

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](#)