

Аннотация к программе дополнительного образования ШРР по направлению «Ритмика»

Данная программа рассчитана для детей дошкольного возраста, посещающих занятия в ШРР. Занятия проводятся в группах по 30 мин., 1 раз в неделю.

Особенно важны занятия физическими упражнениями в период физического роста и формирования организма. Отсюда актуальность занятий ритмикой для детей данной возрастной категории. Активная двигательная деятельность влияет на опорно-двигательный аппарат. При сидячем образе жизни понижается тонус не только скелетных. Но и гладких мышц, что приводит к нарушению функции желудочно-кишечного тракта. Занятия ритмикой – это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать, двигаться раскрепощённо, уверенно.

Занимаясь ритмикой, ребёнок:

- 1.Разовьёт гибкость тела, пластичность движений, подвижность суставов.
- 2.Разовьёт слух, музыкальность, чувство ритма.
- 3.Научится ритмически исполнять движения.
- 4.Освоит музыкальные ритмы.
- 5.Научится снимать стресс.