
Актуальность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее нельзя пока назвать образом жизни каждого человека.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей в детских садах делает дополнительные занятия в секциях и кружках просто необходимыми.

Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Наиболее популярными и эффективными в физическом воспитании детей являются элементы акробатики, истоки которой берут свое начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов.