**Аннотация к
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Ритмика».**

Занятия ритмической гимнастикой являются неотъемлемой частью оздоровительно- профилактической работы, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействуют профилактике плоскостопия, совершенствуются органы дыхания. Развивается чувство ритма, умение работать в коллективе, уверенность в себе.

Данная программа направлена на формирование у детей музыкально-пластических способностей, развитие чувства ритма, гибкости и подвижности позвоночника. В основе ритмической гимнастики лежит обучение умению управлять своим телом через спортивные упражнения под ритмичную музыку. В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус. Вырабатывается умение красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц. При правильной работе у детей улучшается осанка, сердечнососудистая и дыхательная систем. Ритмическая гимнастика благотворно влияет на иммунную систему, укрепляет все группы мышц.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания является доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в школах. В младшем школьном возрасте существует высокая потребность в двигательной активности. Дети стремятся поддерживать высокий уровень двигательной активности. Регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, стимулируют работу внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушения осанки и плоскостопия, повышают работоспособность ребёнка. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями, а именно занятия ритмической гимнастикой, которая способствует привитию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее. Хореография – искусство синтетическое, оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Адресат программы Данная программа разработана для детей с 5 до 9 лет.

Прием детей на программу реализуется по принципу обеспечения минимального уровня сложности и зачисление детей любой возрастной категории без предъявления специальных требований.

Группы формируются по уровню готовности обучающихся к освоению программы и возрастному принципу.

Срок обучения по программе 3 года, общее количество часов – 432 часа. Процесс обучения осуществляется в группах. Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 45 минут).

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.3648-20.

Форма обучения – групповая, очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий

В программе заложен годовой цикл занятий – по 144 часа для 1 возрастная группы 4 раз в неделю по 1 часу, 2 возрастная группа 2 раза в неделю по 2 часа и 144 часа для 3 возрастной группы 2 раза в неделю по 2 часа.