

В современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях спортом. Занятия ОФП и подвижными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Программа предназначена для детей 7-10 лет, не имеющих предварительной подготовки и не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры. Также позволяет учесть интересы детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижными играми независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка самодисциплину. Позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени.