

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ОТ БАТУТА»**

ПОЛЬЗА ОТ БАТУТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ.

Прыжки на батуте для детей – увлекательная и полезная физическая активность, источник ярких впечатлений и эмоциональной разгрузки.

Многие взрослые изначально приобретают этот спортивный снаряд для своего ребенка, но полученные впечатления со стороны являются стимулом попробовать выполнить некоторые упражнения и самому. С точки зрения воспитания — это идеальный вариант, ведь вы можете спокойно заниматься своими делами, пока малыш будет выплескивать накопившуюся энергию не на опасные для здоровья занятия, а на полезные прыжки на безопасном тренажере.

Прыжки на батуте: польза

- Во время прыжков у детей активно развивается вестибулярный аппарат, что устраняет в дальнейшем проблемы с укачиванием в транспортных средствах и проявления морской либо воздушной болезни.
- Прыжки предполагают постоянное поддержание равновесия, поэтому происходит тренировка координации и выносливости.
- Происходит улучшение работы кровеносной системы за счет активации дыхания во время активностей на батуте. Здоровая циркуляция крови обеспечивает поступление кислорода в мозг.
- Данный вид спорта укрепляет мышцы спины и позвоночника.
- Активные прыжки тесно связаны с дыханием, умеренная физическая нагрузка полезна для поддержания нормальной работы легких.
- Этот вид спорта сочетает в себе два вида нагрузки: аэробную и силовую. В результате происходит гармоничное развитие детского организма.
- Во время прыжков дети избавляются от негативных переживаний и заряжаются положительной энергией.

Как отмечают психологи, с помощью регулярных занятий можно эффективно избавляться. Для детского организма очень важно наладить правильную работу пищеварительного тракта, что возможно при усиленной циркуляции крови во время прыжков. Регулярные, но при этом дозированные нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат и снижают риск растяжений и переломов в будущем.

Важно помнить, что, как и любой вид физической активности, прыжки на батуте должны выполняться дозированно. Многочасовые тренировки для начинающего спортсмена выльются в общий дискомфорт, тошноту, головокружение и излишнее перевозбуждение. Желательно начинать с простых упражнений, а затем увеличивать продолжительность занятий и обязательно консультироваться со специалистами.

Батут полезен детям, которых укачивает в транспорте. С помощью снаряда можно избавиться от этой проблемы, так как в прыжках тренируется вестибулярный аппарат.

Следует сказать и о возможных негативных последствиях увлечения батутом. При неправильном подходе, занятиях без надзора можно получить сильные травмы, вплоть до переломов.

Прыжки на батуте: вред

1. Для предотвращения несчастных случаев важно строго соблюдать правила безопасности и меры предосторожности. Не разрешайте детям прыгать на батуте без присмотра взрослых. Такая самостоятельность чревата сильным испугом или травматизмом.

2. Польза и вред прыжков на батуте определяется не только правильностью выполнений упражнений, но и темпом, длительностью и интенсивностью данного вида спорта. По этому поводу лучше проконсультироваться с детским тренером.

3. Головокружения и недомогание могут возникнуть в начале тренировки, из-за того, что вестибулярный аппарат ребенка еще не готов к таким нагрузкам, но данное проявление встречается нечасто.

4. Занятия на батуте не рекомендованы детям, страдающим от следующих заболеваний: бронхиальная астма, артериальная гипертензия, диабет, остеопорозы.

Во время прыжков эффект «взлета и падения» активизирует гормон «счастья». Именно поэтому, дети после активного досуга чувствуют себя счастливыми. Такой эмоциональный подъем, и чувство радости заряжает тело силой, а душу – энергией. Польза прыжков на батуте очевидна.

Прыгайте на батуте и будете здоровы!

