

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Забота о благополучии, счастье и здоровье детей была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья заключается в приобщении ребёнка к регулярным занятиям фитнесом с первых дней жизни.

Фитнес (от англ. fitness) переводится как средство оздоровления. В самом деле, фитнес подразумевает соответствие разнообразных физических упражнений, занятий и иных методов для поддержки состояния здоровья и общего развития организма. При этом фитнес не является спортом, так как не предусматривает профессиональные занятия, которые нацелены на достижение наилучших результатов. В свою очередь, фитнес — это философия здорового образа жизни.

Детский фитнес — это не только возможность для ребёнка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

Это весёлые занятия под специально подобранную детскую музыку, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепят мышцы тела малыша, повысят способность ориентироваться в пространстве, разовьют координацию движений, чувство ритма, гибкость и пластичность тела, ловкость, внимание и быстроту реакции.

Взрослые люди по своим убеждениям или имеющимся проблемам со здоровьем и фигурой уже включены в этот процесс. Дети хотят подражать своим родителям, понимать и принимать участие в их жизни, быть красивыми, как мама и папа. Детей интересует, что де-

ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

лают родители, когда занимаются в фитнес-центре, а родители хотят видеть своих детей здоровыми. Дети, приходя на занятия, подражают своим занимающимся родителям, и при этом у них формируются знания основ здорового образа жизни. Часто бывает наоборот. Родители отдают ребёнка заниматься в детские группы и вместе со своим чадом осознают необходимость физической активности в жизни и приходят в фитнес.



Таким образом, получается пирамида: родители — дети — фитнес-центры. Формируется здоровое поколение. Дошкольные учреждения ввиду плохого финансирования, недостатка высококвалифицированных специалистов и оборудования не могут решить целиком оздоровительные задачи физического воспитания. Нередко отсутствует индивидуальный подход, не учитываются психические особенности детей, экологический фактор. Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам.

Виды детского фитнеса

Занятия по детскому фитнесу должны проводиться в специально адаптированных залах аэробики, детской комнате со шведской стенкой, мягкими модулями, сухим бассейном, канатом, качелями и т.д.

Для детей 3–6 лет занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные), с элементами гимнастики, акробатики, танцев.

- Уроки для Babies (от 2 до 6 лет).
- Уроки для Kids (от 5 до 7 лет).



Уроки Babies (от 2 до 6 лет)

1. *Babi Top-top/ Топтыжка.*

Возраст: 2 – 2,5 года.

Продолжительность: 15 минут.

Весёлое занятие, направленное на укрепление мышц стопы малыша (профилактика плоскостопия). Специально разработанный урок, где малыш будет делать свои первые шаги в мире фитнеса. Чтобы он увереннее себя чувствовал, подразумевается обязательное присутствие мамы, папы или других, близких малышу, людей.

2. *Kids — animals/ Зверо-аэробика, лого-аэробика.*

Выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший.

Возраст: 2,5 – 3 года.

Продолжительность: 20 минут.

Это весёлая аэробика подражательного характера. Развивает воображение и фантазию. Занятия помогают детям познавать основные движения, развивать гибкость и ловкость, тренируют дыхательную систему.

3. *Tini-top class A, B, C / заряжайся класс А, В, С.*

Класс А: возраст 3 – 4 года, продолжительность: 20 минут.

Класс В: возраст 4 – 5 лет, продолжительность: 25 минут.

Класс С: возраст 5 – 6 лет, продолжительность: 30 минут.



Это не просто урок, это маленький праздник. Здесь некогда скучать, каждому найдётся интересное занятие: «Сказочное путешествие в Африку», «Преодоление препятствий при переходе через скалистые горы», «Морское путешествие» и т.д. Занимательные игры помогут детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощёнными.

Урок для Kids (от 5 до 7 лет)

Продолжительность: 30 минут.

1. Kids Fit ball

Весёлый и динамический урок с использованием специальных мячей. Развивает координацию движений, оказывает положительное влияние на позвоночник.

2. Kids Power

Силовой класс для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием гимнастических палок, гантелей, набивных мячей. Индивидуально для каждого ребёнка подбираются предметы, в зависимости от физической подготовленности дошкольника.

3. Kids Interval

Урок улучшает и нормализует работу практически всех систем организма. Нагрузка сбалансирована по методу «круговой тренировки», используются упражнения общей физической подготовки в сочетании с растяжкой работающих мышц.



4. Team Game

Спортивные, подвижные игры, эстафеты, развивающие ловкость, выносливость, укрепляющие сердечно-сосудистую систему.

5. Kids Yoga

Йога — это целая наука и многовековая практика. Йога поможет детям научиться владеть собой, контролировать свои эмоции, разовьет гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость.

Используются некоторые виды аэробики (учитывая возрастные особенности):

- степ-аэробика;
- фитбол-аэробика;
- йога;
- танцевальная и силовая аэробика;
- силовая аэробика.

Длительность занятий: 20 – 30 мин.

Ожидаемые результаты занятий фитнесом

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

Н.В. Исаева. Детский фитнес

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, предупреждение застойных явлений.
4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский фитнес — освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья.