

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ: ВЕСТИБУЛЯРНАЯ МОДАЛЬНОСТЬ

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

«ТУДА-СЮДА НА ЖИВОТЕ»

Описание: малыш лежит на мяче животиком вниз, мама или папа кладут руку ему на спинку, удерживая кроху и покачивая его на фитболе вперёд-назад, вправо и влево. Потом по кругу.

«ТУДА-СЮДА НА СПИНЕ»

Описание: переверните малыша и положите его на спинку. Вы сразу увидите, как он напрягает пресс и пытается встать. Покачайте ребёнка в разные стороны, расслабляя мышцы спины.

«ТУДА-СЮДА НА БОКУ»

Описание: положите малыша на бок. Одной рукой поддерживайте его за плечики, второй – за ножки. Выполняйте аккуратные пружинистые движения по 10 повторений на каждой боку.

«ПРУЖИШКА»

Описание: ребёнок лежит животом вниз на мяче. Пружинящие движения вниз / вверх (короткие, мягкие, толчкообразные надавливания ладонями на попку и спинку крохи). Здесь понадобится правильный захват ножек – такие захваты вилочкой применяются в динамической гимнастике. Лодыжку зажимаете между указательным и средним пальцем, а большой палец замыкает кольцо вокруг ножки ребенка. Если описание захвата кажется слишком сложным, просто возьмите кроху за лодыжки, и ждите, когда он распрямит ножки, отталкиваясь от ваших ладоней. Получаются прыжки-пружинки. Пружинку можно делать и на спине, тогда полугодичный малыш обычно стремится подняться – в результате работают нужные мышцы.

«ЧАСИКИ»

Описание: малыш лежит на мяче спинкой. Двумя руками удерживаем ребенка за грудь и покачиваем его на мяче, совершая круговые движения (по часовой стрелке и против неё) в правую / левую сторону.

«ПРЫГ-СКОК»

Описание: зафиксируйте фитбол между ног. Посадите малыша либо спинкой, либо лицом к вам. Держите его за туловище, показывая, как пружинит мячик, и слегка поднимайте вверх, выполняя прыжки. Сначала достаточно делать по 10-20 простых прыжков вверх-вниз, затем в процессе движений нужно разворачивать малыша поочередно в стороны.

