мячик можно использовать как игрушку — кидать друг в друга, катать его по земле или по полу. Обычно хохот не прекращается. И ваш малыш будет заряжен радостью и положительными эмоциями. Кроме того, вы самостоятельно и без особого труда подтянете его физическую форму, разовьете определенные мышцы. Ваш малыш станет активней, крепче, перестанет бояться изменений положения своего тела, улучшится аппетит, сон, он получит большой положительный эмоциональный заряд.

*Не бойтесь экспериментировать в стенах дома. Искренне радуйтесь любым успехам вашего малыша.*

Спасибо за внимание!