**Фитнес для детей: польза, виды, особенности занятий**

Фитнес для детей: польза, виды, особенности занятий

О том, что физическая активность нужна людям в любом возрасте, все знают. Но ведь детишки и так постоянно бегают, прыгают, их невозможно удержать на одном месте. Нужно ли ребенку, который регулярно гуляет на свежем воздухе, заниматься еще и в спортивных секциях? В каком возрасте и при какой нагрузке это будет полезно? Какие направления фитнеса для детей существуют? Ответы на эти вопросы в статье.

Зачем детям заниматься фитнесом?

Слово «фитнес» сейчас очень популярно и зачастую им называют обыкновенную физкультуру или спортивную тренировку. Но если изначальная цель физкультуры и спорта – подготовка к соревнованиям, достижение победы, то фитнесом занимаются для хорошего самочувствия и поддержания здоровья. По сути, это сбалансированный комплекс, в который можно включить спортивную акробатику и гимнастику, аэробику, йогу, стретчинг, хореографию, другие элементы, создав из них оздоровительный «коктейль».

Эти занятия очень увлекают детей 3-7 лет, так как проводятся в игровой форме. В группу могут входить дети разного возраста: с 3 лет и старше, разного уровня физической подготовки. Программу занятия знает лишь тренер, для остальных участников это веселая увлекательная игра.

**Благодаря детскому фитнесу ребенок сможет:**

* укрепить иммунитет;
* улучшить работу легких, сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата;
* избежать формирования плоскостопия и нарушений осанки;
* повысить гибкость;
* обрести навыки управления своим телом, развить координацию движений.

Если есть проблема с лишним весом, занятия игровой спортивной гимнастикой и ритмикой устранят ее. Гиперактивным малышам 3-6 лет фитнес позволит избавляться от излишков энергии с пользой для здоровья. Эти занятия также помогают развить массу полезных социальных навыков, которые дети потом смогут использовать для общения со сверстниками в саду или школе. Среди них:

* знакомство с понятием дисциплины;
* навыки коммуникации в разновозрастной группе;
* установление контакта со сверстниками;
* формирование чувства ритма;
* умение решать возникающие конфликты, контроль эмоций;
* улучшение внимания;
* развитие силы воли.

Фитнес-занятия могут помочь исправить такие особенности характера, как застенчивость и робость. 3-летний малыш, стесняющийся других детей на площадке, как правило, быстро вливается в группу, начинает ощущать себя ее частью и находит первых друзей.

Направления детского фитнеса

С каждым годом в детском фитнесе появляются новые ответвления. Это закономерно, поскольку система построена в игровом формате для детей, в основе которого динамика и развитие. Для детей до 3 лет занятия не делятся по видам, малышам чуть постарше, возрастом 3-5 лет, также зачастую предлагается позаниматься просто фитнесом. Занятие будет состоять из базовой гимнастики, возможно с включением простейших асан йоги, направленных на:

* выпрямление и растягивание позвоночника;
* наработку умения немного посидеть в заданной позе;
* разогрев суставов;
* обучение балансированию.

Приглашая детей до 3 лет на занятия, инструктор основную часть времени будет уделять игровой физической активности, перемежая ее небольшим количеством упражнений. Часть урока может быть отведена зверобике – копированию действий животных и логоритмике – сочетанию упражнений с рассказыванием стихов, напеванием песенок, произнесением определенных звуков. При наличии в детском клубе степ-платформы и фитболов можно использовать и их.

Детей 5-6 лет уже можно распределять по специализированным группам, пробуя разные виды фитнеса. Среди них может быть:

* степ-аэробика – ребенок занимается на степ-платформе, ритмично поднимаясь и спускаясь с нее;
* фитбол-гимнастика – используются большие надувные мячи;
* стретчинг – растяжка мышц и связок;
* ритмическая гимнастика – выполнение упражнения подчинено ритму музыки;
* йога – комплекс несложных асан и дыхательных упражнений.

