**Прыжки на батуте для детей: польза и вред**



*Прыжки на батуте для детей – увлекательная и полезная физическая активность, источник ярких впечатлений и эмоциональной разгрузки. Но данный вид розвлечения может принести детскому организму как пользу, так и вред, об этом мы и поговорим в статье.*

Ребёнок научится быстроте реакции, будет ловким и выносливым. Эти качества помогут ему во взрослой жизни достигать своих целей легче, чем другие дети. Хорошая физическая форма. Сочетание аэробной и анаэробной (силовой) видов нагрузки в прыжках на батуте ведёт к гармоничному развитию тела.

**Прыжки на батуте: польза**

**1.**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.

**2.**Прыжки предполагают постоянное поддержание равновесия, поэтому происходит тренировка координации и выносливости.

**3.**Происходит улучшение работы кровеносной системы за счет активации дыхания во время активностей на батуте. Здоровая циркуляция крови обеспечивает поступление кислорода в мозг.

**4.**Данный вид спорта укрепляет мышцы спины и позвоночника.

**5.**Активные прыжки тесно связаны с дыханием, умеренная физическая нагрузка полезна для поддержания нормальной работы легких.

**7.**Этот вид спорта сочетает в себе два вида нагрузки: аэробную и силовую. В результате происходит гармоничное развитие детского организма.

**8.**Во время прыжков дети избавляются от негативных переживаний и заряжаются положительной энергией.

**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 самодеятельность 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 провяление 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.*