**Детский фитнес или спортивная секция?**

Сентябрь, начало учебного года. Во всех секциях, кружках, клубах, студиях набор детей. Родители в раздумьях: куда отдать ребенка? Хочется, чтобы был здоровым, красивым, сильным, ловким, гибким - в общем, самым-самым.

И вот частая история. Ребенок еще не родился, а его жизнь уже четко спланирована заботливыми родителями: плавать - раньше, чем ходить, в 3 года на танцы, потом в музыкальную и художественную школу, потом на фигурное катание и большой теннис. Забыла борьбу и футбол. Вдруг мальчик? И ведь никто не спросит у бедняжки, может ему шахматы нравятся?

Так куда же? Однозначного ответа, конечно, нет. И практически для всех спорт - это здоровье. К сожалению, никто не задумывается о том, что профессиональный спорт к здоровью не имеет никакого отношения. Да, спорт - это характер, сила, быстрота, гибкость и грация. Но это одна сторона медали. Другая - это жесткий отбор, большие нагрузки, серьезные травмы, большинство из которых остаются на всю жизнь, борьба за лидерство и психологические травмы тех, кто не дотянул. А то, что в большом спорте теперь без фармакологии никуда, это всем известно. Но не все задумываются, как это влияет на здоровье.

Детский фитнес зачастую не рассматривается как серьезное занятие для ребенка. Ну чему там могут научить? Да, здесь вам не поставят технику скольжения, не научат выполнять сальто и бросать 3-х очковый, не станут выворачивать стопу и тянуть на шпагат со слезами и т.д. А вам надо? Научиться красиво танцевать вальс и заработать сколиоз вдогонку, потому что постоянно наклон и разворот корпуса в одну сторону и вытянута рука в противоположную сторону?

В детский фитнес берут всех, отбора нет. И занимаются разносторонним развитием ребенка в игровой форме. Детский фитнес нацелен на здоровье и включает в себя несколько направлений: это и танцы, и силовые упражнения, аэробика, детская йога, элементы гимнастики, спортивных игр и многое другое. Он подстраивается под возрастные особенности и по мере взросления ребенка меняет свои задачи. Детский фитнес безопасен, получить травму на занятиях практически невозможно. Нет такого физического напряжения и психологического давления, как в спортивных секциях. Дети находятся в равных условиях и могут проявить свой потенциал на занятиях.

Это хорошая база для того, чтобы понять, что нравится ребенку, чем он хочет заниматься в дальнейшем более узко или оставить фитнес как любимое занятие для себя на всю жизнь, получая удовольствие от самого процесса движения.

Вывод: нужны выступления, соревнования, награды, разряды - однозначно, спорт; здоровье и разностороннее развитие - фитнес. Выбор за вами. Совет: если ваш ребенок с нетерпением ждет следующего занятия и с удовольствием бежит на него - вы на правильном пути!

Автор статьи - педагог дополнительного образования Трохина Т.И.