

# ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

все

тех



Фитнес для детей отличается от спортивных тренировок тем, что упражнения проводятся в игровой форме, очень увлекательной для малышей. Нет монотонных повторений действий, занятия должны быть для детей развлечением и отдыхом, а не нагрузкой. Очень важно поощрять детей при правильном исполнении или иных упражнений, чтобы мотивировать их к дальнейшим занятиям спортом.

На занятиях фитнесом не происходит оценки физических возможностей ребенка, ему не ставятся баллы за выполнение задание. Именно поэтому такие тренировки укрепляют чувство уверенности в себе и дарят заряд положительных эмоций.

Детский фитнес показан детям с 3 лет, у которых отсутствуют противопоказания к занятиям. Так, для малышей 3-5 лет идеальное время занятия 20-30 минут, а для детей 11-14 лет — 40-60 минут. Обязательное условие - все упражнения для детей для спины должны выполняться до 18-00 и за 1 час до еды или через 2 часа после приема пищи.

Во время детского фитнеса дома лучше всего включить заводную быструю детскую музыку.

## Польза физических упражнений

Физические упражнения направлены на одновременную проработку всех мышц, что позволяет держать тело в тонусе. Это улучшает координацию движений и подвижность суставов, а также помогает сформировать мышечный корсет. Регулярные занятия способствуют исправлению осанки, ребенок становится более гибким, улучшается координация движений.

Фитнес нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, регулирует дыхание и укрепляет опорно-двигательный аппарат, укрепляет иммунитет.

## Занятия физкультурой в домашних условиях:



1. Надо, прежде всего, самому быть в курсе вопроса. Для этого достаточно внимательно изучить специализированную литературу, что под силу всем заинтересованным родителям.

2. Тренировка в домашних условиях обычно длится 15–25 минут. Любые родители в состоянии выделить столько времени своему ребёнку.

3. Занимаясь дома, ребёнок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

## Основные направления детского фитнеса

В детском фитнесе есть несколько направлений:

«Звероробика» - это аэробика подражательного характера, весёлая и интересная для маленьких детей. Развивает воображение и фантазию.

**ЛОГО-АЭРОБИКА** - это физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

**STEP BY STEP** - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**BABY TOP** - занятия на укрепление свода стопы. Незаменимые занятия для детишек с развивающимся плоскостопием.

**ФИТБОЛ** - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша.

**BABY GAMES** - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

**Детская YOGA** - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, то йога поможет научиться сдержанности.

**First STEP** - занятия с родителями на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

«Качалка» для юных. С 4 лет по разрешению инструктора ребенок может заниматься на тренажерах. гидравлические тренажеры – всегда пожалуйста! Механизм их конструкций работает по принципу насоса и без утяжелителей. У таких тренажеров обязательно «скошены» острые углы. И соответствующая раскраска - яркая и с рисунками.

### Части занятия фитнес-тренировки для детей

**Часть 1. Разминка** Нет лучше упражнений для разминки, чем занятия ходьбой, бегом и прыжками. Эта часть продолжается от 5 до 10 минут. Вначале ребенок должен не спеша походить от 1 до 3 минут. Иногда чередуют простую ходьбу и ходьбу на пяточках и носочках. Затем ребенок должен заняться бегом на месте (от 1 до 3 минут). Иногда чередуют бег, при котором высоко поднимают колени и бег с захлестом голени. После бега надо предложить ребенку попрыгать на месте на двух ножках, потом на каждой по очереди. Руки при выполнении этого упражнения следует держать на поясе.

**Часть 2. Основная часть** Занятия в основной части длятся не менее 14-20 минут и состоят из активных упражнений (для мышц туловища, ног, рук). Подвижная игра

**Часть 3. Детский фитнес. Растяжка для детей** Дети и взрослые заканчивают занятия растяжкой. №1 — «Наклоны» В исходном положении ребенок стоит прямо, ноги расставив на ширину плеч, опустив руки вдоль тела. Малыш пытается коснуться пола пальчиками, не сгибая колен, после чего возвращается в исходную стойку. От 5 до 10 раз. №2 — «Растяжка» В исходном положении ребенок сидит на полу, с прямыми расставленными ногами и руками, упирающимися сзади в пол. Он должен достать пальчики ног, не сгибая колен, после чего снова принять исходное положение и выпрямить спину.

### Противопоказания

Противопоказания к детскому фитнесу практически отсутствуют. Это обусловлено тем, что занятия абсолютно безопасны и малотравматичны. Так, если есть проблемы с позвоночником, то силовые упражнения противопоказаны, при наличии астмы стоит сделать упор на йогу.



## Упражнения для детей 4-5 лет

### Тренировка мышц рук: «Катушки».

Поставить ноги на ширину плеч и поднять руки в стороны. Сделать по 4 вращения кистями рук в каждую сторону. 3 раза.

### «Колесики».

Встать ровно, ноги поставить на ширину плеч. Выполнить по 4 вращения руками сначала вперед, потом назад. 3 раза.

### «Силачи».

ИП — встать прямо, положить кисти рук себе на плечи. Свести локти перед собой

так, чтобы они дотронулись друг до друга, принять ИП. Выполнить 5 раз.

