**Польза упражнений на фитболе для мамы и детей.**

Лечебный мяч из мягкой эластичной резины очень широко используется во всем мире среди врачей-физиотерапевтов, а также спортсменами во время регулярных тренировок. Фитбол впервые появился в спортивных залах в конце прошлого века и постепенно стал конкурировать с велотренажером и беговой дорожкой. Как только его ни называют: и фитнес-мяч, и пилатес-мяч, акушерский мяч.

Фитбол для маленького ребенка не просто игрушка, а просто мяч-гигант. Иногда встречаются очень крупные экземпляры спортивных мячей - в диаметре до 85 сантиметров и весят около килограмма. Такая модель фитбола очень устойчива, поэтому некоторые фанаты фитнеса даже предлагают использовать чудо-шарик в качестве замены обычного офисного стула.

Стоимость йога-мяча гораздо ниже цены велотренажера или беговой дорожки, поэтому не удивительно, что огромный резиновый шар стал самым удобным домашним спортивным тренажером, особенно для беременных женщин.

**Польза занятий на фитболе для беременных в третьем триместре**

Курсы подготовки к родам и отделения роддомов часто предлагают беременным овладеть техникой релаксации с помощью гимнастического мяча и даже приобрести этот чудо-снаряд для упражнений до и после родов.

Если женщина в «почетном» положении, то фитбол может помочь ей решить сразу три проблемы:

* повышенный тонус матки;
* напряжение в мышцах спины и ягодиц;
* душевный дисбаланс.

Фитбол настолько незаменим для тех матерей, которые хотят сохранить бодрость и энергичность после рождения малыша, что они продолжают тренировки вместе с новорожденным крохой. Тем более история фитбола подтверждает правильность такого подхода: гимнастический мяч изначально был создан для людей с нарушениями в развитии опорно-двигательного аппарата. Именно педиатры вместо традиционного общеукрепляющего массажа для новорожденного могут порекомендовать купить фитнес-мяч и провести комплекс специальных упражнений для малыша.

**Фитбол для детей - первая рекомендация невропатолога**

Откровенно говоря, фитбол, хотя и загромождает довольно большое пространство в квартире, по праву должен занимать самое важное место в жизни мамы и ребенка, поскольку, по мнению большинства неврологов, регулярные выкладывания и покачивания малыша на фитболе эффективны при повышенном мышечном тонусе. Малоамплитудные движения в разные стороны при поддержке малыша на мяче заставляют детские мышцы сокращаться и снова расслабляться. Это приводит к укреплению связей между мышечными волокнами и отделами головного мозга. Если родители купили фитбол, то им можно не волноваться на приеме у невропатолога.

**Укачивание ребенка на фитболе: плюсы для мамы и малыша**

Для успокоения перевозбужденной детской психики равномерные покачивания на фитболе - самое эффективное средство от усталости и хандры. К тому же упражнения на резиновом шаре полезны и для маминого позвоночника, поэтому ежедневные укачивания ребенка могут с успехом заменить посещение фитнесс-зала. Удобно усаживаемся вместе с грудничком на руках на мяче и расслабляемся! Ребенок заснет быстрее, а мамина спина немного отдохнет. А если мама укачивает кроху во время кормления грудью, то фитбол можно подложить под уставшие ноги и наслаждаться приятным оттоком крови от ступней. Здоровое кровообращение в нижних конечностях и разгрузка после утомительного дня - с фитболом - вполне возможны.

**Болит животик? Ребенку нужно срочно положить на фитбол!**

Кишечные колики - самая насущная проблема в семье, где недавно родился малыш. Бессонные ночи, строгие диеты, травяные чаи и укропные сиропы ассоциируются с этим непростым временем в жизни ребенка. Желудочно-кишечная система крохи еще находится в стадии развития, поэтому часто возникают неприятные ощущения и ребенок не спит и капризничает.

Опытные мамы советуют в таких ситуациях прибегнуть к занятиям с малышом на любимом фитболе. Следует придерживаться следующих рекомендаций:

* через 30-40 минут после кормления
* положите ребенка животиком на гимнастический мяч
* придерживайте за спинку и бока
* двигайте фитбол вместе с крохой по часовой стрелке в течение трех-пяти минут.

После такого упражнения у грудничка должны войти все скопившиеся газы, что значительно улучшит самочувствие и настроение малыша.

**Фитбол - от простуды!**

У маленьких детей очень плохо отходит мокрота из легких, поэтому детские врачи рекомендуют использовать фитбол для дренажного массажа. Выздоравливающего малыша нужно уложить животиком на мяч и легонько постукивать по спине в области лопаток, создавая тем самым необходимую для быстрого очищения бронхов вибрацию. Малыш воспримет такие лечебные процедуры как игру, а выздоровление наступит быстрее.

**Общеукрепляющая гимнастика на фитболе для детей**

Польза фитбола для ребенка до одного года очевидна:

* ребенок учится ориентироваться в пространстве;
* укрепляется детская мускулатура;
* развивается вестибулярный аппарат малыша;
* движения становятся более координированными.

Однозначно, фитбол - многофункциональный помощник в семье с маленькими детьми, потому что обладает многими полезными функциями и возможностями:

* поможет родителям снять усталость в области спины и ног;
* обеспечивает полноценный отдых за короткий временной промежуток;
* позволяет получить быстрый эффект разгрузки и релаксации во время укачивания малыша на фитболе;
* является средством профилактики депрессии и осеннего уныния.

Комплексы упражнений для детей на фитболе характеризуются простой и легкостью исполнения, а относительная дешевизна фитбола как гимнастического снаряда смотрится выигрышно на фоне его многофункциональности и компактности.

Источник: Интернет-ресурсы.