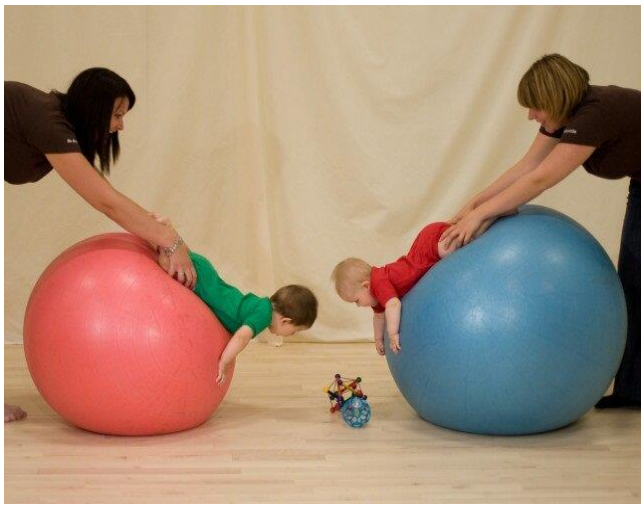
# Фитбол для детей

В детской практике упражнения на фитболах применяются даже для лечения младенцев первого года жизни. Они показаны малышам с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся с помощью инструктора или родителей, которые держат ребенка за ручки или ножки и определенным образом катают его на шаре. Подобные тренировки проводят ежедневно или через день.



Мячи отличаются не только по диаметру, но и по форме.
Для детей важно подобрать мяч оптимального **размера:**

- 2-4 года – диаметр 45 см;
- 4-5 лет – 50 см;
- 5-7 лет – 55 см;
- после 7 лет выбирать от 55 см.

С размером определились. Подбираем вид мяча.

**Всего три разновидности:**

- гладкие фитболы (классический вариант)
- с шипами (дают массажный эффект)
- с рожками, ручками, ушками (мячи, которые можно зафиксировать).

**Теперь сами упражнения:**

**1. Держим равновесие.**

На первый взгляд, это упражнение лёгкое и даже не упражнение вовсе, но всё не так как кажется. Весь секрет в нестабильном положении мяча. Мышцам приходится держать равновесие.

**2. Покатушки.**

Ребёнок на животе лежит на мяче и перекатывается вперёд (опираясь на ладошки. Потом отталкивается от пола ладошками и перекатывается на ножки. Это и интересно, и хорошо укрепляет мышцы спины.

**3. Разминаем ножки.**

Сидя на фитболе перекатываем стопы с пяток на носочки. Повторяем несколько раз. Затем стоя на носочках крутим голеностопом вправо и влево.

**4. Повороты корпусом вправо-влево сидя на мяче.**

**5. Сидя ровно на фитболе поднимаем плечи вверх, опускаем.**

**6. Сидим на полу на коленках. Мяч поднимаем над головой и опускаем.** Несколько раз.

**7. Лежим на спине на коврике, ножки на фитболе. Руки вдоль туловища ладошками вниз. Поднимаем бедра и опускаем на пол.**

Всё несложно и интересно. Занятия пройдут с удовольствием, если делать упражнения вдвоём с родителем