

Батут и его значение для физического развития дошкольника

Батут для ребёнка – не просто развлечение. Это спортивный снаряд, предназначенный не только для весёлых игр, но и положительно влияет на подрастающий детский организм.



При регулярных тренировках у ребёнка развивается опорно-двигательный аппарат и разные группы мышц, улучшается кровообращение и координация движений, повышается выносливость. Это также отличная профилактика заболеваний сердца и сосудов.

Прыжки на батуте хорошо укрепляют мышцы спины, предупреждая развитие заболеваний позвоночника. **Однако** если у малыша есть проблемы со спиной, нужна консультация специалиста, который рекомендует щадящие прыжки. А если у ребёнка кружится голова, значит, необходимо улучшить работу вестибулярного аппарата. Детский батут и здесь будет кстати! По своей пользе, прыжки на батуте не менее эффективны, чем физические упражнения.

Батут для ребёнка – это и отличный помощник в борьбе с избыточным весом, так как при прыжках задействованы основные мышцы тела.

Не нужно забывать и о детских эмоциях. Занимаясь на батуте, ребёнок получает невероятное удовольствие, поднимает себе настроение, при этом, улучшается его психическое и эмоциональное здоровье.

Батут и как правильно прыгать?

Каких – то особых правил в упражнениях на батуте не существует. Однако, начинающему малышу нужно наблюдения взрослого, и ограничить количество прыжков. И только когда ребёнок уверен, можно увеличить прыжки.

- Первые прыжки нужно делать в центре сетки
- Ноги поставить на ширине плеч – это основная позиция прыжков на батуте
- Чтобы лучше сохранить равновесие, ноги необходимо согнуть в коленях. Приземляться нужно на целую стопу
- Во время прыжка руки можно слегка поднять.

Но! Необходимо помнить, что батут для ребёнка – это развлечение с определённой долей риска. Поэтому, контроль взрослых – обязателен! И нельзя дошкольнику разрешать на батуте прыжки с кувырками, мостики и стойки. Безопасность – прежде всего!

Инструктор по физическому развитию Судакова С.Ю.