

## Краткая характеристика дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Веселая ритмика»

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Веселая ритмика» (далее Программа) является взаимодополнением обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута девочек 5-7 (8) лет.

Цель Программы: тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание чувства ритма.

### Задачи Программы:

- укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия.; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- развитие творческих способностей: формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

### Организация занятий

Наполняемость группы: 8-12 человек.

Время занятий: 25-30 минут

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю во второй половине дня.

При организации занятий используется дифференцированный подход к детям.

Структура занятий состоит из трех частей:

- 1 часть – вводная (разминка);
- 2 часть - основная (основные ритмические движения, композиции);
- 3 часть - заключительная (упражнения и игры малой подвижности).

### Ожидаемые результаты:

- повышение физической выносливости;
- улучшение осанки, гибкости суставов;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры;
- развитие чувства самостраховки.

Занятия проводит инструктор по физической культуре Сухина Полина Алексеевна.