**Вырастить здорового малыша. Фитбол гимнастика**

Фитбол означает занятия, проводимые на большом мяче. Выполняя специальные упражнением с его использованием можно не только укрепить мышцы, но и здоровье.

ПРЕИМУЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ДАЕТ ФИТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

• Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.

• Развиваются двигательные качества.

• Ребенок изучает основные двигательные действия.

• Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.

• Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.

• Развивается мелкая моторика и речь.

• Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.

• Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

• Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.

• Организм адаптируется к физическим нагрузкам.

Фитбол гимнастика для малышей.   
  
Упражнение № 1  
Положите руки крохи ему на спину и слегка прижмите его к фитболу. Желательно правой рукой придерживать кроху за спинку, а левой– фиксировать левую ножку в области коленного сустава. Далее, начинайте потихоньку покачивать малыша вперед, назад, по кругу, немного вибрируя на фитболе. Прислушивайтесь и присматривайтесь, как реагирует малыш на покачивания. Не спешите, выполняйте упражнение медленно.

Упражнение № 2  
Возьмите малыша за руки и положите его животиком на фитбол. Сами присядьте перед малышом так, чтобы он вас видел. Теперь покачивайте Фитбол с крохой к себе и от себя. Если малыш уже держит головку, то можно тихонько повибрировать фитболом.

Упражнение № 3  
Переверните малыша на спину, придерживая его руками за живот. Правой рукой фиксируйте животик малыша, а левой – левую ножку. Повторите покачивания, которые описывались в предыдущем упражнении.

Упражнение № 4  
Положите малыша на спину, а ножки придерживайте в области голени. Теперь, очень осторожно и медленно покачивая фитбол по направлению к себе, согните ножки малыша в коленных суставах. Покачивая Фитбол в направлении от себя – выпрямите ножки малыша. Теперь попробуйте выполнить это же движение сначала только правой, затем только левой ногой.

Упражнение № 5  
Исходное положение: ребенок лежит на фитболе животиком вниз. Теперь, держа его за руки, начните с покачиваний вперед–назад. Далее, постепенно приподнимайте вытянутые вперед ручки, чтобы малыш оторвал грудную клетку от мяча.

Упражнение № 6  
Ребенок лежит на фитболе на животе, а ваша правая рукой придерживаете его в области поясницы. Левой рукой попробуйте уложить ребенка в позу «лягушки», широко разведя коленки. Выполните, покачивайте вперед, назад, вибрируйте на фитболе. Это упражнение не только расслабляет малыша, но и очень полезно для развития тазобедренных суставов.  
 **В заключение отметим, что организм малыша довольно быстро отзывается на такие занятия. Как результат - малыш станет активнее, крепче, перестанет бояться изменений положений своего тела. Кроме того, вы сами отметите, что у малыша улучшится сон и аппетит, а настроение крохи передастся вам.**