

Фитбол для грудничков: первый фитнес в жизни малыша



Гимнастика на фитболе для грудничков необходима и полезна, она помогает малышу развиваться и способствует установлению тесной эмоциональной связи между ним и родителями. Легкая зарядка в сочетании с массажем стимулирует кровообращение, устраняет чрезмерное напряжение мышц-сгибателей, развивает координацию, улучшает работу пищеварительной системы, повышает аппетит, ускоряет формирование двигательных навыков.

Занятия на фитболе показаны всем здоровым малышам. С ее помощью можно не только ускорить развитие ребенка, но и улучшить его самочувствие. Ежедневная зарядка на мяче:

- Нормализует работу кишечника. Давление на животик и легкие покачивания действуют расслабляюще на мышцы живота, улучшая пищеварение и препятствуя появлению колик.

- Снимает гипертонус сгибателей. Зарядка на фитболе задействует множество мышц, даже больше чем

при обычной гимнастике. В то же время она снимает свойственное большинству новорожденных чрезмерное напряжение мышц-сгибателей.

- Успокаивает нервную систему. При выполнении упражнений на мяче устанавливается тесный эмоциональный и телесный контакт с родителями, что крайне важно для младенца. А пассивные покачивания напоминают малышу дородовой период, когда он схожим образом плавал в животе у мамы. Фитбол сам по себе приятен ребенку. Карапуз воспринимает мяч как яркую интересную игрушку, а зарядку как развлечение.

- Стимулирует кровообращение, улучшает функцию дыхания. Гимнастика на мяче, как и любая физическая нагрузка, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела, а расслабление брюшных мышц значительно облегчает дыхание.

- Развивает чувство равновесия и координацию движений.

- Способствует сохранению гибкости позвоночника, укрепляет мышцы спины, в том числе расположенные вокруг позвоночного столба. Гимнастика на фитболе — неплохая профилактика нарушений осанки в детском возрасте.



Со временем можно составить свой собственный комплекс для ежедневной гимнастики. Но начинать лучше со стандартного набора упражнений:

- Покачивания на животике. Поместите кроху на фитбол животиком вниз. Возьмите его под мышки либо придерживайте одной рукой спинку, а другой колени. Качайте мяч из стороны в сторону, к себе и от себя.

- Покачивания на спинке. Поверните ребенка на спинку, не запрокидывая голову. Покачайте его, придерживая за животик.

- Пружинящее движение. Уложите малыша на живот и, удерживая под мышками, заставьте мяч пружинить вверх-вниз. Потом попружиньте, перевернув кроху лицом вверх.

- Прыжки. Зафиксируйте мяч между своими ногами и стеной. Пусть ребенок попрыгает и попружинит, стоя на нем. Держите малыша за талию, повернув к себе спиной.

- Отталкивание мяча. Положите ребенка на диван. Подведите фитбол к его ножкам и слегка надавите. Кроха непроизвольно оттолкнет мяч.



- Дотягиваемся до игрушки. Положите ребенка животиком на фитбол. Возьмитесь за ножки в области коленных суставов и наклоните карапуза вперед, чтобы ручками он смог дотянуться до лежащей на полу игрушки.

- «Тачка». Положите ребенка на мяч, возьмитесь за ножки и двигайте вперед и назад, словно катаете тачку, держась за рукоятки.

- Тренировка пресса. Уложите малыша на спинку и, взявшись за предплечья, усаживайте его, а затем снова укладывайте.

- Прямохождение. Поставьте ребенка рядом с зафиксированным фитболом. Пусть он постоит, опираясь на него.

Амплитуду покачивающих и пружинящих движений увеличивайте постепенно. Прежде чем укладывать грудничка на фитбол, накройте мяч мягкой чистой пеленкой. Разрешается заниматься как в одежде, так и без нее.

Если ребенок получает удовольствие от гимнастики, можно устраивать несколько тренировок в течение дня.