**Консультация для родителей на тему**

**« Что такое детский фитнес**»

**Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который**

**открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух**

**положениях: гимнастика для тела и музыка для души…**

**Платон**

В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, как детский фитнес, но не все знают, что это такое. Многие путают занятия детским фитнесом с обычной физкультурой, но это не совсем верно, так как фитнес имеет ряд преимуществ. В первую очередь, ***детский фитнес*** — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми

**Основные задачи детского фитнеса – это формирование и закрепление основных двигательных навыков, повышение физической активности и, конечно, укрепление здоровья.**

***Преимущества детского фитнеса:***

* Занятия положительно влияют на здоровье. Улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.
* Это весело! Занятия проходят в непринуждённой игровой форме, так что все дети получают удовольствие и развлекаются.
* Способствует разностороннему развитию. Тренирует память и координацию, развивает логическое мышление, повышает скорость реакции и концентрацию внимания. Также совершенствуются и физические навыки, ловкость, гибкость. Занятия повышают выносливость, значительно улучшают координацию и дисциплинируют.
* Это безопасно! Во-первых, элементы подобраны с учётом особенностей детского организма, во-вторых, каждое движение контролируется руководителем, который сразу исправляет ошибки.
* Программа разработана таким образом, что малыш не будет перенапрягаться.

**Виды детского фитнеса:**

* степ-аэробика
* фитбол-гимнастика
* детская йога.

***Степ-аэробика****.* Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

***Фитбол-гимнастика.***Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

***Детская йога.*** Самое лучшее развития ребенка обеспечивают физические занятия. Чрезвычайно полезным для физического и личностного развития детей является детская йога. Стоит отметить, что детская йога очень отличается от взрослой. В первую очередь, это связано с тем, что ребенок в раннем возрасте, а именно от 3-х до 11-ти лет проявляет интерес ко всем близлежащих вещам и постоянно активен. А, как известно, классическая йога предполагает концентрацию и спокойствие.

        Поэтому детская йога немного другая. Она предусматривает применение основ хатха-йоги, различных игр и сказок. Причем из хатха-йоги взято динамические комплексы и позы в связях, которые дети изучают и выполняют.

        Йога для детей предусматривает позы, с помощью которых они учатся концентрироваться, развивают мелкую моторику, а также предусматривает игры, благодаря которым развивается реакция ребенка.

Использование фитнес в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха

Детский фитнес - это то что нужно вашему ребенку!