

Программа «**Ритмопластика**» относится к физкультурно-спортивной направленности

По уровню освоения программа является базовой

Актуальность программы заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и преумножения здоровья детей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Отличительной особенностью программы «Ритмоластики» являются:

- комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.
- система специально подобранных физических, хореографических, ритмических, акробатических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

Цель программы: развитие единого комплекса физических и духовных качеств:

гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу

Адресат программы – учащиеся с 3 до 7 лет