**Детская аэробика одна из основ гармоничного физического развития дошкольника.**

В современном мире ребенок часто вынужден сидеть в четырех стенах квартиры – современные условия в плане безопасности не позволяют выпускать ребятишек гулять одних. На то, чтобы бегать вместе с ними по площадке, играть в мяч и другие игры, нужно много времени.

Организм детей устроен так, что им нужно намного больше движения, чем взрослым. Поэтому постоянное сидение перед телевизором или компьютерными играми неминуемо влечет массу осложнений:

* раздражительность – скапливаются эмоции, которые обычно выплескиваются физической активностью;
* плохой сон – дети не успевают хорошенько устать к концу дня;
* нарушение аппетита – малоподвижный образ ведет к снижению обмена веществ;
* ожирение – даже малыши страдают этой проблемой из-за того, что почти не бегают;
* ухудшение внимание, концентрации – расслабленное состояние приводит к рассеянности;
* частые болезни – недостаток движения приводит к снижению иммунитета и частым простудам.

Эти последствия возникают от того, что родители не занимаются своими детьми, у них нет времени, они всегда заняты. А ребёнок тем самым вынужден сидеть смотреть телевизор или играть в телефоне.

Что же делать и как быть родителям в таком случае? В современном мире очень популярны занятия в различных детских спортивных клубах, которые гарантируют укрепление мышц, развитие координации движений, снижение жировой массы и перевод ее в мышечную.

***Занятия детской аэробикой:***

* Улучшает работу всех систем организма – мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной.
* Повышает настроение. Выплеск напряжения и негативных эмоций в движении – это поможет легче перенести периоды возрастных кризисов.
* Позитивный заряд. Детские тренировки проходят в игровой форме – на них всегда весело. Даже самые замкнутые и неповоротливые постепенно раскрепощаются, начинают вести себя более свободно и открыто.
* Новые друзья. Дети быстрее заводят знакомства, особенно, если они связаны с общим делом, игрой.
* Общение, развитие коммуникативных навыков. Это «побочный» плюс, который получит маленький спортсмен – он научится действовать в команде, общаться со сверстниками, выполнять поручения.
* Дисциплина. Тот, кто занимается в спортивной секции, более собран, т.к. работа с тренером развивает это качество.
* Память. Любая физкультура требует концентрации внимания: нужно запоминать движения, их последовательность, учиться правильно дышать. Человек развивается не только физически, но и умственно.
* Сила и выносливость. Крепкие мышцы, сильный организм – это необходимо всем, и детям, и взрослым.

**ЧТО ТАКОЕ ДЕТСкая аэробика?**

Этот термин включает в себя любые физическую активность, которая направлена на укрепление, растяжку, повышение мышечного тонуса, наращивание массы мышц, тренировку дыхания и сердца.

***На занятиях тренер:***

* составляет программу действий и нагрузок с учетом физического состояния;
* ведет групповое или индивидуальное занятие;
* следит за выполнением задач и дисциплиной, помогает ребятам правильно выполнять упражнения и находить общий язык друг с другом – также и с самим тренером;
* морально поддерживает, помогает справиться с трудностями, развить веру в свои силы;
* вовремя корректирует нагрузки, внимательно следит за состоянием каждого участника;
* дает рекомендации родителям относительно поведения и физического развития их малыша.

**ЧТО МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ БЕБИ-ФИТНЕС?**

* Аэробика. Серия программ, направленных на повышение тонуса разных групп мышц. Могут быть задействованы инструменты – фитбол, гантельки, скакалка, стэп, мат, обруч, шведская стенка. С их помощью можно разнообразить урок и сделать его более эффективным.
* Плавание. Посещение бассейна доступно в любое время года, т.к. современные комплексы имеют все необходимое для того, чтобы переодеться, высушиться и немного отдохнуть после плавания. Занятия в воде отлично укрепляют иммунитет, мышцы, дыхательную и сердечную системы.
* Йога. Плавные движения под мелодичную музыку, акцент делается на растяжку мышц и связок, развитие пластичности, гибкости, снятие стрессов, напряжения. Результат – бодрое состояние, красивая осанка, умение хорошо владеть своим телом.
* Лечебная гимнастика. Этот тип занятий направлен на устранение физических отклонений, последствий травм, операций или просто профилактику заболеваний.
* Ритмика. Программа включает в себя комплексы движений, куда включаются элементы хореографии. Малыши учатся запоминать их последовательность, получают красивую осанку, учатся грациозно двигаться. Многие легко садятся на шпагат.

Если вы не знаете, что выбрать, можно сходить на пробные занятия. С первого раза будет понятно, что чаду нравится больше всего, к чему у него есть расположенность.