

МДОУ «Детский сад №68

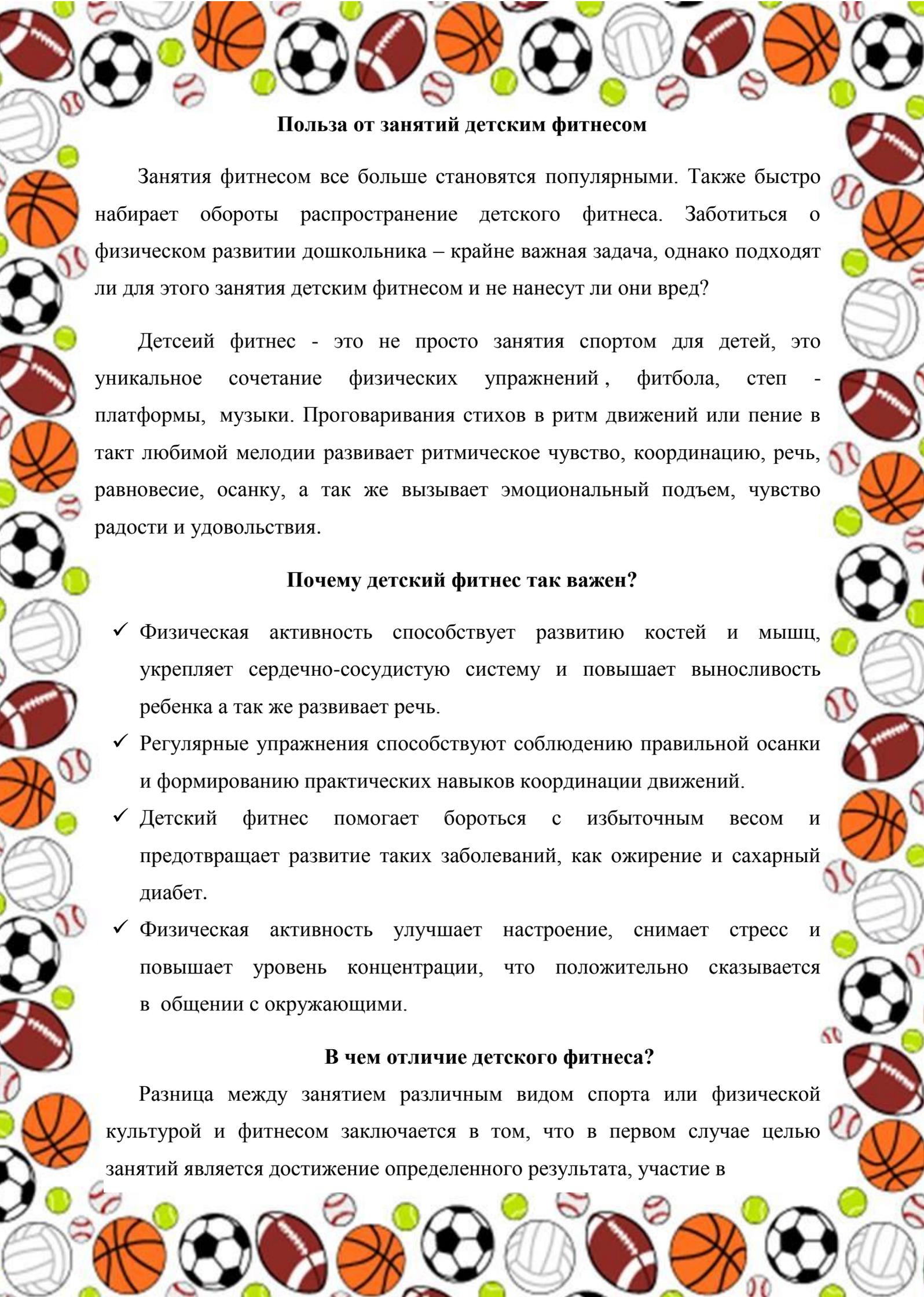
## Консультация для родителей: «Полезьа от занятий детским фитнесом»



Подготовила:

Каргышова Елена Валерьевна

Г. Ярославль 2024г

A decorative border surrounds the page, featuring various sports balls including soccer balls, basketballs, footballs, and baseballs in different colors and orientations.

## Полезьа от занятий детским фитнесом

Занятия фитнесом все больше становятся популярными. Также быстро набирает обороты распространение детского фитнеса. Заботиться о физическом развитии дошкольника – крайне важная задача, однако подходят ли для этого занятия детским фитнесом и не нанесут ли они вред?

