**Аннотация к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе «Здоровейка»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся:** 6-12 лет.

**Срок реализации программы**: 2 года.

**Цель программы:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

**Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, быстроту принятия решений.

**Воспитательные:**

-воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

-воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитывать чувство смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.