**Занятия акробатикой в дошкольном возрасте, чем они полезны?**

В дошкольном возрасте важно не только развивать ребёнка интеллектуально или прививать творческие навыки, но и не забывать о физическом развитии своих детей. И когда ребёнок подвижен, гибок и ловок, то часто родителям приходит мысль отдать его в спортивную секцию. Физические упражнения полезны для здоровья, помогают правильно развиваться телу, воспитывают волевые качества.

Акробатика привлекает внимание и детей, и взрослых сложнейшими трюками, умением быть сильным, ловким и гибким. Это один из самых популярных и универсальных видов спорта.

В секцию акробатики принимаются дети (и мальчики, и девочки) от 4-х лет. Малыши в этом возрасте уже обладают хорошей гибкостью и активностью.

Регулярные занятия акробатикой очень полезны для детей от 4 до 7 лет.

1.Акробатика помогает ребёнку «расстаться» с излишками энергии.

2. Сильный мышечный корсет и красивая осанка появятся у ребёнка уже после первых месяцев тренировок. Особенно это полезно для будущих школьников, которые немалую часть дня проводят без двигательной активности.

3. Маленький акробат будет красиво двигаться и в жизни, у него будет уверенная походка, он легко вскарабкается на дерево или заберётся по канату, сможет правильно сгруппироваться при неожиданном падении вне тренировки.

4. Акробатика, как ни один другой вид спорта, развивает координацию, а также сноровку и выносливость.

5.Это отличное средство для тренировки вестибулярного аппарата у ребёнка.

**Что дают занятия акробатикой:**

* умение владеть своим телом
* смелость
* координацию
* ловкость
* гибкость
* развитие вестибулярного аппарата
* сильный мышечный корсет
* выравнивание позвоночника
* укрепление сердечно-сосудистой системы и иммунитета

Детям нравятся занятия в секции акробатики не только потому, что они получают новые навыки, но и оттого, что появляется чувство уверенности в себе, всегда нравится уметь делать что-то лучше своих сверстников, отсюда появляется уважение и авторитет в коллективе друзей. К тому же это отличная замена компьютерным играм. Здесь не меньше адреналина, радости от побед, но при этом ребёнок не сидит долго в одном и том же положении, что очень опасно для формирования детского организма.

Способность к творчеству, к созиданию являются признаком одаренности. Деятельность секции акробатики способствует развитию физически одарённых детей. Каждый воспитанник обучается акробатке с учётом его индивидуальных особенностей и способностей. И пусть ваш ребёнок не стремится к высоким спортивным достижениям, то, что он получит, занимаясь акробатикой, пригодится ему в дальнейшей жизни!

**Что может помешать выбрать акробатику для занятий:**

1. Сложные нарушения работы сердечно-сосудистой системы
2. Эпилепсия, другие сложные неврологические расстройства
3. Астма, другие сложные заболевания дыхательных путей
4. Какие-либо нарушения в работе опорно-двигательного аппарата