



Детский фитнес: с чего начать знакомство со спортом?

Чем только не предлагают заниматься маленьким детям: карате, пилатес, йога, художественная гимнастика.

Обещания тренеров звучат заманчиво, но не стоит забывать: до пяти лет ребенку лучше заниматься вместе с родными. Кто лучше, чем мама или папа, заметит, в какой момент малыш устал или ему стало плохо? Групповые занятия — формат, который вынуждает тренера разделять свое внимание так, чтобы его хватило на всех. Для приобщения к физической культуре предпочтительнее детский фитнес с родителями: он укрепляет и закаляет тело, развивает координацию и не требует специальной подготовки.

Занятия можно проводить дома или на улице. Если тренировка проходит в комнате, ее нужно предварительно проветрить: помещение должно быть прохладным, а воздух — свежим. Выбирая место для занятий вне дома, следует убедиться, что рядом не проходит оживленная трасса, нет никаких источников загрязнения воздуха.

Можно найти инструктора, но это не обязательно: в комплекс не входят сложные и травмоопасные упражнения. Многие предпочитают заниматься вместе с ребенком, самостоятельно контролируя его успехи.

Зачем детям фитнес? О пользе регулярных тренировок для здоровья

Большинство видов спорта требует развития определенных навыков и черт, нередко в ущерб остальным физическим параметрам, тогда как детский фитнес комплексно развивает все мышцы. Ребенок учится правильному, глубокому дыханию, тренирует выносливость, становится закаленным и сильным, привыкает тянуться и радоваться гибкости своего тела.

Занятия укрепляют здоровье ребенка: благодаря регулярной активности на свежем воздухе улучшается иммунитет. Дети учатся «слушать» свое тело, становятся более ловкими.

Благодаря гармонично составленному комплексу упражнений, ребенок не только наращивает мускулатуру и развивает координацию, но и привыкает правильно держаться: ставится здоровая осанка. Для здоровья пищеварительного тракта детский фитнес тоже полезен: сильный брюшной пресс помогает внутренним органам работать эффективнее. Нормализуются функции нервной системы, ребенок становится спокойнее и счастливее.

Первые занятия: дети до пяти лет

Упражнения для самых маленьких не должны быть слишком утомительными. Внимательно следите за состоянием ребенка: если малыш устанет, но будет пытаться продолжать занятие, это может плохо сказаться на его здоровье. Шести повторений одного движения в таком возрасте вполне достаточно, не нужно перегружаться.

Начать можно со следующего упражнения. Встать прямо, поставить ноги на ширину плеч и расслабить руки. Имитировать часовой механизм, совершая руками ритмичные движения вперед-назад. Чтобы поддерживать ритм, можно говорить «Тик-так».

Теперь немного потянемся. Не меняя стойки, нужно попробовать дотянуться руками до потолка, а затем, медленно выдыхая, опустить руки. Для контроля дыхания на выдохе можно говорить «У-у-у-ух».

Изобразим волну. Нужно лечь животом на пол, прижав руки к бокам. Набирая воздуха в легкие, надо тянуться руками вперед и вверх. Опуская руки, медленно выдыхать на слове «Вни-и-и-из».

Завершить тренировку можно простым упражнением на дыхание. Лечь на спину и положить руки на животе так, чтобы хорошо его чувствовать. Представим, что внутри — воздушный шар, но пока очень маленький. Чтобы шарик вырос, его нужно надуть: набирать воздух через нос, пока живот не округлится. На пару секунду «задержать» шарик, затем медленно выдыхать. Чтобы сделать упражнение нагляднее, можно разместить на животике ребенка небольшую игрушку.

Детский фитнес для старших дошкольников: дети от пяти до семи лет

Забота о здоровье и гармоничном развитии детей — прямая обязанность родителей. Спортивные уроки с дошкольниками отличаются от занятий с малышами. Тренировки в этом возрасте нужно усложнить: старые упражнения будут слишком легкими и потому неэффективными. Родительский надзор при этом уже не обязателен: ребята могут заниматься и сами, если привыкли к регулярным нагрузкам и получают от них удовольствие. Но помощь в освоении новых движений все равно потребуется.

Начать занятие можно с дыхания: так будут начинаться и уроки физкультуры в школе. Классическая стойка: ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Делается глубокий вдох, руки разводятся по сторонам, словно ворона делает взмах крыльями. Опуская руки, нужно выдыхать на медленном «Ка-а-аррр».

Элемент игры должен сохраняться в упражнениях для дошкольников. Предложите ребенку поиграть в поезд: пускай согнет руки в локтях и

поочередно двигает ими по кругу, воспроизводя движения локомотива. При желании можно сделать упражнение более подвижным, если добавить к движениям руками ритмичный бег на месте.

Теперь простейшая растяжка. Классическая стойка, руки на поясе или держат за спиной гимнастическую палку. Нужно поворачивать корпус поочередно налево и направо, дышать ровно.

Для тех детей, которым понравится заниматься с палкой, есть еще одно упражнение. Удерживая палку перед собой в расслабленных опущенных руках, надо медленно переступить через палку сначала вперед, потом назад, при необходимости наклоняясь ниже, чтобы сделать шаг.

Завершить комплекс можно упражнением для осанки. Нужно лечь на живот и вытянуть руки перед собой. Затем надо тянуться несколько секунд вперед и вверх, поднимая руки и плечи. Это движение эффективно, если повторять его в несколько заходов. Можно пробовать держать «лодочку», пока хватает сил, но такой вариант меньше тренирует мускулатуру и сильнее утомляет ребенка.

Когда малыш пойдет в первый класс, место детского фитнеса займет физкультура. Но не стоит полностью перекладывать на школу заботу о физическом развитии ребенка. Если утром есть время, можно вместе делать зарядку или повторять упражнения из комплекса. Поощрять к физическому развитию можно и другими способами. Например, оборудованный детский спортивный уголок или настоящий домашний комплекс будет отличным подарком для детей, любящих спорт. Он позволит им самостоятельно тренироваться, а родителям — следить за их успехами.