

Аннотация к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе «Аэробика».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст обучающихся: 6-12 лет.

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся с помощью оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий аэробикой на организм, о здоровом образе жизни;
- ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
- формирование знаний о правилах техники безопасности на занятиях аэробикой;
- обогащать двигательный опыт.

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- содействие формированию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи;
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях.