**Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Движити Kids»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Движити Kids» |
| **Автор (составитель)** | Педагог дополнительного образования Лутошкина Дарья Андреевна |
| **Возраст обучающихся** | 4-18 лет |
| **Срок реализации программы** | 72 часа |
| **Форма реализации** | очная |
| **Цель** | Достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. |
| **Задачи** | - создать условия для физического развития.  - формировать правильную осанку.  -добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.  -развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка, координацию движений.  -развивать гибкость, умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, умение правильно дышать, расслабляться.  -воспитывать потребность в занятиях.  -побуждать к творческому самовыражению в двигательной деятельности.  -воспитывать потребности в здоровом образе жизни. |
| **Планируемые (ожидаемые результаты)** | ***Узнают:***  правила поведения в зале на занятиях спортом; значение физических упражнений для здоровья; название основных упражнений комплекса данной Программы, их направленность; как управлять своим эмоциональным состоянием посредством выполнения упражнений.  ***Научатся:*** выполнять основные упражнения из физических и духовных практик; ориентироваться в частях тела человека в пространстве; принимать и удерживать правильную осанку; выполнять простейшие комплексы упражнений дома; выполнять упражнения и при этом правильно дышать; контролировать свое эмоциональное состояние в повседневной жизни.  ***Получат практический опыт:*** занятий спортом в группе. |
| **Содержание и структуры программы** | Программа реализуется в течение трех лет. В ней есть цикл занятий, помогающего укреплять мышцы всего тела, поддерживать здоровый образ жизни, а также комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с самомассажем активных точек. Данная программа доступна для реализации детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. |