

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Аэробика»**

Составитель программы: Зима Майя Михайловна, педагог дополнительного образования

Срок реализации программы: 5 месяцев.

Возраст учащихся: 5-13 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую они получают в детском саду и в школе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель программы: формирование физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Педагогическая целесообразность. Использование детской аэробики в системе дополнительного образования, может способствовать обновлению занятий физической культурой, спортом и хореографией.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия аэробикой актуальны и пользуются большой популярностью. Аэробика позволяет приобщить учащихся к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.