

## Описание занятий Детского центра для детей с 1,2 до 12 лет

<p><b>Мама и малыш:</b>  <b>Здоровый малыш,</b>  <b>Умный малыш,</b>  <b>Фитнес малыш 40' 1,2-3 лет</b></p>	<p><b>Здоровый малыш.</b> Каждое занятие включает в себя: полосу препятствия с ЛФК-оборудованием, упражнения с использованием гимнастического оборудования, упражнения в ползании и лазании, конструирование/сортировка с прямой осанкой, специальные подвижные игры средней интенсивности, соответствующие задачам урока (например: «замри с правильной осанкой»)  <b>Умный малыш.</b> Каждое занятие включает в себя: полосу препятствия, развивающий блок: счет, цвета, много/мало, формы предметов, двигательную активность: подвижная игра, логоритмика, хождение по следам, развивающий блок: развивающие игрушки, поделку или рисование  <b>Фитнес малыш.</b> Каждое занятие включает в себя: полосу препятствия, упражнение месяца, взаимодействие с предметом, упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), конструирование/сортировка, танец, логоритмика на крупную моторику</p>
Лягушата 30' 1,2-3 лет	Урок рассчитан на детей 1,2-3 лет с участием родителей. Дети осваивают умение задерживать дыхание, играют в развивающие игры.
Здоровая спина и ножки 30' 3-5 лет	Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.
Ловкачи 30' 3-5 лет	Урок проходит в игровой форме с использованием различного оборудования, и направлен на развития всех физических качеств, обучение работе с предметами, развитию ловкости и координации.
Ритмика 30' 3-5 лет	Первые движения под музыку, развитие чувства ритма, согласованности движений, развитие гибкости, растяжка.
Игротека 30' 3-5 лет	Урок направлен на изучение основных развивающих и подвижных игр и развитие при помощи их, всех физических качеств и умственных способностей
Осьминожки 30' 3-5 лет	Игровой урок рассчитан на детей 3-5 лет. Дети учатся играть в воде при помощи рук и ног.
Умняшки 30' 3-5 лет	Развивающее занятие с педагогом, направленное на развитие познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление.
Знайка 30' 3-5 лет	Занятие направлено на расширение знаний об окружающем мире путем развивающих игр и заданий, и с использованием различного обучающего материала.
Умелые ручки 30' 3-5 лет	Урок направлен на развитие мелкой моторики с помощью рисования, лепки, аппликации.
Птица-Говорун 30' 3-5 лет	Занятие с логопедом, направленное на формирование правильной речи, обогащение словарного запаса, развитие речевой моторики и познавательной деятельности: мышления, памяти, внимания.
Дошколята/Развивашки 45'-30' § 3-4 лет, 4-5 лет, 6 лет	В программе подготовка к обучению в школе по современным методикам: подготовка руки к письму; математика, логика, счет; обучение грамоте; окружающий мир; развитие речи.
Лепка 30' 3-5 лет	Развитие мелкой моторики, обучение пространственному мышлению, развитие понятий о цвете и форме предметов. К тому же лепка из пластилина благотворно влияет на нервную систему ребенка.
Акробатика 55' § от 4 лет и старше	Слова "акробатика", "акробат" употребляются для определения высокой степени проявления физических качеств, в особенности ловкости и быстроты ориентировки. Этот вид спорта подходит как девочкам, так и для мальчиков. Занятия акробатикой развивают гибкость, растяжку, силу, ловкость, позволяют выполнять акробатические трюки и элементы. Это красивый и зрелищный вид спорта. Занятия с квалифицированным тренером полностью безопасны для здоровья ребенка.
Батут 55' § от 4 лет и старше	Прыжки на батуте: тренируют вестибулярный аппарат, развивают и улучшают координацию движений, улучшают перистальтику кишечника и кровообращение, повышают упругость кожи и выносливость, тренируют дыхательную систему и все группы мышц, снижают риск развития заболеваний сердца и сосудов, улучшают психическое и эмоциональное состояние. У малыша таким образом развивается мелкая моторика и дыхательная система, формируется опорно-двигательный аппарат. Польза батута для детей на лицо: малыш весел, активен, у него повышается аппетит, он хорошо спит.
Художественная гимнастика 55', 120' § от 5 лет	Один из красивейших видов спорта. Посещая эту секцию, девочки научатся грации, пластике. Приобретут отличную осанку, растяжку, гибкость, отличную фигуру и физическую подготовку. Работая с предметами, улучшится ловкость и координация. Это визуально красивый и эстетичный вид спорта, который приносит массу удовольствия от тренировки.
