

ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ

(консультация для родителей)



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым, умным, красивым. В настоящее время существует много технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, включающих в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. К одной из таких технологий относится детский фитнес. В чем принципиальное отличие детского фитнеса от взрослого? В адаптированных нагрузках и другом психологическом подходе, ведь детей нужно заинтересовать. Детский фитнес предназначен для тех, кому от трех до десяти лет. Это как раз тот возраст, когда нужно прививать навыки здорового образа жизни, умение следить за собой и своим телом. Фитнес идеально справляется с этими задачами. Фитнес появился в нашей стране в девяностые годы XX века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции, а также является прекрасным интересным времяпровождением для вашего ребенка.



Занятия фитнесом веселые и увлекательные, так что ребенку не придется скучать. Яркие и позитивные эмоции, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья – это еще неполный список того, что ожидает маленького спортсмена. Занятия включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, различных танцевальных направлений, упражнений на тренажерах. Обычно занятие длится тридцать минут. Сначала идет веселая разминка, которая включает в себя упражнения на общее физическое развитие – прежде всего укрепление мышечного корсета. Третья часть занятия – танцевальная. Обязательная часть занятий – игры. Ребята в восторге от игр. Им нравится практически все – салки, викторины, командные состязания. Конечно, основная задача детского фитнеса – это укрепление организма и здоровья, чтобы плохое самочувствие, плохой сон, проблемы опорно-двигательного аппарата не стали спутниками жизни. Фитнес решает еще одну важную проблему – координации. Не секрет, что у многих детей эти навыки не очень хорошо развиты из-за долгого сидения за компьютером или перед телевизором. Плохо скоординированный человек не сможет стать здоровым, красивым, успешным. Есть даже мнение, что чем раньше фитнес войдет в жизнь ребенка, тем большего он сможет добиться в дальнейшем в самых разных сферах. Потому что будет собранным, спортивным. Кроме того, к детям постепенно приходит понимание, что им очень многое под силу. Раз им получается управлять своими мышцами, выполнять поставленные инструктором цели – значит, и другие жизненные задачи им по плечу.

Какие существуют противопоказания для занятий детским фитнесом?

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. К примеру, если у ребенка астма, из программ детского фитнеса лучше исключить аэробику, и вместо этого увеличить количество занятий по йоге. А при проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будет полезна аэробика.

Детский фитнес – это здоровье и отличная форма ваших детей.



Регулярные занятия спортом являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни. Занятия по фитнесу менее травмоопасны и наиболее интересны для детей. Они закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

В нашем детском саду организована секция по детскому фитнесу для детей 5-6 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 30 минут и включают в себя степ-аэробику, детский фитбол, детскую йогу, хореографию, а также подвижные игры, эстафеты и др. Занятия проводит

инструктор по физической культуре. Приглашаем всех желающих на детский фитнес!

