

## *Консультация для родителей*

*Консультанта «Родительский университет 24/7»  
инструктора по физической культуре  
Богатырев А.В.*



### **Гимнастика на фитболе для ребёнка от 1,5 до 2 лет.**

Ребенок 18 месяцев становится все более самостоятельным и коммуникабельным. У него уже получается связывать слова в короткие фразы. Навык ходьбы также совершенствуется, благодаря чему малыш с большой скоростью и огромным любопытством изучает окружающий мир. Давайте узнаем подробнее, что еще изменилось по мере взросления карапуза, какими навыками радуется родителей 1,5-годовалый ребенок, как оценить развитие крохи и как его стимулировать.

#### **Особенности возраста**

Малыш 18 месяцев уже перестал ходить вперевалку на прямых ножках, расставив руки в стороны для удержания равновесия. Теперь кроха совершает маленькие шаги, не разводит локти и практически не падает. Также он уже научился поворачиваться во время ходьбы и обходить препятствия. По мере улучшения координации движений малыш начинает пробовать бегать.

Ребенок в возрасте 1,5 года очень общительный. Он желает принимать участие во всех событиях, которые видит, а также живо интересуется другими людьми. Кроха с удовольствием играет с другими детками, копируя их действия.

Интеллектуальное развитие ребенка 18 месяцев также идет высоким темпом. Малыш стал сообразительнее, научился раскладывать формочки и строить башенки. У ребенка получается ставить перед собой задачи и обдумывать план их выполнения. Например, собравшись достать яблоко с полки, ребенок приставит стул к буфету.

Словарный вопрос ребенка этого возраста увеличивается ежедневно. Кроха произносит не только понятные родителям простые слова, но и много лепечет на собственном языке.

В 1,5 года ребенок чувствует себя личностью. После осознания, что многие действия малыш способен выполнять без помощи, его независимость увеличивается. Кроха пробует самостоятельно есть, раздеваться, умываться, везти коляску.

## Какие занятия можно проводить с малышом

- Для развития логики предложите ребенку из множества разных предметов собрать только те, которые просит мама (например, лишь красного цвета или лишь мячики).
- Учите малыша сортировать игрушки по цвету и размеру, а также по форме.
- Предлагайте крохе собирать пазлы из 2 деталей, а также составлять из 2-3 деталей простые фигурки (гриб, дом).
- Давайте ребенку для игры рамки-вкладыши, а также сортеры. Кроме того, играйте с прищепками, замочками, стучалками.
- Учите кроху складывать из кубиков, отличающихся размером, пирамидку, а также строить башню из складывающихся друг в друга стаканчиков.
- Для развития внимания предлагайте крохе отыскивать пару, используя для этой игры карточки лото, носки или варежки.
- Предлагайте находить в комнате предмет по названию или по его характеристике (найди мягкое, найди синее).
- Играйте с крохой в прятки так, чтобы ребенку было легко вас отыскать.
- Обучайте ребенка в игре свойствам предметов. Пусть малыш учится различать их по размеру, температуре, количеству, геометрической форме, цвету, высоте, мягкости, сухости, чистоте и другим характеристикам.
- Общайтесь с малышом на тему дома, транспорта, растительности, животных, продуктов, мебели, частей тела, явлений природы и многих других.
- Помимо рисования мелками и фломастерами предложите крохе краски. Рисовать можно пальцами, губкой, кисточкой.
- Начинайте освоение раскрашивания (для этого лучше всего подойдут краски).
- Лепите из теста или пластилина, делая лепешки и колбаски. Также делайте с крохой аппликации, используя рваную бумагу или крупу.
- Предложите крохе нанизывать не только колечки пирамидки, но и крупные бусы.
- Играя с водой, покажите малышу, как собрать воду с помощью губки, а потом выжать губку.

Помимо логического, художественного и прочего развития, не стоит забывать о физическом.