Есть направления, сочетающие в себе элементы из нескольких систем. Некоторые фитнес-студии для детей используют подвижные платформы, полотняные подвесы (гамаки), валики, подвесные петли. Крайне важно, чтобы педагог, занимающийся с детьми, также имел спортивную подготовку, знания детской психологии, умел удерживать внимание и интерес группы и мог быстро переключаться между игровыми элементами, если того требует ситуация. Кроме того, необходим навык оценивания степени физ. подготовки детей и коррекции упражнения под текущие возможности ребенка.

Ритмическая гимнастика

Дети любят активные игры, но не очень жалуют физические упражнения, которые необходимы для правильного формирования опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Педагоги нашли способ, как превратить занятие гимнастикой в увлекательный урок. Включается музыка: ритмичная, веселая, знакомая, и малыши 2,5-7 лет выполняют упражнения с радостью.

Ритмическая гимнастика показана малоподвижным деткам, которые с ее помощью компенсируют дефицит движения, укрепляя свой организм. Она очень полезна гиперактивным ребятам, которые становятся спокойнее, а со временем учатся лучше управлять большим количеством своей энергии.

Комплекс составляется из простых упражнений, которые со временем усложняются. Детей учат простому движению, постепенно к нему подключают взмахи рук, повороты головы, плеч, прыжки и т. д. Развивается способность координировать и контролировать действия своего тела. За счет музыки движения становятся ритмичнее и точнее, их веселее выполнять. Одновременно ребенок усваивает простейшие танцевальные элементы, становится пластичнее, учится согласовывать свои движения с движениями других детей и ритмом музыки.

Ритмическая оздоровительная гимнастика дает возможность поработать с мышцами:

* шеи;
* плечевого пояса, рук;
* туловища;
* ног.

Занятие выстраивается таким образом, чтобы за его время успеть поработать с мышцами всего тела. Дети бегают, прыгают, приседают, передвигаются разными видами ходьбы, двигают руками, подчиняя свое тело ритму музыки. Исходные положения могут быть разными: сидя, лежа на боку и спине, находясь в упоре. Фитнес нацелен на общеразвивающий и оздоровительный эффект.

Занятия проводятся в зале, длятся, в зависимости от возраста учеников, от 10 до 30 минут. В помещение должен свободно поступать воздух, но недопустимо наличие сквозняка и не комфортной прохладной температуры. На ребенке должна быть легкая спортивная форма: тапочки или носочки, возможно гетры в осенне-зимнее время, шортики либо штанишки, футболка.

**Структура занятий:**

* Вводная часть – до 10% от общего времени занятия. Темп умеренный с постепенным увеличением. Упражнения для разогрева тела, динамические: медленная-быстрая ходьба, пробежка, прыжки.
* Основная – в среднем 75% занятия. Начинается с разминки более мелких групп мышц: шеи, рук, голени. Постепенное ускорение темпа и усложнение упражнений. При выполнении интенсивных движений: выпадов, наклонов, раскачиваний, необходимо контролировать осанку и дыхание детей. Из-за быстрого темпа и постоянной смены заданий они могут начать сутулиться, дышать ртом, а цель именно этой части занятия – работать с гибкостью и правильным положением позвоночника, мышцами спины, пресса и диафрагмой.
* Заключительная – до 15% времени. Расслабляющие упражнения. Темп плавно снижается, тело разгружается после интенсивной средней части урока.

При формировании комплекса ритмической гимнастики необходимо учесть возраст детей, их способность к концентрации. Нужно задать посильную физическую нагрузку и следить за корректностью выполнения упражнений.

Зверобика

Фитнес для самых маленьких: веселый, стимулирующий заниматься гимнастикой, развивающий наблюдательность. 3 года – оптимальный возраст для данного фитнеса. Малыш еще не может выполнять упражнения в полном объеме, но очень любит подражать и повторять, а именно на этих аспектах и построена зверобика.

Занятия могут проходить как в группе, так и онлайн. Преподаватель перевоплощается в зверушку, надев на себя костюм, или просто показывает движения, предлагая детям их повторять. Со зверобики хорошо начинать день в детском саду, ею может заняться мама со своим малышом, самостоятельно или совместно выбрать животное, которому они сегодня будут подражать.

