**«Ритмическая гимнастика» объединение «Багира»**

**Направленность**: Данная программа имеетфизкультурно-спортивную направленность.

Ориентирована программа наукрепление здоровья и положительное влияние на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.

**Педагог:** Макина Ольга Олеговна

**О программе:** Ритмическая гимнастика (ритмика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная [Эмилем Жак-Далькрозом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BA-%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B7%2C_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C). Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь [автоматизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC_%28%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Адресат программы**. Программа адресована взрослым с 18 лет. Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы -** создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой, формирования культуры здоровья и укрепления здоровья с помощью овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью

**Задачи:**

* познавать индивидуальные физические и психические возможности;
* овладеть способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
* овладеть комплексами физических упражнений.
* развивать физические способности;
* совершенствовать регуляторные функции нервной системы;
* увеличивать функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
* расширять интерес к культуре телосложения и к культуре движений;
* прививать здоровый образ жизни.

**Наполняемость групп:** Наполняемость учебной группы до 10 человек. Занятия проводятся на базе МАУ ДО ДЮЦ «Импульс» в специально оборудованном помещении для спортивных занятий.

**Периодичность Занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу: вторник, четверг. Где один академический час равен 45 минутам астрономического часа.