Для чего нужна степ аэробика?

При слове «аэробика» у большинства взрослых появляется довольно чёткая стереотипная ассоциация — группа худеющих женщин в купальниках совершают одновременно упражнения, направленные, естественно, на снижение веса. Но это лишь часть правды. Существует аэробика общая и лечебная, а также аэробика для детей, которой и посвящена эта статья.

Аэробика представляет собой особый вид гимнастики, состоящей из аэробных упражнений, которые нужно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение помогает удерживать ритм и следить за чёткостью и быстротой выполнения комплекса движений.

Нужно отметить, что аэробика не знает гендерных различий — заниматься ею могут и мальчики, и девочки. Каждый найдёт для себя что-то интересное и полезное. Например, упражнения, требующие артистичности и красоты движений лучше получаются у девочек, а комплексы, в которых нужно продемонстрировать выносливость и силу, больше по нраву мальчуганам. Но бывает и наоборот.

Если говорить о том, что может дать такой спорт ребёнку, то можно привести массу аргументов «за».**В первую очередь, этот вид спорта мягко и ненавязчиво приучает ребёнка любить активный и подвижный образ жизни, а не просиживать свободное время перед монитором компьютера.**

* Тренировки проводятся группами, и ребёнок на них обретает единомышленников, общается, тренирует свои коммуникативные способности.
* Эта нагрузка уменьшает вероятность детского ожирения и проблем с сердечно-сосудистой системой. Активное движение способствует ускорению обмена веществ, сжиганию жиров. В результате ребёнок растёт крепким, подтянутым, стройным и красивым.
* Тренировки в группе аэробики требуют большого выплеска внутренней энергии, что особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, которым чаще всего некуда деть чрезмерную энергию. Выплёскивая её в движения, ребёнок становится более спокойным, внимательным, сосредоточенным.
* Детская аэробика помогает тренировать самоконтроль, выдержку, силу воли. Особенно важно, что всё это происходит в команде, что помогает ребёнку принять командный дух. Это облегчает задачу нахождения общего языка с любым коллективом в садике, школе, детском лагере или потом — в университете и рабочем коллективе.

**Медицинские аспекты аэробики многогранны.** Эта нагрузка помогает укреплять мышцы и опорно-двигательный аппарат. Суставы становятся более крепкими и подвижными, что снижает вероятность получения ребёнком травмы. Органы дыхания активно тренируются, что помогает снизить количество респираторных недугов в детстве. Систематические занятия аэробикой повышают детский иммунитет.

У мальчиков и девочек формируется правильная осанка, походка. Улучшается обмен веществ, координация движений**. Дети растут более выносливыми и не боятся физических нагрузок. Они более активны и реже страдают депрессиями.**

Большой плюс этого вида спорта заключается в том, что он не привязан к спортзалу, допускаются и тренировки на свежем воздухе, и такие занятия, можете не сомневаться, вдвое полезнее.