

## Аннотация

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

### **«Ритмическая гимнастика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика» ориентирована на обучение дошкольников в возрасте 5-6 лет в количестве 10-15 человек.

Программа разработана для реализации в ДОУ, по уровню освоения – общеразвивающая, стартового уровня.

**Цель программы:** развитие основных двигательных умений и навыков обучающихся, укрепление здоровья детей средствами ритмической гимнастики.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- Познакомить с правилами здорового образа жизни;
- Обучить освоению техники ритмической гимнастики;
- Сформировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- Сформировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

##### ***Развивающие:***

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие мышления и воображения;
- Развитие инициативы, чувства взаимопомощи и трудолюбия.

##### ***Воспитывающие:***

- Воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание коллективизма.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 36 часов: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа составляет 25 минут. Режим занятий устанавливается в соответствии требованиями с СанПиН 2.4.3648-20.