Памятка для родителей

Зачем нам нужен детский фитнес

Детский фитнес — это особые занятия, которые соединили в себе некоторые элементы гимнастики, аэробики, хореографии. Занятие детским фитнесом развивают координацию, чувство ритма, гибкость, силовые качества, артистичность и много других навыков и свойств.

Детей в группе детского фитнеса не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования инструктора.

С появлением компьютеров и усложнением школьных программ дети все чаще вынуждены вести малоподвижный образ жизни. Согласно опросу фитнес-специалистов, движение должно быть одной из главных составляющих гармоничного развития ребенка. Увы и ах! Именно движения и не хватает современным детям.

Главное отличие детского фитнеса от взрослого – это работа с ребенком в комфортных для него психологических условиях и использование адаптированных нагрузок.

При помощи разработанных специалистами программ ребенок знакомится с возможностями собственного тела, учится чувствовать его, получать удовольствие от физической активности. Игровая форма, в которой проводятся занятия, создает непринужденную атмосферу и комфортные