

ПОЛЬЗА ОТ БАТУТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ



**Инструктор физической культуры:
Кряжева Екатерина Петровна**

Прыжки на батуте несут в себе не только развлекательную функцию для Вашего ребенка, но и огромную пользу. В чем же заключается основная польза батута ? Прыжки на батуте помогают развить прекрасную физическую форму ребенку. Благодаря батуту развивается правильная координация всех движений, нормализуется работа вестибулярного аппарата, концентрируется внимание, а так же укрепляется группа большинства мышц. Прыжки на батуте будут не только радостным проведением времени для ребенка, но и средством укрепления иммунитета и нервной системы.

КООРДИНАЦИЯ

Когда дети прыгают вверх-вниз, их мозг постоянно получает новые данные и улавливает физические реакции организма на различные движения. Это может оказать немалую помощь в том случае, когда ребёнок только начинает учиться ходить. Также это позволяет ощутить на практике ритм и научиться сохранять равновесие на неровной поверхности, что в свою очередь помогает улучшить навыки хождения и удерживания равновесия на привычных ровных поверхностях.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Поскольку малышам присущ в основном спящий режим с ограниченным диапазоном движения, то их мышцы значительно слабее и менее развиты. Одним из преимуществ батута для малышей является осуществление тренировок жизненно важных мышц тела от бицепсов и трицепсов до мышц спины, ног и бёдер. Развитые суставы и мышцы способствуют здоровью тела малыша в целом.

РАЗВИТИЕ КОСТЕЙ

Из-за нагрузки на них, кости малыша становятся более крепкими, в результате чего падение не приведёт к их ушибам и повреждениям. Наконец, все преимущества использования батута для детей позволяют развить в целом все жизненно важные функции детского организма. Поэтому приобретение детского батута может стать прекрасной инвестицией в развитие вашего малыша. Батут не только предоставит ребёнку возможность увлечённой игры, но и окажет благотворное влияние на здоровье малыша в целом.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Одно из основных полезных воздействий батута на малышей заключается в помощи, которую он предоставляет многим функциям организма – пищеварению и улучшению циркуляции крови по всему телу. Дети с проблемами кормления, как правило, после хороших физических упражнений приобретают хороший аппетит.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Батут предоставляет уникальную возможность для обучения ребёнка дошкольного возраста, поскольку малыш может наблюдать и получать инструкции от того, кто за ним наблюдает. Ребёнок будет чувствовать себя в центре внимания, когда ему будут уделять время.

ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЕ

В отличие от таких современных развлечений как телевидение и компьютеры, которые могут нанести вред зрению малыша, батут предоставляет возможность весёлого развлечения, которое может стать стартовой площадкой на пути вашего ребёнка в мир спорта.