

# «Что такое детский фитнес?»

В настоящее время детский фитнес приобретает все большую популярность. Такие занятия проводят как в спортивных клубах, школах танцев, детских развивающих студиях, так и в дошкольных образовательных учреждениях.

Детский фитнес — это своего рода спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных единоборств, разработанные с учетом физической подготовки и возраста ребенка. Группы для занятий детским фитнесом обычно не превышают 15 человек, а обучение происходит в форме игры. Это позволяет ребятам полностью расслабиться и получить удовольствие от процесса.

**Поэтому, для детей занятия Детским фитнесом – это интересно, полезно и очень весело.**

Дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни. В сравнении с занятием спортом, детский фитнес менее травматичен, т.к. нагрузки на организм равномерны.

## **С какого возраста можно заниматься детским фитнесом?**

Начинать занятия детским фитнесом можно всем здоровым деткам с 3 лет. Главное, при занятиях фитнесом учитывать возрастные особенности ребенка. Например, детям в возрасте 3 лет рекомендуется заниматься фитнесом не более 15–20 минут дважды в неделю. Деткам в возрасте от 5 до 10 лет можно заниматься 2–3 раза в неделю по 25–40 минут.

## **Какие существуют противопоказания для занятий детским фитнесом?**

Абсолютных противопоказаний для детского фитнеса практически нет. Но если ваш малыш страдает какими-то хроническими заболеваниями, то очень важно правильно подобрать программу занятий, которая укрепит здоровье и не навредит малышу. Например, если ребенок страдает астмой, то из его фитнес программы должна быть исключена аэробика. Вместо нее может быть включено больше занятий йогой. Детям с проблемами позвоночника противопоказаны любые силовые нагрузки, но зато весьма полезны плавание и аэробика.

В любом случае, если ваш малыш страдает хроническими заболеваниями, то любые занятия нужно начинать только после консультации со специалистом, да и составленную инструктором по фитнесу программу разумнее всего согласовать с врачом, дабы не навредить здоровью ребенка.

## Из каких упражнений состоят программы тренировок?

Назвать одну конкретную программу упражнений нельзя. Детский фитнес — это скорее сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, хореографию, плавание и другие виды физической активности.

В общем, программ для детского фитнеса великое множество, и у вас есть возможность выбрать именно те занятия, которые больше всего подходят вашему малышу по возрасту и темпераменту и которые позволят ребенку максимально реализовать себя.

## Основные разделы «Детского фитнеса», из которого состоят занятия.

### Классическая аэробика - Танцевальная аэробика.

Аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги, гимнастику, с использованием музыкального сопровождения.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной

активности детей. Занятия ею повышают функциональные возможности

сердечно – сосудистой, нервной, и дыхательной систем.

Развивают координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений.



## Игровой стретчинг.

Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом.



## Детская йога.

Детская йога – это специально разработанное направление йоги, направленное на оздоровление и укрепление тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.



## Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно. Так как упражнения для детей носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата.

