

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Положите ребенка на животик, придерживая руками. Покачивайте аккуратно ребенка вместе с фитболом в разные стороны.  
Упражнение выводит газы, снимает колики.

Положите ребенка на животик. Поднимайте его за руки, разведенные в стороны.  
Так мы даем нагрузку на пресс ребенка.

Зажмите мяч ногами, поставьте на него ребенка, придерживая его за спину. Малыш будет пружинить ножками на фитболе.  
Со временем ребенок научится прыгать.

Положите ребенка на спинку, покачивая в разные стороны. Это расслабляет мышцы спины ребенка и не позволяет образовываться микросмещениям в позвоночнике.

Держите ребенка над фитболом под мышки, чтобы ребенок передвигал ножками по фитболу.

Если малыш хорошо упирается ручками, когда свисает с фитбола вниз головой, предложите ему поиграть: когда мяч катится вперед, он должен попытаться схватить игрушки, разбросанные на полу. При этом поддерживайте его за ножки в области колен.

# КОНТАКТЫ



## КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31б,  
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)  
т.: 8(39132) 2-04-47, 5-36-71, 5-17-63, 2-07-65, 2-16-46  
<http://центр-семьи-минусинский.рф>

## ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ для детей, подростков и их родителей:

[help.semia@mail.ru](mailto:help.semia@mail.ru)



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»



# ЧУДО- ФИТБОЛ

Информация  
для родителей

*Особые дети*

## ЧТО ТАКОЕ ФИТБОЛ?

**ФИТБОЛ** - БОЛЬШОЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.



**ФИТБОЛ  
МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНОГО РАЗМЕРА.  
КАЖДОМУ РЕБЕНКУ МЯЧ  
ПОДБИРАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ:**

- ◇ 3-5 лет - диаметр мяча 45см,
- ◇ 6-10 лет - 55см.

**И РОСТУ:**

- ◇ 150-165см - диаметр мяча 65см,
- ◇ 170-190см - 75 см.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНО  
ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА РАЗВИТИЕ  
РЕБЕНКА И ИМЕЮТ РЯД  
ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ**



1. Развитие вестибулярного аппарата за счет покачиваний на мяче.
2. Улучшение функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем.
3. Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы детей.
4. Развитие мелкой моторики и речи.
5. Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя.
6. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия у ребенка.
7. Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития ребенка.
8. Адаптация организма к физической нагрузке.
9. Польза для здоровья при гипер- и гипотонусе, ортопедических патологиях.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90°.

При выполнении упражнений на мяче лежа на спине/груды затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

