Детский фитнес: что такое, кому нужен и главные отличия от физкультуры

**«Фитнес»** — происходит от английского глагола «to be fit» (быть в форме, соответствие) — деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает множество видов физической активности. В отличие от спорта, фитнес ориентирован не на результат, а на поддержание тела в хорошей форме и на заботу о здоровье.

**Детский фитнес** представляет собой комплекс четко продуманных упражнений, направленных на укрепление здоровья и правильного развития физических качеств и двигательных навыков. Для нормального развития организма физическая активность должна присутствовать каждый день в режимном плане ребенка. Однако современные ребята все больше времени проводят в положении сидя, что негативно сказывается на общем физическом состоянии.

**Что собой представляет детский фитнес?**

**Детский фитнес** – это система спортивных занятий, построенных на сочетании разнообразных физических упражнений с учетом особенностей развития **детского организма**.

**Главными задачами**, которые выполняет **детский фитнес**, являются:

*формирование правильных движений;*

*закрепление двигательных навыков;*

*организация активного времяпрепровождения ребенка;*

*повышение уровня физической активности;*

*развитие выносливости и ловкости;*

*укрепление иммунитета;*

*нормализация общего эмоционального состояния.*

Упражнения в **детском фитнесе** основаны на сочетании многочисленных элементов из разных сфер **фитнеса и спорта** :

*йоги;*

*аэробики;*

*логоритмики;*

*стретчинга;*

*гимнастики;*

*оздоровительной гимнастики и пр.*

**Направления детского фитнеса**: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол- аэробика,

звероробика – то же, что и аэробика, но носит так сказать более

подражательный характер.

Лого-аэробика – это дисциплина, занимаясь которой малыш выполняет не

только физические упражнения, но и произносит звуки и четверостишья.

Фитбол – гимнастические упражнения, выполняемые на больших

разноцветных мячах.

Step by Step – основание навыков равновесия, обучение правильной

ходьбе, способствование развитию мелкой моторики пальцев.

Baby top – фитнес-занятия, позволяющие укреплять свод стопы.

Baby Games – игра в подвижные игры (эстафеты, конкурсы, соревнования).

Детская йога – комплекс упражнений для гармоничного и грамотного роста

Группы обычно делятся по возрастному критерию, если мы говорим о дошкольном возрасте. Это дети 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Чем **детский фитнес отличается от физкультурных занятий**?

ДЕТСКИЙ  ФИТНЕС - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования (и без) под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность  и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

Так, в **отличие от спорта и физкультуры**, в **детском фитнесе** нет акцента на достижениях, соревновательном начале и выполнении нормативов. Нет задачи сделать из ребенка победителя-чемпиона, поэтому исключены моменты выполнять упражнения через *«не хочу и не могу»*.

**Главное отличие от фитнеса** для взрослых – игровая и непринужденная форма занятий.

Показания и противопоказания для занятий **детским фитнесом**

Занятия **детским фитнесом** особенно показаны для следующих категорий ребят:

при длительном ежедневном сидении и, соответственно, недостаточном уровне физической активности;

при гиперактивных состояниях нервной системы;

при слабом иммунитете;

при наличии определенных заболеваний *(нарушения осанки, деформация мышц стопы, ИМТ)* и др.

Среди противопоказаний необходимо отметить некоторые болезни, при которых акцент смещается с одних упражнений на другие. Например, при заболеваниях суставов подбирается комплекс упражнений с минимальной нагрузкой на данную группу *(т. е. исключаются силовые упражнения)*.

Помимо этого **детский фитнес** противопоказан в остром периоде инфекционных заболеваний, при наличии травм и тяжелых болезнях внутренних органов.

Польза **детского фитнеса**

Занятия в рамках **детского фитнеса** положительным образом сказываются на физическом и эмоциональном развитии ребенка. Пользу таких занятий невозможно переоценить, ведь подобная регулярная активность помогает:

*Улучшить функционирование дыхательной, кровеносной и нервной систем.*

*Сформировать правильную работу опорно-двигательного аппарата.*

*Получить удовольствие и выплеснуть энергию благодаря непринужденной и веселой форме занятий.*

*Развивать и совершенствовать двигательные навыки, ловкость, быстроту реакции, гибкость, скорость восприятия и координацию.*

**Фитнес -технологии в дошкольном** образовании повышают уровень проведения традиционных занятий **физкультурой**, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребность ребенка в двигательной активности и укреплении своего здоровья, способствуют развитию физических и психических качеств ребенка.

