

Консультация для родителей

Фитнес



«Представляешь, он весь день торчит за компьютером! – горестно сетует каждая вторая современная мама на свое неразумное малоподвижное чадо. – Разве мы были такими? Да нас родители домой позвать не могли – мы все время хотели гулять. А эти? Им только дай волю – да они на улицу ни ногой... Нет! Надо срочно что-то делать, иначе мой ребенок-гамбургер скоро и на

физкультуре сможет лишь на матах лежать, да и то – с ноутбуком в обнимку...»

В наши дни увы, это не редкость. И тревога родителей за здоровье своих подрастающих детей вовсе не напрасна: еще пару-тройку десятилетий назад среднестатистический подросток весил в среднем на 6-8 кг меньше многих нынешних сверстников, был куда подвижнее их и не страдал стольким количеством разнообразных хронических заболеваний. Да, он еще не знал, что такое генно-модифицированные продукты, и окружающая его среда была куда чище, чем сейчас. Но самое главное – он выполнял дневную норму двигательной активности. Как еще в недалеком прошлом высказывались по этому поводу маститые врачи-педиатры, «если ребенок за день не набегал десять километров – это больной ребенок».

Безусловно, каждая новая эпоха накладывает свои нюансы на развитие и поведение наших детей. Не будь в их жизни Интернета, компьютерных игр, мобильной связи, десятков телевизионных каналов и прочих современных «гаджетов», глядишь, им и в самом деле волей-неволей приходилось бы развлекать себя как-то иначе – от активного общения с друзьями на свежем воздухе до посещения различных кружков и спортивных секций.

Но, поскольку все это техническое «великолепие» в их жизни уже есть, и ребенок совершенно незащищен перед окружающими его «заменителями нормальной жизни», то нам, как родителям, необходимо помочь своему чаду как можно раньше начать эффективно расходовать свою энергию и укреплять хрупкое детское здоровье. Как это сделать грамотно и с наибольшей выгодой для нашего ребенка? Ответ прост: берем его за руку и ведем в фитнес!

Что такое детский фитнес?

Это сравнительно новое, но уже весьма популярное направление в сфере физического воспитания детей, основанное на комплексном подходе к поддержанию и укреплению детского здоровья. В отличие от обычной школьной физкультуры, детский фитнес – это целая система спортивных развивающих мероприятий, разработанная для детей определенного возраста и представляющая собой некое подобие взрослого фитнеса, но в его «облегченном» варианте.

Говоря простым языком, это комплекс спортивных занятий, рассчитанных на то, чтобы ребенок не только укреплял иммунитет и физическое здоровье, но и проводил свой досуг весело и интересно.

А поскольку это детский фитнес, то самым главным инструментом развития ребенка в нем является игра. Практически все упражнения содержат игровые элементы, а значит, ребенок получает двойное удовольствие: и развивается, и развлекается.

А будет ли польза?

Еще какая! Потенциально каждый ребенок склонен к высокой физической активности – к этому его подталкивает сама природа: для равномерного роста костей и мышц дети должны как можно больше ими «шевелить». Фитнес-занятия не просто позволяют ребенку «шевелиться», но и научат, как именно это следует делать, чтобы вырасти здоровым и красивым.

Детский фитнес «сработает» еще и как отличное отвлекающее средство: у ребенка банально не останется времени на долгое просиживание за компьютером или перед экраном телевизора. У него улучшится аппетит, и появятся новые друзья, объединенные общими интересами. Из ослабленного и хилого или чрезмерно полного ребенок очень скоро превратится в подтянутого, живого человечка, которому вовсе не трудно сбегать в магазин, вынести мусор или даже просто подняться по лестнице. Фитнес исправит небольшие пороки в развитии опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, частые суставные вывихи и пр.), укрепит сердечную мышцу и нервную систему.

На занятиях фитнесом ребенок познает самого себя, научится владеть своим телом, разовьет выносливость и силу, скорость и координацию движений, приобретет достаточную силу воли и попутно, в ненавязчивой форме, овладеет необходимыми основами здорового образа жизни.

Огромным плюсом детского фитнеса является его безопасность для здоровья. Она выражается абсолютно во всем: в четко продуманных программах упражнений, в наличии удобного спортивного оборудования, в высоком уровне санитарно-гигиенических требований, в индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для нас же, родителей, откроется новый компетентный источник знаний в виде рекомендаций опытных инструкторов, которые всегда готовы (и обязаны!) дать подробную консультацию по поводу нашей с вами роли в физическом воспитании родного чада вне стен детского сада – начиная от выбора спортивной одежды и заканчивая составлением распорядка дня и грамотного рациона питания. Кроме того, отдавая ребенка в чуткие руки специалистов, мы точно знаем, где сейчас находится наше дитя, и чем оно занято. А при желании, можем к нему присоединиться, сделав фитнес семейным увлечением и тем самым показывая своему ребенку положительный пример.