### «Ножницы».

ИП — встать ровно, ноги поставить чуть в стороны. Вытянуть руки перед собой. Скрещивать их как ножницы и разводить обратно 5 раз.

## Тренировка мышц спины для детей

### «Кто там?»

ИП — встать прямо, руки поставить на талию. Повернуть голову направо, принять ИП, затем налево. Выполнить 6 раз.

### «Маятник».

Изначальная позиция та же. Сделать 5 наклонов по очереди влево и вправо.

## Тренируем мышцы ног

### «Непоседа»

Встать прямо, ноги поставить рядом, руки свободно опустить. «Походить» на одном месте 10 секунд, поднять руки в стороны, снова «походить», поднять руки вверх, «походить», опустить руки вниз.

### «Встали-сели»

Выполнить приседания, поднимая руки перед собой. Спину держать прямо, ступнями полностью касаться поверхности пола. Сделать 7 приседаний.

### «Прыжки на одной ножке»

Встать прямо, ноги вместе, руки поставить на пояс. Сделать по 4 прыжка на каждой ноге.

## Фитнес-упражнения для развития гибкости

### «Наклоны к ногам»

ИП — встать ровно, руки опустить вниз, прямые ноги на ширине плеч. Наклониться, дотянувшись до пальцев правой ноги, вернуться в ИП, наклониться к пальцам левой ноги. Выполнить 3 повтора.

### «Тянем-потянем»

ИП — сидя на полу, широко развести ноги в стороны. Потянуться к пальцам правой ноги, вернуться в ИП, потом потянуться к пальцам левой ноги, вернуться в ИП. Повторить 4 раза..

## Комплекс упражнения для детей от 1 года Приседания с обручем.



Ребенок охватывает обруч с одной стороны, а взрослый – с другой. И одновременно приседаете, чтобы поддерживать малыша. Повторите несколько раз. Это упражнение укрепляет ноги, плечи и мышцы туловища

### Ходьба

Отойдите от ребенка на 2-3 метра и зовите ребенка к себе. Он должен самостоятельно, без поддержки дойти до вас

### Перешагивание через палку.

Положите на пол палку и просите ребенка переступить через нее, можете также поднять палку на небольшую высоту. Это упражнение развивает координацию и равновесие

**Ходьба по доске.** Возьмите широкую доску, один ее конец приподнимите от пола на 20-30 см, второй конец доски должен находиться на полу. Ребенок должен спускаться и подниматься по доске несколько раз. Поддерживайте его и помогайте выполнять это упражнение.

## Тренировка для детей от 2-3 лет

В этом возрасте можно научить ребенка бросать мяч в корзину, пинать мяч в определенном направлении, например, между воротами или кубиками. Ребенок может учиться соразмерять силу удары с расстоянием. Так, дайте ребенку мяч и просите его забросить его в корзину с расстояния 0,5 метра. Это поможет ребенку почувствовать мышечные ощущения.

Научите малыша ходить на носочках. Повторять такое упражнение стоит в течение минуты, потом ребенок может немного отдохнуть и снова повторить упражнение. Упражнение «Лодочка» также будет эффективным для ребенка от 2 лет. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Взрослый должен взять в руки гимнастическую палку и поднять на 20-30 см над полом. Ребенок должен дотянуться до нее сначала руками, потом ногами. Повторите упражнение 3-4 раза.

## Тренировка для детей от 3-5 лет.

В этом возрасте ребенку нужно учиться владеть собственным телом, поэтому он должен много ходить, ползать, бегать, играть на детских площадках. Играйте с малышом в различные игры с мячом, начните его учить кататься на велосипеде, роликах и т.д. Если у вас есть шведская стенка или стационарная лестница, то пусть ребенок упражнения на ней. Например, стоя на нижней перекладине, взяться за другую перекладину на уровне груди и присесть. Можно выполнять упражнения на растяжку для детей на шведской стенке: положить одну ногу на перекладину на комфортной высоте и наклониться к ней.

## УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

Постановка техники движений и названия основных движений (бег, прыжки, кувырки, стретчинг, махи руками, ногами, повороты туловища).

Универсальное специфическое оборудование - степ-платформы, способствующее комплексному укреплению мускулатуры тела, развивая нужную мышечную группу и положительно влиянию на сердечнососудистую систему.

Обручи - с целью развития ловкости, выносливости, гибкости.

Скакалки - с целью повышения уровня физической подготовки, укрепления сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей.

Мячи - с целью укрепления мышц спины и брюшного пресса, улучшению работы вестибулярного аппарата, тренировки равновесия.

Гантельный ряд – с целью тренировки нужной мышечной группы.

Гимнастические скамейки – с целью тренировки вестибулярного аппарата.

**Практические сведения:** Разминка – бег, основные прыжки, предварительный стретчинг с целью разогрева мышц, эластичности связок. Выполнение силовых упражнения на мышцы пресса, спины, плечевого пояса, ног, ступни с целью развития и закрепления умения ловкости, быстроты реакции, выносливости, концентрации внимания, смелости, тренировки нужной группы мышц и мышечной выносливости. Заминка – выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечнососудистой ситемы, правильного дыхания, развития гибкости и выносливости. Подвижные игры и игры-соревнования на развитие и закрепление качеств личности – самоконтроль, дисциплина, чувство ответственности перед командой, совершенствование физических качеств.

