**В чём польза детского фитнеса**

Активное движение необходимо ребёнку ежедневно, и мотивировать на регулярные занятия поможет очевидная польза фитнеса.

* Укрепляется здоровье: тренируется выносливость сердца и сосудов, развивается правильное дыхание, снимается психическое напряжение.
* Занятия детским фитнесом помогают разностороннему развитию: улучшают память и внимание, скорость реакции и координацию движений.
* Регулярные упражнения развивают все группы мышц, улучшают гибкость, формируют стройную, красивую фигуру.
* Физическая нагрузка даёт возможность расслабиться и выплеснуть накопившуюся энергию, что особенно важно гиперактивным детям.
* Такие проблемы, как плоскостопие или искривление позвоночника, у детей хорошо корректируются с помощью регулярных упражнений.
* Физически развитые дети меньше склонны к набору лишнего веса в будущем и связанным с ним болезням (ожирению, гипертонии, сахарному диабету).
* Групповые занятия помогают застенчивым детям находить общий язык со сверстниками.

***Желаем успеха Вам и***

***Вашим детям!***

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Калинка»

г.Новый Уренгой

Польза фитнеса для здоровья ребенка

****

**Материал подготовила:**

**Воспитатель Корчагина А.В.**

**Уважаемые родители!**

Д**етство** – лучшее время для формирования привычки *«быть в форме»*. Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления *«двигательного голода»*.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам.

Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение.

Занятия спортом дисциплинируют, развивают, дают уверенность в себе.

Решить все задачи физического развития в определенной мере может **детский фитнес**.

**Что такое детский фитнес**

**Детский фитнес** – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. 

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность,  творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.