1. Улучшают пищеварение и предотвращают появление колик.
2. Способствуют снятию мышечного гипертонуса, характерного для новорожденных.
3. Укрепляют и развивают мышцы конечностей, спины, брюшного пресса.
4. Оказывают массажное действие и стимулируют работу внутренних органов.
5. Помогают научиться координировать движения и развивают вестибулярный аппарат.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО:

Упражнение 1. Толкание Ребенок лежит на спине, в его ногах располагается фитбол (можно использовать фитбол диаметром от 30 до 65 см). Приближая фитбол к ногам ребенка, нужно стимулировать его отталкивать мяч ногами.

Упражнение2.ПокачиваниеНужно положить ребенка на фитбол, чтобы его голова, грудь, живот, бедра лежали на мяче. Далее следует выполнять покачивающие движения к себе и от себя.

Упражнение 3. «Пружинка»

Ребенок лежит на животе на фитболе. Следует положить свою одну ладонь на ягодицы, вторую — на спину, после чего выполнять короткие пружинящие движения вверх-вниз на фитболе.

Упражнение 4. Качание на животике

Нужно положить ребенка животиком на фитбол и выполнять покачивающие движения вправо-влево, вперед-назад.

Следующую группу упражнений лучше добавлять с 3–3,5 месяцев.

Упражнение 5. Качание на спинке

Ребенок лежит на спине на фитболе. Удерживая ребенка за голень, нужно согнуть ноги в коленях и прижать к груди, потом откатить фитбол назад и выпрямить ноги.

Упражнение 6.

Нужно положить фитбол на стол, после чего поднести ребенка к мячу и наклонить его вперед так, чтобы он толкнул мяч.

Упражнение 7. Качание пресса

Ребенок лежит спиной на фитболе. Придерживая его, следует выполнять покачивающие движения вправо-влево, затем вперед-назад.

Следующие два упражнения на фитболе следует добавлять в 5–5,5 месяцев.

Упражнение 8. «Достать игрушку»

Ребенок лежит на животе на фитболе. Придерживая малыша за бедра, нужно опустить его вниз до уровня касания пола руками и вернуться в исходное положение. Если разложить на полу перед ребенком игрушки, то упражнение станет гораздо интереснее.

Упражнение 9. Укрепление ножек

Поддерживая ребенка, следует поставить его на фитбол к себе спиной. Совершая движение вперед, нужно посадить его на фитбол, а выполняя обратное движение — вернуться в исходное положение.