**Консультация для родителей «Детский фитнес , взрослый фитнес – в чем отличие?»**

**БУКРИНА ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА**

**Фитнес для детей** – это вид занятий спортом, включающий в себя хореографию, гимнастику, аэробику и восточные единоборства.

Чем же принципиально отличается детский фитнес от взрослого? Самое главное – адаптированные нагрузки и психологический подход, так как дети не будут заниматься без заинтересованности.

Занятия строятся с учетом особенностей детского возраста. Занятия для трех и четырех летних детей продолжаются не более тридцати минут, чтобы не произошло перегрузок. Уроки должны носить развлекательный характер. Дети изучают элементарные физические упражнения. В шесть-семь лет детей уже начинают обучать работать в команде. Инструктор начинает давать упражнения, развивающие логику, добавляется работа с предметами – обручами, мячами, скакалками. И все упражнения — обязательно в виде игр, которые дети так любят.

**Как проводятся занятия**

Для занятий выбирают игровую форму, так как игра становится необходимой составляющей жизни ребенка. Инструктор вместе с детьми отправляется в захватывающее путешествие, оказывается в мире фантазии и игры. Дети обучаются танцам, пониманию музыки и ритма, оздоровляют свой организм. Наличие игровых пауз, элементов спортивной игры помогает превратить монотонные тренировки в веселые и познавательные уроки, развивающие координацию, повышающие способность ребенка к ориентации в пространстве, обучающие общению и игре друг и с другом.

Инструктор используют игровую форму обучения, чтобы помочь детям быть расслабленными и выполнять задания педагога с удовольствием.