Физическое развитие может происходить как в игровой форме, так и в форме определённых упражнений.

В последнее время большую популярность набирают занятия на фитболе. Упражнения способствуют укреплению мышц ребенка и тренируют вестибулярный аппарат. Кроме того, покачивания и вибрация с помощью фитбола стимулируют работу внутренних органов, а также расслабляют мышцы. Самым главным преимуществом фитбола является простота в использовании и возможность самостоятельных занятий.

При покупке фитбола следует определиться с размером гимнастического мяча для вашего ребёнка. Так, оптимальным фитболом для грудничка и детей до года является мяч диаметром 75 см. Соответственно, чем старше ребенок, тем больше должен быть диаметр выбранного фитбола.

## **Чем полезен фитбол для детей?**

Многим родителям известно, насколько полезными и интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детишек нет никаких противопоказаний. Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать.

Занятия фитболом развивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры. Купив ребенку фитбол с рожками, мы дадим ему возможность совершать прыжки и скачки по квартире, что способствует разработке группы мышц, и тренировке вестибулярного аппарата. Занятия фитболом для детей способствуют увеличению их двигательной активности, накачиванию мышц ног и рук.

### **Преимущества, которые дает фитбол для детей:**

1. Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.
2. Развиваются двигательные качества.
3. Ребенок изучает основные двигательные действия.
4. Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
5. Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.
6. Развивается мелкая моторика и речь.
7. Стимулируется развитие такой системы, как анализаторская, а также проприоцептивной чувствительности.
8. Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.
9. Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
10. Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.
11. Организм адаптируется к физическим нагрузкам.

### **Когда можно начинать заниматься на фитболом с детьми?**

Занятия на фитболе можно начинать буквально через неделю после появления малыша на свет. Благодаря таким занятиям с ребенком легче распрямляются ножки. Малыш лучше начинает держать головку, тренируется вестибулярный аппарат, и происходит профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый день малыш сможет осваивать новые упражнения, а в полгода ребенок уже сможет упираться своими ручками на фитбол, что станет подспорьем при возможных падениях.

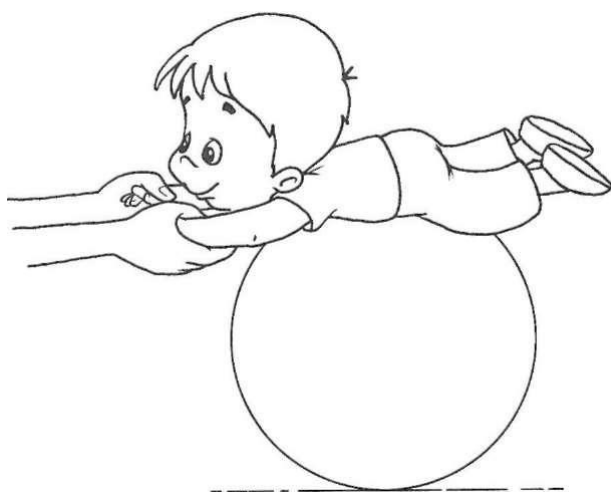
Занятия на фитболе для детей можно проводить от 10 до 15 минут каждый день. После завершения занятий лучше всего малышу дать поплавать в ванне. Начинает занятия на фитболе обычно легкий массаж в течение 10-15 минут, прибавим к этому от 10 до 15 минут плавания. Получится всего от 30 до 40 минут ежедневных занятий. Это несравнимо с той пользой, которую получают дети при упражнениях на фитболе.

### **Подготовка к выполнению упражнений на фитболе.**

Займите удобное для себя положение, сидя или стоя перед мячом, и аккуратно положите ребенка животом вниз на середину фитбола. Дайте ему привыкнуть к новой обстановке, покачайте его на мяче. Обратите внимание на реакцию ребёнка: если он капризничает, то лучше повторить попытку позже. Занятия на фитболе должны приносить в первую очередь удовольствие. Увеличивайте нагрузку постепенно. Это значит, что покачивания и вращения должны начинаться медленно, постепенно увеличивая темп.

