**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**

**Мерзликина Анастасия Ивановна**

студентка группы У9-21-1

г. Пермь, Россия.

**Братчикова Карина Степановна**

студентка группы У9-21-1

г. Пермь, Россия.

**Аннотация**: развитие детского фитнеса, что включает детский фитнес.

В наше время дети все чаще проводят время за компьютером, в сидячем и лежачем положении. Они стали двигаться все меньше, а ведь детство – это то время, когда организм активно растет. Для правильного его роста необходимы ежедневные нагрузки на мышцы. Задача взрослых состоит как раз в том, чтобы выработать у детей привычку бороться с «двигательным дефицитом», а точнее регулярно заниматься спортом. С появлением проблемы данного характера и создали детский фитнес.

Под детским фитнесом понимают совокупность мероприятий, направленных на поддержание мышц в тонусе, улучшения физического и психологического здоровья. Включение детского фитнеса в программу физкультурных занятий, позволяет повысит двигательную активность, нормализовать состояние ребенка, помочь развиваться организму правильно. Так же, подобного рода занятия вызывают интерес находят отклик у детей.

На занятиях, включающих детский фитнес, обычно предполагается непринужденная обстановка, разнообразный набор упражнений и игр. Соответственно, они имеют свой план построения урока, который позволяет переходит от легких игр к более сложным. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

1) занятия на тренажерах;

2) игровой стретчинг;

3) степ-аэробика;

4) пилатес.

5) фитбол-гимнастика;

6) черлидинг;

7) сорси

8) фрироуп

9) геокешинг

Чаще всего для детей более раннего возраста используют занятия с тренажерами, экспандерами, мячами и другим оборудованием. Это помогает развить вестибулярный аппарат, моторику рук, организованность и внимательность.

Для детей постарше советуют применять игровой стретчинг, который оказывает воздействие на различные группы мышц. Организовывается обычно в виде ролевой игры, которая вызывает большой интерес у школьников. Данная методика в основном строится на растяжке, поэтому оказывает глубокое оздоровительное воздействие на мышцы спины.

Степ-аэробика любое занятие многих фитнес тренеров. Как раз оно и является полезным для детей при формировании осанки, и координации движений.

Для лучшего развития внимательности и дыхательной системы, в программу включают детский пилатес.

Фитбол-гимнастика укрепляет мышцы спины и пресса, способствует развития равновесия и моторики рук, что в следствии улучшает интеллект ребенка.

Наконец, всем нам известное занятие – черлидинг. Оно получает свое распространение, как во взрослых коллективах, так и в детских. Нужно отдать должное черлидингу, что он позволяет формировать у школьников социальные навыки и командное чувство.

Сорси – игра, которая может применяется для любого возраста. Она заставляет объединит мыслительные и физические силы воедино, чтобы достигнуть победы. Полоса препятствий из веревок и канатов или фрироуп. Развивает физические данные ребенка, способствует формированию скорости и умений быстро достигать поставленных целей.

Геокешинг лучше организовать для детей более взрослого возраста, так как занятие подразумевает поиск сокровищ. Который лучше проводить на природе. Здесь уже подключается смекалка, логика, физическая деятельность и многое другое.

Отличие детского фитнеса от физкультуры состоит в том, что он не заставляет делать детей то, что они не хотят. К сожалению, дошкольники не очень разбираются в здоровом образе жизни, пользе физической активности и необходимости тех или иных упражнений. Поэтому детский фитнес - это не столько эффективный набор упражнений, сколько правильная мотивация детей. Если удастся привить ребенку любовь к спорту в дошкольном возрасте - можно быть спокойным, эта любовь останется с ним на протяжении долгих лет. Занимаясь фитнесом, ребенок вырастет здоровым и крепким.

Трудно перечислить все положительные эффекты занятий детским фитнесом, но самое главное, что дети с раннего возраста воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, и это закладывает фундамент здорового образа жизни. Посещая детские занятия фитнесом, ребята развивают двигательные навыки, координацию, гибкость, ловкость, выносливость, укрепляют мышечный аппарат. Кроме того, фитнес позволяет предотвратить такие распространенные заболевания как плоскостопие и нарушение осанки, решить проблемы опорно-двигательного аппарата, укрепить сердечно-сосудистую систему.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что детский фитнес является одной из лучших технологий для формирования организма ребенка. Таким образом, прививается интерес к спорту, тело реже находится в статическом положении. А главное, эти занятия получают благоприятные отзывы, как от детей, так и от преподавателей. Детский фитнес – это ни что иное, как шаг в здоровое будущее.

**Литература**

1. Статья, Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, 2018, Электронный ресурс, URL: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vospitatelej/3262.html>

2. И.А.Юрьева, Проектная работа Тема: «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся», 2009, Электронный ресурс, URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.htm>

3. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015