

Чем полезен новорожденному фитбол?

Привычный подарок для новорожденного – яркая погремушка, которая так интересно гремит, так весело раскачивается. Ее можно ощупать и схватить маленькими пальчиками – ужас как хорошо! А что вы скажете, если я предложу купить для новорожденного фитбол? Возможно, это не совсем привычный термин, но речь идет о простом большом круглом мяче.

Необычно? Зато очень полезно и эффективно. Может показаться, что эта забава не для новорожденного, а для детей постарше. Но на самом деле играть с фитболом можно приучать ребенка начиная уже с третьей недели жизни, после адаптации в домашней обстановке и относительной стабилизации режимов кормления и отдыха. Конечно, речь не о самостоятельных играх малыша, а об играх под чутким руководством родителей.

Собственно, это не совсем игра, скорее, наверное, гимнастика, но интересная и увлекательная. В последнее время она становится все популярнее. И не удивительно, положительное воздействие на ребенка налицо. Впрочем, отличить детскую игру от гимнастики иногда достаточно трудно. И та и другая направлены на развитие маленького человека.

Игра-гимнастика способствует развитию вестибулярного аппарата, укреплению скелета и мышц. Массаж животика улучшает пищеварение и снимает младенческие колики. Расслабляются мышцы при гипертонусе. Ребенок получает массу удовольствия и положительных эмоций, что способствует развитию нервной системы.

Как и любые гимнастические упражнения, занятия с фитболом нельзя начинать сразу после еды. Обождите минут 30-40, иначе рискуете еще раз увидеть все, что скушал малыш. Первые занятия не следует затягивать дольше пяти минут, в дальнейшем их продолжительность можно увеличить. Следите за ребенком, устал – значит, хватит.

Упражнения просты и увлекательны, как для мам и пап, так и для их крох. Для самых маленьких, примерно месяцев до трех, попробуйте следующие.

Чем полезен новорожденному фитбол

Автор: admin

16.02.2014 20:35 -

«Туда – сюда». Может выполняться на спинке или на животике. Уложите малыша на мяч и, придерживая его руками, покачивайте вместе с мячом в разные стороны и по кругу. Положение на животике поможет справиться с газами, на спинке – отличная профилактика для позвоночника.

«Растяжки». То же самое, что и предыдущее упражнение, но малыша укладываем на бочок.

«Вибрация». Исходное положение – как у первого упражнения. Придерживая малыша рукой, второй быстрыми толчками в разные стороны заставьте мяч вибрировать. Прекрасно позволяет расслабить мышцы.

«Бегунок». Держите вашего гимнаста над мячиком под мышки, пусть попытается перебирать по мячу ножками.

Вообще упражнения можно придумать самим. Наблюдайте за ребенком, подмечайте, что ему больше нравится и забавляет его. Немного творческой энергии - и получится свой, неповторимый комплекс полезных и веселых упражнений.

Фитбол пригодится и мамам. После родов и в период кормления мяч просто необходим для восстановления фигуры. А если малыш любит покапризничать и засыпает только после укачивания на руках, попробуйте укачивать, сидя на мяче и подпрыгивая. И малыш успокоится, и мама потренируется. Удачи.

Автор - Алексей Норкин

[Источник](#)