**Кружок "Спортивный час": Зарядись здоровьем и позитивом!**

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а сидячий образ жизни становится нормой для многих, забота о своем физическом и психическом здоровье приобретает первостепенное значение. Именно поэтому мы рады представить вам наш кружок **"Спортивный час"** – пространство, где каждый желающий сможет найти для себя источник энергии, радости и гармоничного развития.

**Наша главная цель** – содействие всестороннему развитию личности получателей социальных услуг через формирование культуры физической активности. Мы верим, что именно физическая культура, основанная на сохранении и укреплении здоровья, является ключом к полноценной и счастливой жизни. Наш кружок – это не просто занятия спортом, это пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, который станет вашим надежным спутником на долгие годы.

**Какие задачи мы ставим перед собой и как достигаем их?**

* **Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, а также умения контролировать свое поведение:** На занятиях мы будем осваивать базовые движения, развивать координацию, ловкость и баланс. Через игровые формы и упражнения мы научимся не только правильно выполнять движения, но и управлять своими действиями, проявлять самоконтроль и дисциплину. Это поможет вам чувствовать себя увереннее в повседневной жизни и избегать травм.
* **Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию:** Регулярные занятия в нашем кружке станут мощным стимулом для вашего организма. Мы будем работать над укреплением сердечно-сосудистой системы, развитием мышечного корсета, улучшением работы дыхательной системы. Это приведет к повышению общего тонуса, улучшению самочувствия и профилактике многих заболеваний.
* **Развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости:** Спорт – это не только тело, но и дух. Мы будем поощрять вашу активность и инициативу, помогать преодолевать трудности и не сдаваться перед лицом препятствий. Через разнообразные упражнения и игры вы сможете развить свою выносливость, стать сильнее и пластичнее, а также раскрыть свой творческий потенциал в движении.
* **Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству:** Наш кружок – это не только место для физического развития, но и площадка для формирования позитивных личностных качеств. Мы будем учиться работать в команде, поддерживать друг друга, проявлять уважение к соперникам. Честность, отзывчивость и смелость – это те ценности, которые мы будем прививать каждому участнику. Стремление к совершенству станет нашим общим девизом.
* **Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности:** Физическая активность тесно связана с работой мозга. Во время занятий мы будем использовать упражнения, требующие концентрации внимания, запоминания последовательности движений, принятия быстрых решений. Это поможет улучшить вашу память, повысить внимательность и развить логическое мышление, что, безусловно, положительно скажется на всех сферах вашей жизни.









