

Танцевальная аэробика является хорошим вариантом для любого ребенка. Она прекрасно развивает пластику, чувство ритма, а также укрепляет мышцы малыша.

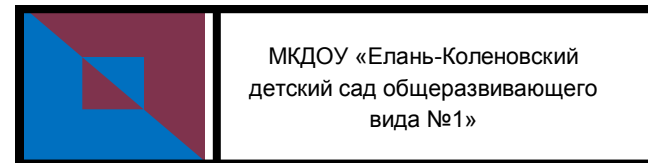
В связи с тем, что тренировки требуют большой сосредоточенности, часто они заканчиваются не только физической, но также и психологической усталостью.

Чтобы достичь максимальных результатов, необходимо чтобы в первую очередь занятия были интересны ребенку, и он их не пропускал. Систематическое посещение принесет свои плоды и не заставит вас долго ждать результатов.

Танцевальная фитнес-аэробика для детей тренирует сердечно-сосудистую систему, координацию, воспитывает у ребенка уверенность в себе, развивает восприятие и формирует правильную осанку. Через физические упражнения аэробика и дети становятся единым целым, при этом ребенок лучше противостоит стрессам и регулирует свой психоэмоциональный баланс.



**Танцевальная аэробика—  
великолепная мотивация к  
занятиям спортом!**



МКДОУ «Елань-Коленовский  
детский сад общеразвивающего  
вида №1»

## **МАСТЕР-КЛАСС** по танцевальной аэробике



Инструктора по физической культуре  
ЛОТОЦКОЙ НАТАЛЬИ ВИКТОРОВНЫ

---

## «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Одним из направлений современной танцевальной аэробики является ZUMBA.

ZUMBA фитнес — это всемирный бренд, который соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку.

Тренировки в стиле ZUMBA подразумевают собой латиноамериканские ритмы, которые сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией, что позволяет обеспечить эффективную тренировку всего тела.

Основу направления составляют динамичные тренировки без усталости. В Zumba силовые упражнения сочетаются с танцевальными движениями. Это наиболее эмоциональное направление фитнеса. Положительная энергетика и всплеск эмоций – непременная составляющая каждого занятия.

Регулярные занятия Zumba-фитнесом приносят такие результаты:

- спортивная и подтянутая фигура;
- умение хорошо и красиво двигаться;
- развитое чувство ритма;
- равномерная проработка всех групп мышц;

- развитие гибкости и пластика движений;
- умение владеть своим телом;
- повышение выносливости;
- укрепление сердечной мышцы;
- укрепление органов дыхания и дыхательной системы в целом.

Главное преимущество Zumba фитнеса – это его великолепная мотивация к занятиям спортом. В силу того, что тренировка танцевальная, она не несет в себе отпечатка силовой нагрузки и скуки от множественных подходов к одному и тому же упражнению, как в классическом фитнесе. А ведь именно из-за этого вам часто не хватает усилия воли не забрасывать занятия спортом.

