

**Аннотация**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»**

Программа направлена на всестороннее физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Достижение этих цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма;
- обеспечить каждому ребенку в количественном и качественном отношении двигательный режим;
- повысить умственную и физическую работоспособность учащихся;
- сформировать основные двигательные умения и навыки;
- сформировать навыки личной гигиены и здорового образа жизни, воспитать бережное отношение к своему здоровью

Программа рассчитана на детей 6-8 лет, и содержание программы усовершенствовано: включены упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения, игры под музыку, танцевальные упражнения.

Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.); способствуют обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивают ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.