Конечно, занятие будет более увлекательным, если включить в него песенки о животных. Нагрузка не должна быть интенсивной, среднее время – 10 минут, с таким количеством игровых элементов, чтобы малыш не успел устать.

Логоритмика

Данное направление фитнеса подходит детям 3-6 лет. Это игровая терапия речевых нарушений, которые корректируются без утомительных занятий. Ребенок не ощущает давления, не чувствует себя неполноценным. Он играет словами и звуком, учась правильнее говорить, развивать слух и двигаться под музыку.

**Кому обязательно стоит заниматься логоритмикой? Детям с:**

* задержкой речевого развития;
* заиканием;
* сложностями произношения отдельных звуков;
* избыточно быстрой или очень медленной речью;
* нарушением моторики.

Начинать занятия можно в 2,5 года. Они могут проводиться в детском клубе, саду, дома. Если кроха стесняется, выручает помощь родителей – подпевая маме, маленький вскоре начнет подпевать и преподавателю.

**В логоритмике используются:**

* музыкально-ритмические игры – развивается речь, чувство ритма, внимательность;
* логопедическая гимнастика – работает с мышцами, отвечающими за артикуляцию;
* гимнастика пальчиками – руки двигаются во время пения или чтения стишков, позволяя развить мелкую моторику, сделать речь плавнее и выразительнее;
* пение – укрепляет мышцы гортани, помогает сформировать правильное дыхание во время речи;
* словотворчество – развитие эрудиции и словарного запаса;
* танцы – общая телесная гимнастика, хороший переключатель между другими видами занятия.

Поскольку этот фитнес ставит перед собой еще и терапевтическую задачу, важно учесть ряд особенностей, особенно, если занятие рассчитано на совсем маленьких (до 3-х лет) детей:

1. Ребенок повторяет слова, фразы и движения за педагогом или родителем. Не нужно заставлять его учить материал.
2. Необходимо набраться терпения. Результаты занятий могут появиться через полгода, при условии регулярности уроков (2 раза в неделю).
3. Преподаватель должен создать приятную и увлекательную атмосферу, чтобы ребенку хотелось заниматься. Рекомендовано использование картинок, игрушек, костюмов.
4. Упражнения повторяют до совершенного овладения ими. Если ребенок, попробовав определенное число раз, не может сказать фразу/сделать движение, попытки на время (месяц-два) прекращают, потом возобновляют снова.
5. В качестве музыкального сопровождения занятия можно использовать звуки живой природы, детские песни, легкую классическую музыку.
6. Программа всегда разрабатывается для конкретного ребенка, она строится исключительно на индивидуальных особенностях ученика.
7. Преподаватель тщательно прорабатывает упражнение, добиваясь того, чтобы ребенку было легко за ним повторять.

Логоритмические упражнения, особенно, если у детей есть сложности с речью, сначала вызывают у них трудности. Необходимо сохранять позитивный настрой и продолжать занятия.

Фитбол-гимнастика

Фитбол – это специальный мяч для фитнеса, простой и эффективный тренажер, с которым можно работать в самых разных положениях. Ребенку не нужно проводить особую физическую подготовку, он может сидеть, лежать на полу или мяче, двигаться, растягиваться и выгибаться, совершать броски.

**Упражнения с фитболом:**

* укрепляют мышечный корсет;
* углубляют дыхание;
* улучшают сердечно-сосудистую деятельность;
* успокаивают;
* корректируют нарушения осанки;
* улучшают кровоснабжение внутренних органов;
* повышают выносливость организма.

Когда дети выполняют упражнения, сидя на мяче, они испытывают вибрационное воздействие, которое в медицине используется при лечении сколиоза и неврастении. Фитбол отлично разгружает позвоночник, включая в работу мышцы всего тела.

Мяч необходимо подбирать по росту ребенка. Маленьких детей приучают к упражнениям на фитболе под постоянным контролем взрослого. Малыш, даже при выполнении легких игровых элементов, может увлечься и соскользнуть с мяча.