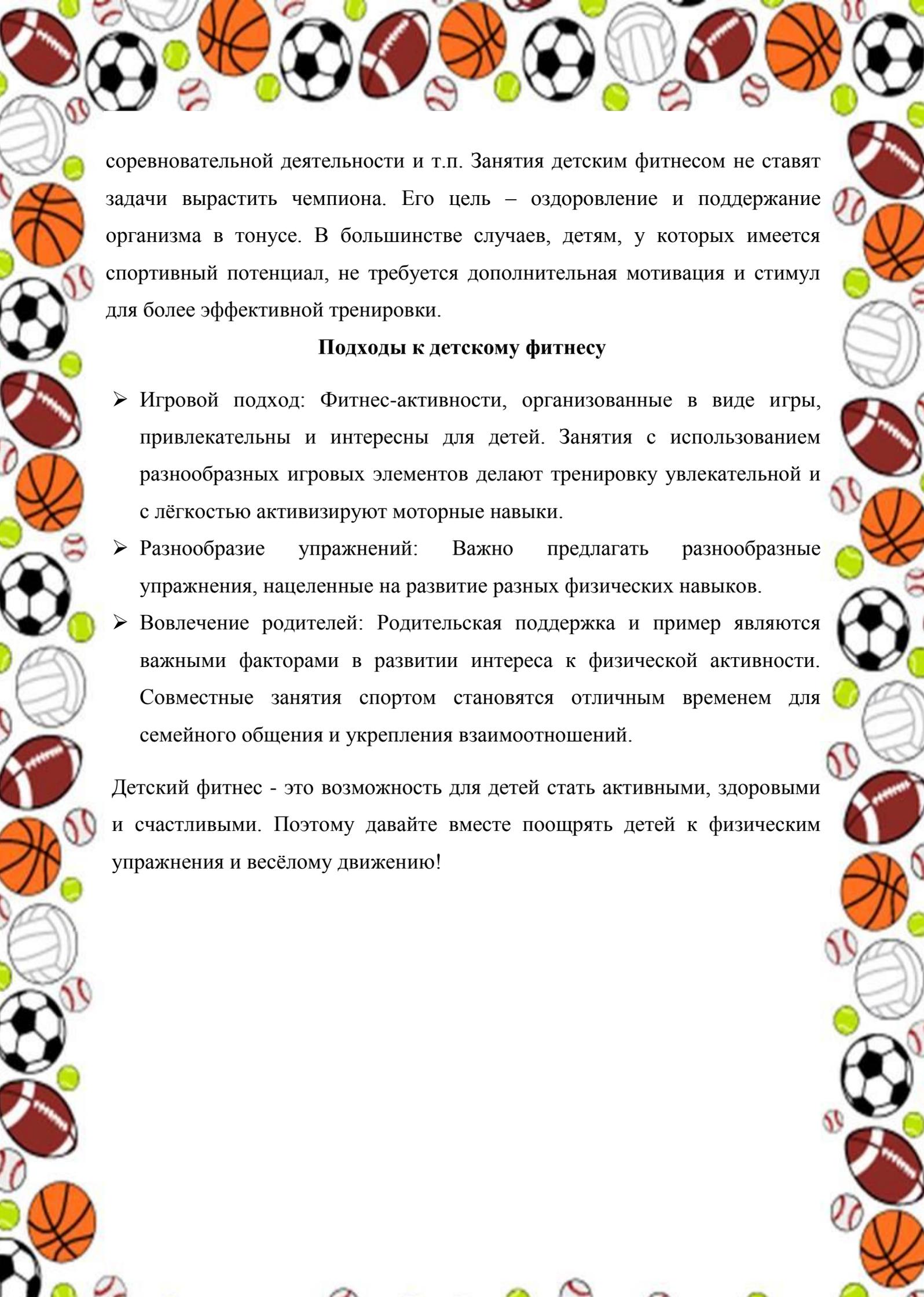
Детский фитнес - это не просто занятия спортом для детей, это уникальное сочетание физических упражнений, футбола, степ - платформы, музыки. Проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

### Почему детский фитнес так важен?

- ✓ Физическая активность способствует развитию костей и мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему и повышает выносливость ребенка а так же развивает речь.
- ✓ Регулярные упражнения способствуют соблюдению правильной осанки и формированию практических навыков координации движений.
- ✓ Детский фитнес помогает бороться с избыточным весом и предотвращает развитие таких заболеваний, как ожирение и сахарный диабет.
- ✓ Физическая активность улучшает настроение, снимает стресс и повышает уровень концентрации, что положительно сказывается в общении с окружающими.

### В чем отличие детского фитнеса?

Разница между занятием различным видом спорта или физической культурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае целью занятий является достижение определенного результата, участие в

A decorative border surrounds the page, featuring various sports balls including soccer balls, basketballs, American footballs, and baseballs in different colors and orientations.

соревновательной деятельности и т.п. Занятия детским фитнесом не ставят задачи вырастить чемпиона. Его цель – оздоровление и поддержание организма в тонусе. В большинстве случаев, детям, у которых имеется спортивный потенциал, не требуется дополнительная мотивация и стимул для более эффективной тренировки.

### **Подходы к детскому фитнесу**

- **Игровой подход:** Фитнес-активности, организованные в виде игры, привлекательны и интересны для детей. Занятия с использованием разнообразных игровых элементов делают тренировку увлекательной и с лёгкостью активизируют моторные навыки.
- **Разнообразие упражнений:** Важно предлагать разнообразные упражнения, нацеленные на развитие разных физических навыков.
- **Вовлечение родителей:** Родительская поддержка и пример являются важными факторами в развитии интереса к физической активности. Совместные занятия спортом становятся отличным временем для семейного общения и укрепления взаимоотношений.

Детский фитнес - это возможность для детей стать активными, здоровыми и счастливыми. Поэтому давайте вместе поощрять детей к физическим упражнениям и весёлому движению!