### **Упражнения для малыша на фитболе:**

- положите ребенка животом вниз на мяч, при этом придерживайте ребенка за спинку и совершайте покачивающие движения вперед-назад и из стороны в сторону;



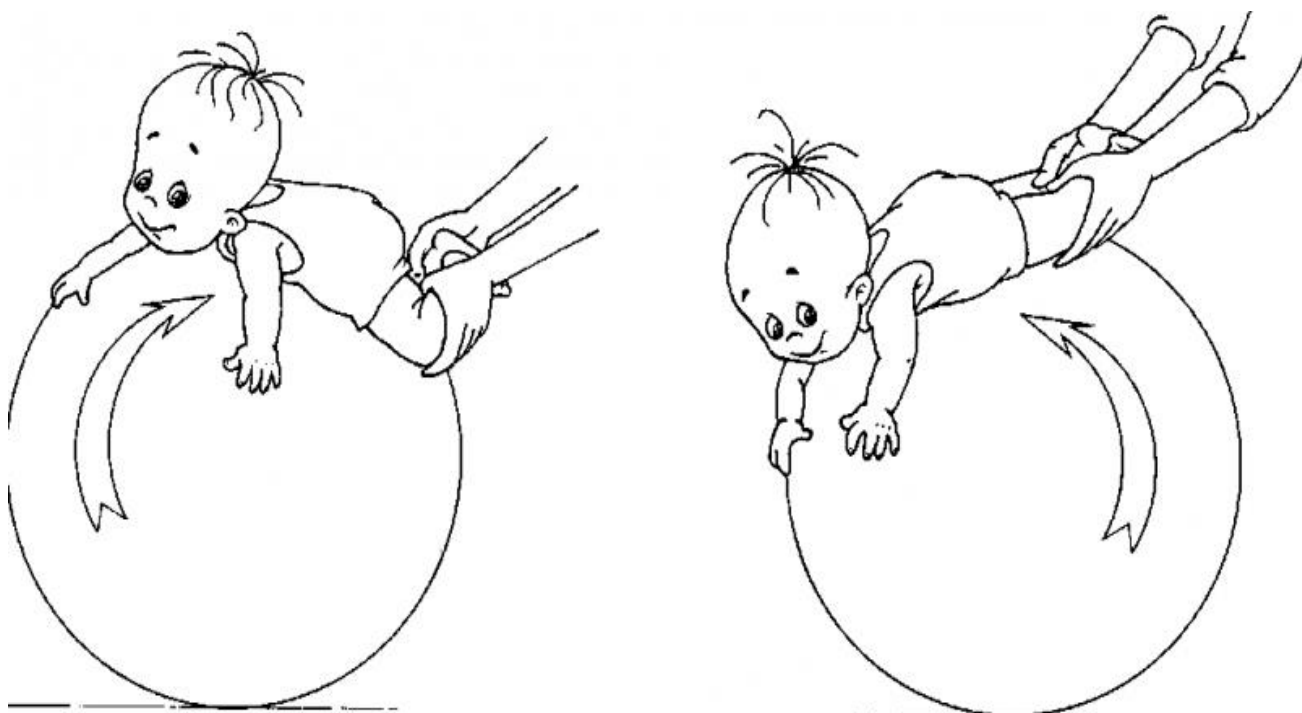
- как и в предыдущем упражнении, совершайте покачивающиеся движения, только теперь ребёнок лежит на спинке;



