

НАШ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ

Гимнастика для малыша должна быть не только полезной, но ещё и занимательной. Пригласим на занятие ПРЫГУЧИЙ МЯЧИК?

Упражнения с мячом хороши тем, что у крохи нет ощущения, что вы занимаетесь чем-то серьезным, ваша гимнастика больше похожа на игру. Но вы-то знаете, что такая игра очень полезна для психического и физического развития детского организма.



Мяч незаменимый помощник ваших игр!

1. Сидя на полу или присев на корточки друг напротив друга, покатайте мячик, как футболисты на разминке. Затем малыш встаёт спиной к маме, широко расставив ноги и наклонившись вперёд. Ему нужно пропустить мяч «в ворота», направляя его прямо к маме в руки.

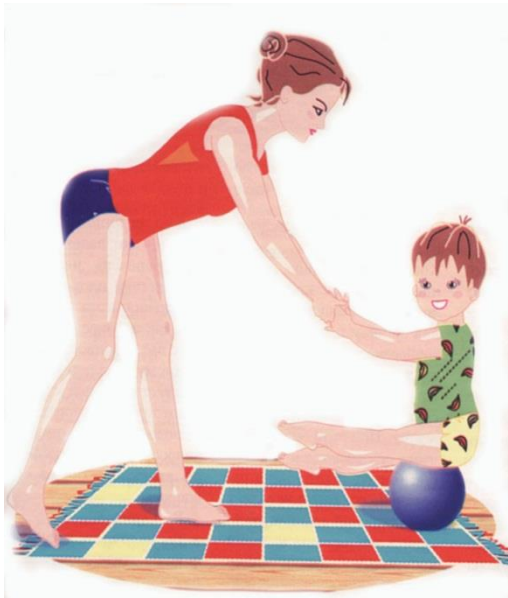
2. Стоя в полный рост удержаться на мяче. Основная задача не такая лёгкая. Кроха приобретает бесценные

качества: становится ловким, учится координировать свои движения. А как нужна такая тренировка позвоночнику, мышцам ног и живота. На мяче можно даже прыгать: малышу необходима не только постепенная, дозированная, но и импульсивная нагрузка. Ваш кроха, как настоящий спортсмен, берёт очередную высоту - удерживая равновесие на мяче, он старается пружинить и даже делает подскоки. При этом задействованы практически все группы мышц, активизируют свою работу те отделы головного мозга, которые отвечают за координацию движений и равновесие.



3. Думаете, только ковбою под силу оседлать необъезженного скакуна и удержаться на нём? Ребёнок тоже готов рискнуть – посмотрите, как он пробует приручить своего нового друга (ребёнок сидит на мяче и опирается на него руками). А сделать это совсем непросто, если верткий мяч так и норовит выскочить из-под седока. И всё же малышу удалось усмирить его. Вот молодец!





4. Малыш, сидя на мяче, держит обе ножки параллельно полу - ему важно научиться уверенно сохранять равновесие в таком положении. Мама, удерживая ребёнка за ручки, осторожно катает его прямо на мяче – вперёд и назад. Практически на мяче находится не только детская попка, но также и верхняя часть бедра почти до колена.

5. Окрылённый своими победами. Малыш пробует выполнить более серьёзные задания. Он пытается удержаться на мяче и оторвать от пола обе ноги. и это ещё не всё! Крепко держа кроху за руки, мама начинает катать его прямо на мяче – вперёд и назад, влево и вправо. Сохранять равновесие в таком положении непросто, но ваш малыш спортсмен с этим наверняка справится!



6. На этот раз ребёнку помогает не мяч, а небольшой валик, поперёк него лежит доска, на которой малыш учится балансировать. Поглощённый игрой, ваш кроха даже и не догадывается, что улучшает свою осанку, Выработывает чувство равновесия, а также укрепляет мышцы спины и ног!



Игра с мячом – замечательный способ приобщить ребёнка к физкультуре!