

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

<p>Мама и малыш: Здоровый малыш, Умный малыш, Фитнес малыш 40' 1,2-3 лет</p>	<p>Здоровый малыш. 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») Умный малыш. 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 Фитнес малыш. 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>
<p>Здоровая спина и ножки 30' 3-5 лет</p>	<p>Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.</p>
<p>Ловчачи 30' 3-5 лет</p>	<p>Урок проходит в игровой форме с использованием различного оборудования, и направлен на развития всех физических качеств, обучение работе с предметами, развитию ловкости и координации.</p>
<p>Ритмика 30' 3-5 лет</p>	<p>Первые движения под музыку, развитие чувства ритма, согласованности движений, развитие гибкости, растяжка.</p>
<p>Игротека 30' 3-5 лет</p>	<p>Урок направлен на изучение основных развивающих и подвижных игр и развитие при помощи их, всех физических качеств и умственных способностей</p>
<p>Умняшки 30' 3-5 лет</p>	<p>Развивающее занятие с педагогом, направленное на развитие познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление.</p>
<p>Знайка 30' 3-5 лет</p>	<p>Занятие направлено на расширение знаний об окружающем мире путем развивающих игр и заданий, и с использованием различного обучающего материала.</p>
<p>Умелые ручки 30' 3-5 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие мелкой моторики с помощью рисования, лепки, аппликации.</p>
<p>Птица-Говорун 30' § 3-5 лет</p>	<p>Занятие с логопедом, направленное на формирование правильной речи, обогащение словарного запаса, развитие речевой моторики и познавательной деятельности: мышления, памяти, внимания.</p>
<p>Дошколята/Развивашки 45'-30' § 3-4 лет, 4-5 лет, 6 лет</p>	<p>В программе подготовка к обучению в школе по современным методикам: подготовка руки к письму; математика, логика, счет; обучение грамоте; окружающий мир; развитие речи.</p>
<p>Лепка 30' § 3-5 лет</p>	<p>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.</p>
<p>Акробатика 55' § от 5 лет и старше</p>	<p>Этот вид спорта подходит как девочкам, так и для мальчиков. Занятия спортивной гимнастики 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.</p>
<p>Атлеты 55', от 10 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие всех физических качеств, включает в себя упражнения с собственным весом и упражнения в тренажерах.</p>
<p>Художественная гимнастика 55', 120' § от 5 лет</p>	<p>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 тренировок.</p>
<p>Координационная гимнастика 45' 6-8 лет</p>	<p>Урок с элементами художественной гимнастики, направленный на развитие гибкости, координации движений. Гармонично развивает телосложение.</p>
<p>Единоборства 45' 6-8, 9-12 лет</p>	<p>Урок направлен на изучение основных направлений единоборств, развитие силы, ловкости, координации, выносливости</p>
<p>Гимнасты 45' 6-8 лет</p>	<p>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.</p>
<p>Крепкая спина 45' 6-8 лет</p>	<p>Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.</p>
<p>Подвижные игры 45' 6-8 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие координации, ловкости и внимания. Игровой урок, направленный на развитие всех физических качеств</p>
<p>Планета поделок 30' 6-8 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие творческих способностей, фантазии и развитие мелкой моторики. Вместе с педагогом дети изготавливают индивидуальную или групповую поделку из различных материалов.</p>
<p>Спортсмен 45' 6-8 лет</p>	<p>Урок, направленный на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации, скорости с использованием различного фитнес оборудования</p>
<p>Таеквон-До 55' § от 4 лет и старше</p>	<p>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.</p>
<p>Самбо 55' § от 4 лет и старше</p>	<p>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.</p>
<p>Бокс 55' § от 6 лет и старше</p>	<p>Дает уверенность в себе, развивает координационные способности, выносливость, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет мышечную систему.</p>
<p>AntiGravity 55' P 5-6, 8 лет и старше</p>	<p>Урок с использованием специальных подвесных гамаков, в ходе которого изучаются различные упражнения и перевороты для вытяжения оздоровления позвоночника. Урок проводится по системе AntiGravity и AntiGravityKids.</p>
<p>Fly Yoga 55' P</p>	<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.</p>
<p>Босу 45' 9-12 лет</p>	<p>Урок аэробной, силовой и координационной направленности на специальной полусфере. Изучение базовых шагов и элементов а также соединения их в увлекательные композиции</p>
<p>Здоровая спина 45' 9-12 лет</p>	<p>Урок направлен на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия и упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. На уроке используется лечебно-профилактическое оборудование.</p>
<p>Йога 45' 9-12 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие гибкости, координации движений, улучшение осанки, способствует концентрации и уравниванию психики ребенка.</p>
<p>Подвижный спорт 45' 9-12 лет</p>	<p>Урок направлен на развитие координации, ловкости и внимания. Игровой урок, направленный на развитие всех физических качеств</p>
<p>Сайкл 45' 9-12 лет</p>	<p>Настоящая велогонка на железных конях под зажигательную музыку. Урок рекомендуется посещать детям с ростом не менее 150 см.</p>
<p>Танцы 45' 9-12 лет</p>	<p>На уроке дети смогут освоить такие виды танца, как Латина, Hip-Hop, Jazz, R&B. Научатся красиво двигаться и держать осанку.</p>
<p>Dance Energy 55' § от 5 лет</p>	<p>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!</p>
<p>Функциональный тренинг 55' 9-12 лет</p>	<p>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</p>
<p></p>	<p></p>
<p></p>	<p></p>
<p></p>	<p></p>