

С мячом и на мяче

Важно побудить малыша как можно больше двигаться, дать ему почувствовать радость от своей активности. Это не так уж сложно, поскольку отвечает природе ребенка.

Малыши готовы в любой момент подключиться к игре, которую с ними затеет взрослый, либо придумают забаву на свой вкус и возраст. Наверное, и вы замечали, что ребенок отдается игре полностью и получает от этого настоящее удовольствие.

Один из тех предметов, которые быстро и надолго способны увлечь маленького человечка. — мяч. Значит, есть смысл использовать его в спортивных занятиях с крохой. Упражнения с мячом хороши тем, что у ребенка нет ощущения, будто вы предлагаете ему что-то серьезное (читай — скучное). Все больше напоминает веселую игру. Но мама-то понимает, что такая игра на пользу физическому и психическому развитию детского организма. Во многих семьях с рождением ребенка одновременно появляется и мяч. Специалисты знают, что это реальное подспорье в период проведения сеансов массажа. Может быть, и вы уже пробовали класть своего кроху на большой гимнастический мяч — сначала животиком вниз, а потом перевернув на спинку? По мере роста малыша мяч становится незаменимым помощником в освоении им ползунковой науки. Наконец мяч превращается в полноправного участника ваших совместных забав с подросшим дошколенком.

Игры с мячом — отличный способ исподволь приучать ребенка к занятиям физкультурой.

Каждый мяч имеет свой характер. Маленький и твердый — для игры в теннис или овербол. Больше размером и мягче — для гимнастических занятий. Если понадобится, такой мяч выдержит даже двоих: и кроху, и маму. На нем здорово тренировать равновесие. Другие упражнения можно выполнять, оседлав упругого скакуна, лежа на нем или стоя в полный рост. Малышу наверняка понравятся такие упражнения. Ведь если мама рядом и поддерживает тебя — можно ничего не бояться. Ваш смельчак захочет удержаться на мяче как можно дольше (а это не такое простое дело!). Во время подобных занятий кроха приобретает бесценные качества: становится все более ловким, учится координировать свои движения. Подобная тренировка идет на пользу также детскому позвоночнику, мышцам животика и ног. На мяче можно даже попрыгать! И это здорово, ведь малышу нужна не только постепенная, дозированная, но также импульсная нагрузка.

Отлично, если игры с мячом по-настоящему увлекают вашего ребенка. Они помогают ему расти здоровым, гибким и крепким, тренируют вестибулярный аппарат, учат понимать свое тело и управлять им.

Как в младенчестве

Когда-то мама точно так же укладывала свое сокровище животиком на мяч и покачивала вперед-назад, вправо-влево. Теперь кроха подрос и ему все больше нравятся эти движения. Мама только чуть-чуть боится малыша, придерживая мяч, чтобы ненароком не вырвался. Учимся держать равновесие...



Высоко сижу, далеко гляжу...

Малыш, сидя на мяче, держит обе ножки параллельно полу — ему важно научиться уверенно сохранять равновесие в таком положении. Мама, удерживая ребенка за ручки, осторожно катает его прямо на мяче — вперед и назад. Практически на мяче находится не только детская попка, но также и верхняя часть бедра почти до колена. Не форсируйте события, страхуйте кроху, пока он не обретет уверенность в своих силах.



Прыгаем с удовольствием

Ваш кроха, как настоящий спортсмен, берет 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. Так держать!



Верная рука и меткий глаз

Вы садитесь на коврик лицом друг к другу. Сначала мама кидает мяч, а малыш пытается его поймать. Затем можно поменяться ролями. Расстояние между игроками на первых занятиях не должно быть слишком большим, но со временем его полезно увеличивать. Малыш развивает ловкость и тренирует глазомер



Балансируем на доске

На этот раз в игре задействован не мяч, а небольшой валик, поперек которого сверху мама кладет досочку. Малыш будет учиться балансировать, а любимая игрушка — болеть за спортивные успехи своего хозяина. Поглощенный игрой ребенок даже не догадывается, что улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, а заодно укрепляет мышцы спины и ног.

