



## **Детский фитнес – путь к здоровью и всестороннему развитию ребенка**

20.10.2017

Спорт играет очень важную роль в жизни каждого человека. Он помогает поддерживать хорошую физическую форму, укрепляет здоровье, избавляет от стресса и нормализует все жизненно важные процессы в организме. На сегодняшний день самым популярным спортивным направлением считается фитнес. Им могут заниматься все: пожилые люди, беременные и даже маленькие дети. Мало кто знает о том, что детский фитнес на сегодняшний день очень востребован, и многие родители уже успели записать своих маленьких чад на занятия.

## **Что такое детский фитнес?**

Детский фитнес – это увлекательные спортивные занятия, в которые включены элементы йоги, аэробики, хореографии, гимнастики и не только. Программа тренировок разработана с учетом всех особенностей детского организма и направлена на укрепление здоровья ребенка и развитие его физических навыков. Заниматься могут детки уже с трехлетнего возраста.

## Почему стоит записаться на детские фитнес занятия:

- Это прекрасная возможность укрепить здоровье вашего малыша;
- Такие занятия показаны при некоторых заболеваниях. Например, плоскостопие или нарушение мышечного тонуса;
- Ребенок сможет выплеснуть всю накопившуюся энергию, переизбыток которой может помешать учебному процессу или нарушить режим дня;
- На тренировках дети найдут новых друзей, научатся работать в команде и взаимодействовать с другими ребятами;
- Занятия проходят в игровой форме, поэтому маленькие непоседы с большим удовольствием посещают тренировки;
- Развиваются одновременно такие физические качества, как ловкость, гибкость, выносливость, улучшается координация движений и скорость реакции;
- Малыш становится более дисциплинированным и самостоятельным;
- Детский фитнес – безопасное спортивное направление. Тренировки проводят квалифицированные тренеры, которые имеют все необходимые навыки и опыт работы с детьми.

Безусловно перед тем, как записаться на тренировку необходимо посетить педиатра и получить рекомендации относительно того или иного фитнес направления. Особенно это важно при наличии хронических заболеваний.



Широко используются элементы детского фитнеса в ДОУ. Это легкие и непринужденные упражнения, которые подходят абсолютно всем ребятишкам и включены в общую программу физического развития. Поэтому можно заниматься фитнесом в детском саду или же записаться в специализированный клуб, где занятия будут проходить на более

профессиональном уровне. К тому же, вы сможете подобрать для вашего ребенка наиболее подходящее фитнес направление.

Начать заниматься можно и в домашних условиях. Вы можете воспользоваться подготовленной нами программой детского фитнеса.

Перед началом упражнений очень важно слегка размяться. Можно сделать круговые вращения головой, вращения ручками и помаршировать на месте. Одежда должна быть удобной и не ограничивать движения.

1. Становимся ровно. Ножки на ширине плеч, руки опущены. Медленно начинаем поднимать ручки и потихонечку вставить на носочки. Тянемся-тянемся высоко;
2. Возвращаемся в исходное положение стоя. Ручки ставим на пояс и начинаем наклоняться вперед, назад, затем совершаем наклоны вправо и влево. При этом необходимо задерживаться в позиции ровно. Работайте, как часики;
3. Садимся на пол. Ножки вместе. Стараемся дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног. Не переусердствуйте, делайте плавные наклоны;
4. Станьте прямо. Ручки на поясе. И начинаем прыжки сначала на одной ножке, а потом на другой;
5. Не меняя позицию, ставим ножки на ширине плеч. Одну ручку ставим на пояс, а вторую поднимаем вверх. Теперь делаем наклон вбок и тянемся выпрямленной рукой в сторону наклона. Меняем руки и делаем то же самое.

Завершайте занятие серией глубоких вдохов и выдохов. Каждое упражнение можно повторить пять раз, но, опять же, все зависит от ребенка и его подготовки. Не перетруждайте малыша, пусть он сделает сначала несколько повторений и попробует свои силы. А чтоб занятие проходило веселее включите музыку.

Заботиться о здоровье детей необходимо с самого юного возраста и поможет вам в этом спорт. Детский фитнес – один из проверенных способов поднять ребенку иммунитет, обеспечить необходимую физическую активность и всестороннее развитие.