

## Детский фитнес: вред или польза?

Давно доказанный факт: от двигательной активности во многом зависят работоспособность, развитие моторики, способность фокусировать внимание. Благодаря силовым тренировкам происходит наращивание мышечной массы. Это способствует поддержанию стабильного здорового веса ребенка. Но непродуманная и нерегулярная физическая активность приносит больше вреда, чем пользы.

В идеале ребенку необходимо несколько (от двух до пяти) тренировок в неделю. Оптимальный вариант – три занятия по 30 минут в день три раза в неделю.

Впрочем, приоритет остается за индивидуальным подходом. Родителям имеет смысл сводить ребенка хотя бы по разу на занятия разной физической направленности. Ребенок сам поймет, что его больше привлекает. Однако некоторые специалисты уверяют: начинать занятия нужно как можно раньше, даже когда ребенок еще не в состоянии проявить или объяснить свои желания, то есть в годовалом возрасте. Но все же большинство тренеров идеальным возрастом для начала занятий фитнесом называют три года.

Благо современные фитнес-центры предлагают большое разнообразие тренировок. Например, оздоровительную аэробику, звероаэробику (имитация движений зверей развивает воображение и фантазию), логоаэробику (выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший способствует улучшению координации движений и речи ребенка), степ-аэробику (обучает правильной ходьбе), фитбол (занятия с использованием больших цветных мячей развивают опорно-двигательный аппарат) и множество других вариантов. В этом заключается еще одно позитивное отличие фитнеса от стандартной школьной программы по физкультуре.