



Часто у детей можно встретить «дефицит движения» из-за длительного времяпровождения за столами, телевизорами и гаджетами. Вдобавок неправильное питание, недостаток сна, подверженность стрессу. Всё это приводит к снижению иммунитета, плохому самочувствию, нарушению осанки.

Восполнить нехватку физической активности, необходимую для полноценного развития организма, современным детям поможет посещение занятий **детским фитнесом**.

На занятиях фитнесом дети знакомятся с возможностями своего тела и становятся уверенным в себе.

Чем полезен детский фитнес

Физическое здоровье:

- прорабатываются все мышцы, что позволяет держать тело в тонусе;
- формируется мышечный корсет;
- улучшается координация движений, подвижность суставов, иммунитет, обмен веществ, пластичность, ловкость, скорость и сила;
- исправляется осанка;
- нормализуется работа сердечнососудистой и нервной систем;
- нормализуется масса тела и сон.

Ребенок учится управлять своим телом и начинает любить спорт, что приведет к его активному образу жизни и в будущем.

Социальный аспект. Фитнес способствует тому, чтобы дети были коммуникабельными и раскрепощенными; помогает научиться взаимодействовать в коллективе. Общительность – важный навык и залог более быстрого достижения целей.

Личностный аспект. Занятия помогают развивать самодисциплину, логическое и пространственное мышление, концентрацию, восприятие, память, воображение. Всё это повышает работоспособность. Детский фитнес развивает и делает выше интеллектуальные способности ребенка.

В последние годы спектр **фитнес-технологий**, используемых в работе с детьми в детском саду, значительно расширился и сейчас он включает в себя: игровой стретчинг; фитбол-гимнастику; степ-аэробику; классическую аэробику.

Цель внедрения элементов фитнеса: воспитание у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с детьми дошкольного возраста способствует привлечению их к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.