**Что такое эстетическая гимнастика?**

Эстетическую гимнастику часто сравнивают с художественной. Действительно, у них много общего. В обеих дисциплинах под музыку выполняются танцевальные и акробатические элементы, для обеих нужна гибкость и пластика. Но на этом сходства заканчиваются. В эстетической гимнастике нет упражнений на брусьях, кольцах, не используются ленты, обручи. Упражнения выполняются не в одиночку, а в командах. При этом оценивается не сложность выполненных элементов, а саму красоту танца, синхронность выполнения и выразительность. Кстати, художественная гимнастика, несмотря на свою внешнюю нежность и утончённость, достаточно жёсткий вид спорта: для подготовки гимнасток изначально берут детей с хорошими данными в пластике и выносливости.

Эстетическая гимнастика – более щадящий вид спорта. Заниматься могут все желающие. Этот вид спорта развивает пластику, держит мышцы в тонусе, придаёт движениям грациозность и плавность. Именно это и ценится в эстетической гимнастике.

**Польза занятий эстетической гимнастикой.**

 Польза от занятий эстетической гимнастикой неоспорима: она способствует всестороннему физическому развитию организма ребёнка. Занятия гимнастикой полезны для совершенствования координации, выносливости и улучшения работы нервной системы. Так же гимнастика развивает гибкость и пластику, формирует атлетическую фигуру, улучшает обмен веществ. Эстетическая гимнастика способствует формированию осанки ребёнка, выработке самодисциплины, силы воли, умению управлять своим телом. Дети, активно занимающиеся спортом, легче адаптируются в обществе, уверены в себе и общительны.