

Детский фитнес.

Детский фитнес появился в России сравнительно недавно. Слово «фитнес» произошло от латинского «fit», что в переводе означает «соответствовать, «быть в хорошей форме». Фитнес - это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятия физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающие функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве. Занятия фитнесом способствуют воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Детский фитнес, как и любые другие коллективные занятия, способствуют развитию навыков общения. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни – крепкое здоровье, высокую работоспособность.

В детском фитнесе есть несколько направлений:

-*Ритмическая гимнастика* - (система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру и выполняемые под ритмичную музыку),

-*Фитбол – гимнастика* - (гимнастика на больших разноцветных мячах)

-*Степ – аэробика* - (танцевальная аэробика с применением специальных платформ – степов),

-*Зверобика* - (аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям),

-*Логоритмика* - (физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший),

- *Игровой стретчинг* - (оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм),

- *Подвижные игры* по ритмичную музыку с использованием современного оборудования,

- *Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стоп.*

Музыка – существенная часть занятий детским фитнесом. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения.

Чем же хорош фитнес для детей?

Во - первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во - вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в - третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес способствует гармоничному развитию души и тела. Заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями сложно. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому что ему это нравится. А фитнес занятия нравятся детям, так как веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. И дети с удовольствием выполняют упражнения даже если они сложные и трудные.

Подготовила материал:

инструктор по ФК

Буланова Л.В.