**Эстетическая гимнастика**

синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической

гимнастики.

В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

