Консультация для родителей.

**Аэробика и малыши.**

Что такое Аэробика? Это физические упражнения под танцевальную музыку. Многие считают, что аэробика это спорт для взрослых. На самом деле аэробикой может заниматься как взрослый человек, так и ребёнок. К занятиям аэробикой почти нет противопоказаний, так как можно подобрать комплекс упражнений в соответствии с состоянием здоровья.

Занятия можно начинать с момента, когда ребёнок научился ходить. Для малышей предпочтительны занятия в форме игры. Для этого подойдут различные несложные музыкальные игры со словесным сопровождением. Малышей привлекает музыка и они с удовольствием повторяют движения сначала за взрослым, а затем и самостоятельно начинают воспринимать и текст. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить возрастные потребности ребёнка, в подражании, движении, практическом действии.

Польза занятий аэробикой для детей огромна. Изначально это психологический фактор, так как дети привыкшие заниматься спортом вырастают активными и жизнерадостными. Дети учатся взаимодействовать с коллективом, контролировать себя и сосредотачивать своё внимание.

А так же такие занятия улучшают физическое развитие детей. В отношении здоровья аэробика захватывает все важные области организма:

Занятия аэробикой укрепляют мышечную, костную и опорно-двигательную системы; улучшают работу суставов; тренируют органы дыхания; повышают иммунитет; формируют правильную осанку; предупреждают плоскостопие.