Автор: admin
03.10.2012 11:28 -

На что обратить внимание, выбирая фитбол для малыша?

Итак, мы уже знаем, что фитбол – обычный мяч. Ну, разве что, покрупнее. Ваш малыш давно освоился с ним, освоил все упражнения, описанные в предыдущей статье, и подрос. Пора переходить к более сложным занятиям.

Предлагаю упражнения для деток постарше, примерно с полугодовалого возраста.

«**Хватайка**». Очень веселое и смешное упражнение. Положите малыша животиком на мяч, впереди на полу положите игрушку. Удерживая ребенка за спинку, наклоняйте фитбол, чтобы карапуз смог схватить и поднять «приманку». Старайтесь расположить игрушку так, чтобы ребенок тянулся к ней. Иногда можете посоревноваться, у кого лучше получится: схватить игрушку у малыша, или вернуть мяч в первоначальное положение у мамы.

«**Лягушка**». Ребенок сидит на мяче и пытается подпрыгивать. Мама страхует.

«**Стоп-скок**». Мама удерживает спортсмена, лежащего животиком на мяче, за ручки. Толкните мяч, чтобы ребенок коснулся ножками пола и оттолкнулся. Подтяните кроху в исходное положение. Не переусердствуйте с рывками за ручки, это, все же, маленький ребенок.

«**Пружинка**». Малыш лежит животиком на мяче, обнимая его ручками и ножками. Голени малыша в маминых руках. Откат мяча – малыш разгибает ножки, возврат в исходное положение – сгибает. Первое время понадобится чья-либо страховка, т.к. поначалу удерживать равновесие тудновато.

Для деток, готовых пойти, полезным будет упражнение «**Солдатик**». Прекрасная тренировка для голеностопного сустава и вестибулярного аппарата. Мама сидит на стуле, удерживает мяч коленями, а ребенка держит за ручки. Малыш пытается переступать ножками. Со временем усложняем, просим ребенка встать на цыпочки.

Еще одно упражнение для осваивающих азы передвижения в вертикальном положении – **«Пешеход»**. Поставьте малыша перед фитболом и предложите, опираясь на него толкать вперед и идти. Страховка обязательна!

Большой мяч пригодится не только для гимнастических упражнений. На отдыхе его можно использовать в качестве плавсредства, особенно если у мяча есть «рожки», за которые удобно держаться при плавании. Не останутся в стороне и обычные ребячьи забавы. Сидение на мяче подросших деток, да и взрослых, способствует формированию правильной осанки.

Выбирая мяч, обратите внимание на упругость. Рука не должна «тонуть» при надавливании, но и жесткость волейбольного мяча тоже не подходит. Если фитбол кажется слишком тонким, ущипните поверхность. Образование множества складок неприемлемо, подберите другую модель. Такой мяч может лопнуть и испугать драгоценную кроху.

Поверхность мяча не должна быть скользкой, или, наоборот, чересчур шершавой. Торчащие швы или ниппель будут мешать упражнениям и могут даже стать причиной травм.

Самыми «крутыми» считаются мячи торговых марок TOGU, LEDRAPLASTIC, REEBOK. Некоторые из них даже оснащаются противовзрывной системой. Не представляю, как она работает.

Значительно дешевле отечественные мячи. Не стремитесь купить громадный мяч, самый оптимальный размер – 60-70 сантиметров. От более крупного толку больше не будет, а в обычной малогабаритной квартире разместить его трудновато.

Обязательно попробуйте полезную «забавку». Малышу очень понравится.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник