

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная ритмика»**

**Возраст детей:** 7-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор:** Новожилова Галина Вячеславовна, педагог дополнительного образования

**Цель:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья обучающихся через занятия ритмикой.

Современное общество уже нельзя представить без всемирной сети Интернета, компьютерных технологий и гаджетов, которые с каждым днём становятся всё более привычными и незаменимыми. Смартфоны, планшеты, «умные приборы», роботы, автопилоты, системы безопасности, «умные дома», принтеры, создающие 3D модели – всё это ещё несколько лет назад казалось фантастикой, а уже сейчас используется в повседневном быту практически любого современного человека, идущего в ногу со временем. С каждым годом количество электронных умных устройств, улучшающих жизнь современного человека, стремительно растёт.

Технический прогресс улучшает и облегчает нашу жизнь, но при этом порождает у современных людей огромную проблему – дефицит движения!

Дефицит движения у современных детей, другими словами, гиподинамия, – огромная проблема. С развитием цивилизации необходимость много двигаться постоянно снижается. Гиподинамия – это одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека, может стать причиной множества серьезных заболеваний. Изменить привычку мало двигаться, начать заниматься спортом или хотя бы ежедневно по утрам делать зарядку или ходить на работу пешком человеку мешает лень. Как результат, физическая активность сегодня превращается в настоящий подвиг, и все чаще на улице встречаются сутулые силуэты, серые лица, тучные фигуры, вялость движений. Среди молодых людей с каждым годом увеличивается число хронических заболеваний, которыми раньше болели в основном пожилые люди. Все это – результаты отрицательного воздействия сидячей жизни на современного человека. Эта проблема осознается всеми и сегодня остро стоит вопрос о приобщении детей к здоровому и активному образу жизни.