Детская фитнес-йога как альтернативная форма физической активности.

*Педагог дополнительного образования
Фиалка С.А.*

Физическая активность – неотъемлемая часть жизни любого ребёнка. Наверное, все замечали, и даже могли позавидовать тому, как много у детей энергии. Наблюдая за тем, как они бегают и прыгают, пытаясь исчерпать за день запас сил, у любых родителей приходят на ум мысли о занятиях спортом. Начиная интересоваться и рассматривать варианты различных секций, родители, в первую очередь, обращают внимание на определённые спортивные наклонности ребёнка, на то, к чему ребёнок больше тянется.

Предпочтения ребёнка:

футбол;

плаванье;

спортивная борьба;

гимнастика;

танцы;

другие направления и виды спорта.

Конечно, выбор данных видов физической активности обусловлен тем, что взрослое поколение воспитано на классических занятиях спортом. Однако сейчас существует гораздо больший выбор спортивных занятий для детей.

Современным родителям, в качестве физического развития и воспитания детей, можно порекомендовать остановиться на занятиях детским фитнесом, который на протяжении вот уже нескольких лет, оставляет за собой лучшие характеристики и отзывы, и даже уже не только от взрослых людей, но и от маленьких воспитанников специализированных групп.

Детский фитнес состоит из комплекса различных упражнений, совмещающая в себе спортивные элементы гимнастики, аэробики и хореографии. Такие тренировки помогут развить у ребёнка физическую силу, гибкость, чувство ритма, пластичность, а так же выработать лучшую координацию движений.

Благодаря фитнесу у ребёнка развивается красивая и правильная осанка, (её отсутствие является проблемой для 99% деток), ребёнок физически развивается, укрепляет иммунитет, будет социально развиваться и интеллектуально адаптируется. Занятия фитнесом помогут укрепить

организм в целом, а занятия бэби-йогой научат малышей собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что в наше время гиперактивных детей просто необходимо.

Йога, адаптированная для детей, или бэби-йога, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается малышами и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться с детским сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм, дает выход природной детской активности, поэтому особенно полезна неусидчивым и гиперактивным детям.

Регулярные тренировки по детской фитнес-йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастет сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неременное условие гармоничного функционирования систем детского организма.