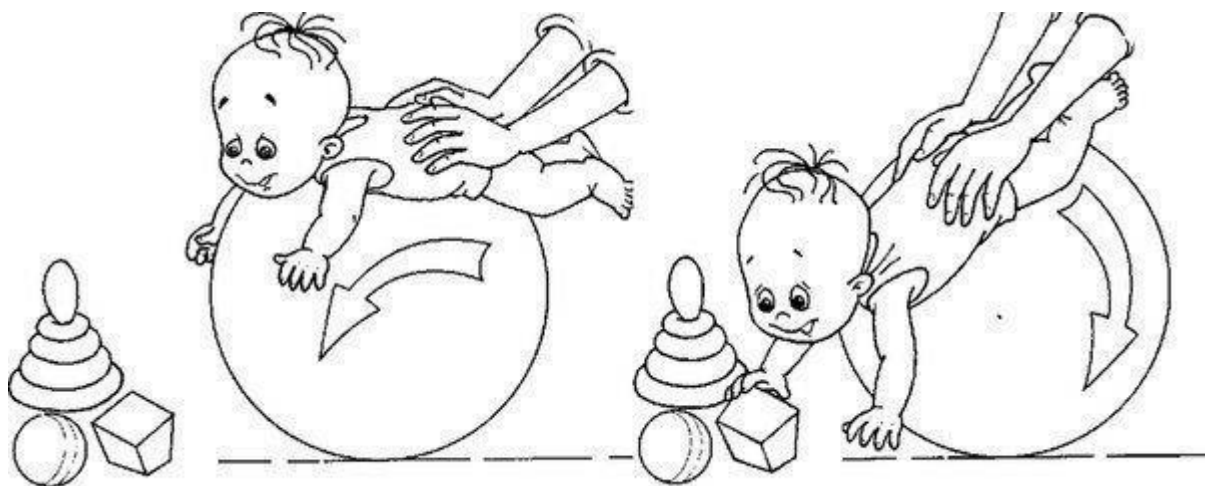
- ребёнок лежит на фитболе животом вниз, а мама придерживает ножки ребёнка, при этом надавливает на спинку и попу ребёнка, совершая пружинистые движения;



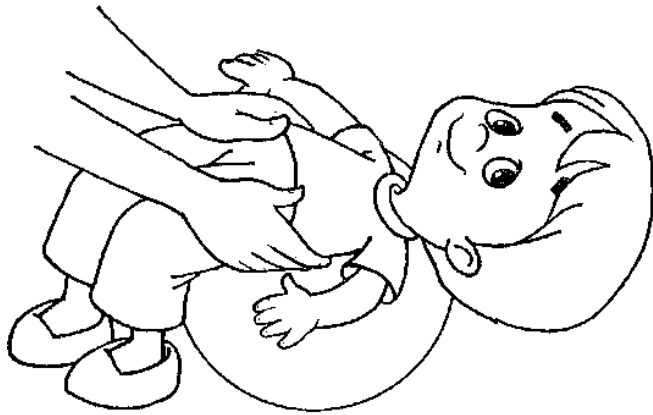
- положите ребенка животом вниз и проследите, чтобы ребенок уперся ручками в мячик. Далее, придерживая ребенка за голеностопные суставы, тихонечко приподнимите ножки ребенка и покачайте мячик;



- положите на пол игрушки так, чтобы малыш, лежа на фитболе, при покачивании мячом смог схватить игрушки;



- из положения, лежа на спине, приподнимайте ребенка в сидячее положение, придерживая его за предплечья.



Фитбол для ребёнка очень быстро сказывается на организме. Результаты позитивно скажутся практически сразу. У малыша появится активность, сила, он больше не будет бояться менять положения своего тела, аппетит и сон ребенка явно улучшатся, на фоне положительного эмоционального заряда.

Представленные упражнения являются самыми легкими и подходят для любого возраста. Однако вы сами можете выступить в роли опытного инструктора и придумать свои упражнения, которые, бесспорно понравятся ребёнку. Главное – чтобы все ваши действия нравились малышу. А для этого нужна самая малость – немного усилий, забота и, конечно же, мамина любовь. Удачи вам и веселых занятий.