Березовая карусель 45' 6-8 лет	Урок с элементами художественной гимнастики, направленный на развитие гибкости, координации движений. Гармонично развивает телосложение.
Единоборства 45' 6-8, 9-12 лет	Урок направлен на изучение основных направлений единоборств, развитие силы, ловкости, координации, выносливости
Гимнасты 45' 6-8 лет	Урок с элементами спортивной гимнастики, направленный на обучение детей правильной технике выполнения гимнастических и акробатических элементов: кувырки, мосты, различные варианты стоек, прыжки, равновесие и баланс.
Крепкая спина 45' 6-8 лет	Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.
Медузы 40' 6-8 лет	Игровой урок рассчитан на детей 6-8 лет. Дети учатся играть в воде с колечками, мячиками и водными игрушками, участвуют в эстафетах и командных играх.
Подвижные игры 45' 6-8 лет	Урок направлен на развитие координации, ловкости и внимания. Игровой урок, направленный на развитие всех физических качеств
Планета поделок 30' 6-8 лет	Урок направлен на развитие творческих способностей, фантазии и развитие мелкой моторики. Вместе с педагогом дети изготавливают индивидуальную или групповую поделку из различных материалов.
Спортсмен 45' 6-8 лет	Урок, направленный на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации, скорости с использованием различного фитнес оборудования
Таеквон-До 55' § от 4 лет и старше	Эффективность таеквон-До в случае самообороны доказана неоднократно, но помимо этого это возможность защитить близких людей от внешней агрессии. Это философия жизни, которая позволяет защищать себя от стрессов и психологической агрессии, сохраняя здоровый дух в сложных жизненных ситуациях.
Самбо 55', 90' § от 4 лет и старше	Это не только совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков, но и умение предвидеть, предупреждать, быстро ориентироваться, и принимать мгновенное решение в нестандартной ситуации.
Бокс 55' § от 6 лет и старше	Дает уверенность в себе, развивает координационные способности, выносливость, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет мышечную систему.
AntiGravity 55' P 5-6, 8 лет и старше	Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения позвоночного столба. Урок проводится по системе AntiGravity и AntiGravityKids.
Fly Yoga 55' P	Урок в специальных подвесных гамаках, которое включает в себя асаны (позы йоги) в гамаках, а также различные перевороты и вращения, что позволяет вытягивать позвоночник и тренировать вестибулярный аппарат.
Босу 45' 9-12 лет	Урок аэробной, силовой и координационной направленности на специальной полусфере. Изучение базовых шагов и элементов а также сведение их в увлекательные композиции
Дайверы 40' 9-12 лет	Веселые игры и эстафеты с использованием различных способов перемещений и специального оборудования.
Здоровая спина 45' 9-12 лет	Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.
Йога 45' 9-12 лет	Урок направлен на развитие гибкости, координации движений, улучшение осанки, способствует концентрации и уравниванию психики ребенка.
Подвижный спорт 45' 9-12 лет	Урок направлен на развитие координации, ловкости и внимания. Игровой урок, направленный на развитие всех физических качеств
Сайкл 45' 9-12 лет	Настоящая велогонка на железных конях под зажигательную музыку. Урок рекомендуется посещать детям с ростом не менее 150 см.
Танцы 45' 9-12 лет	На уроке дети смогут освоить такие виды танца, как Латина, Hip-Hop, Jazz, R&B. Научатся красиво двигаться и держать осанку.
Dance Energy 55' § от 9 лет	Это обучение различным танцевальным направлениям: hip-hop, r&b, street jazz, lady's dance, элементами латины в современной стилистике, а также вас ждет позитивное настроение!
Функциональный тренинг 55' 9-12 лет	Вид тренировки, в котором задействован весь опорно-двигательный аппарат. Именно этот вид тренировки подготовит подростка ко всему многообразию нагрузок и движений, с которыми сталкиваемся в повседневной жизни
Байк сайкл 55' § от 9 лет	Урок рекомендуется посещать детям с ростом не менее 150 см. Увлекательная и спортивная гонка на сайкле по пересеченной местности под руководством нашего профессионала.
Здоровый позвоночник 55' § 4-7, 8-12 лет	Современные дети очень много времени проводят в сидячем и не всегда правильном положении во время занятий в детском саду, школе и на творческих уроках, что может грозить ребенку необратимыми последствиями в будущем. Занятия в нашей секции позволят сохранить правильную осанку и избежать заболеваний позвоночного столба.
Брейк данс 55' § от 6 лет	Современное танцевальное направление, которое позволит вашему ребенку выполнять различные танцевальные элементы и танцевальные трюки