Очень важно проводить этот комплекс упражнений до еды. Общая длительность до 25 минут. Форма одежды – легкая, не широкая, но и не стесняющая движений. При мышечной слабости работа с мячом может вызывать дискомфорт. В этом случае необходимо сначала разогреть мышцы, затем начать с наиболее простых упражнений. Движения, в которых может произойти скручивание шейного или поясничного отдела, а также резкие рывковые движения в любых зонах, нужно исключить.

Степ-аэробика

Детской аэробикой с использованием степ-платформы можно регулярно заниматься уже в 4 года. Она:

* развивает подвижность голеностопного сустава;
* правильно формирует свод стопы;
* укрепляет мышцы ног, ягодиц и пресса;
* тренирует чувство равновесия;
* способствует красивой осанке;
* улучшает работу сердца;
* бодрит организм.

Фитнес хорош тем, что позволяет тренироваться детям и взрослым – ребенок, глядя на родителей, может захотеть тоже позаниматься. Все, что потребуется, – опустить ниже платформу, включить бодрую музыку, показать правильный шаг.

Комплекс упражнений для детей должен включать подготовительную, разогревающую тело часть, которая выполняется без платформы и состоит из наклонов, вращений, выпадов, махов ногами. Основная часть состоит из подъемов и спусков под приятный танцевальный ритм. В завершении – серия дыхательных упражнений и пару упражнений для расслабления мышц на ногах.

Степ-аэробика проводится от 10 до 30 минут, исходя из возраста детей. Рекомендуется раз в 1-2 месяца менять комплекс, включая в него движения на другие группы мышц.

Игровой стретчинг

Занимаясь стретчингом, малыши растягивают мышцы во время игры. Это очень полезный вид физической нагрузки для детей, который позволяет развить:

* гибкость;
* ловкость;
* мышечную силу;
* воображение;
* внимание.

При регулярных 10-15-минутных занятиях происходит укрепление костно-мышечной системы и всего организма. Стретчингом можно заниматься в 3-4 года, в школьном и юношеском – в любом возрасте. Растягивание мышц повышает двигательные возможности, предотвращает будущие проблемы с суставами, улучшает общее самочувствие.

В маленьком возрасте стретчинг проводится в виде групповой сказки, в которую включены все занимающиеся детишки. Они повторяют за инструктором, взаимодействуют друг с другом. Для детей 6 и более лет можно подключать целенаправленно растягивающие движения, увеличивая нагрузку для усиленной проработки различных зон.

Стретчинг имеет видимый психологический эффект, особенно в подростковые годы. Исчезает угловатость, сутулость и неловкость, ребенок чувствует себя сильнее, привлекательнее и увереннее, меньше мучается из-за комплексов.

Программы по возрастам

При занятиях фитнесом возраст часто становится ключевым фактором при выборе вида тренировки. Но если преподаватель видит, что ученик из-за индивидуальных особенностей характера не справляется или, наоборот, нуждается в большей нагрузке, это непременно нужно учесть.

Для детей 3-6 лет

Самые полезные направления фитнеса для данной возрастной группы – логоритмика, зверобика, музыкальная гимнастика. Учитывайте, что малыши быстро утомляются, их способность к координации еще очень низка, поэтому необходимо терпеливо разъяснять задания, не сердиться на ошибки, корректировать до тех пор, пока упражнение не будет выполняться правильно.

Еще одно возможное направление фитнеса для деток в 3 года и чуть старше – фитбол. Он помогает выработать правильную осанку, укрепить все мышцы. Обычно детворе очень нравится играть с этим большим мячом. Преподаватель обязательно должен страховать ребенка, следить, чтобы позвоночник и шея не скручивались и не выгибались избыточно. Первоначальная нагрузка – минимальная с очень медленным наращиванием.

Для школьников и подростков

Детей школьного возраста фитнес заинтересует, если они сами поймут пользу этих занятий. Для девочек ею может стать более гибкое и развитое тело, для мальчиков – появление рельефных мышц. У этой группы очень популярен танцевальный фитнес, благодаря которому подростки учатся лучше чувствовать свое тело и обретают уверенность в себе. Занятия могут выявить творческие способности: слух, голос, повышенную пластичность, ритмичность. Детей 6-14 лет правильнее приобщать к фитнесу через заинтересованность будущим результатом. Как его показать – задача родителя.