

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

13-31 мая 2019 года



ВРЕМЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
10:00-11:00						10:00-10:30 \$ Бобрята 3-6 лет Елена	10:00-10:30 Осьминожки 3-4 года Елена
11:00-12:00	11:00-11:45 Студия раннего развития \$ 2-3 года Светлана (запись тел.8(926)462-22-74)	11:00-11:45 Студия раннего развития \$ 1-2 года Ирина (запись тел.8(915)474-51-57)	11:00-11:45 Студия раннего развития \$ 2-3 года Светлана (запись тел.8(926)462-22-74)	11:00-11:45 Студия раннего развития \$ 1-2 года Ирина (запись тел.8(915)474-51-57)	11:00-11:45 Студия раннего развития \$ 2-3 года Светлана (запись тел.8(926)462-22-74)		11:00-11:30 Бобрята 5-6 лет Елена
		11:45-12:30 Студия раннего развития \$ 2-3 года Ирина (запись тел.8(915)474-51-57)		11:45-12:30 Студия раннего развития \$ 2-3 года Ирина (запись тел.8(915)474-51-57)		11:30-12:15 ОФП 7-10 лет Наталья Борисовна	
12:00-13:00	\$ Happy English воспитатель ДК Светлана	\$ Happy English воспитатель ДК Светлана	\$ Happy English воспитатель ДК Светлана	\$ Happy English воспитатель ДК Светлана	\$ Happy English воспитатель ДК Светлана	12:00-12:30 \$ Аква бейби 1,5-2,5 года Елена	12:00-12:45 Акулы 7-10 лет Сергей
						12:15-13:00 ОФП 11-15 лет Наталья Борисовна	12:00-12:30 Мастерилки \$ От 4 лет воспитатель ДК
13:00-14:00						13:00-13:45 Классика \$ 6-14 лет запись по телефону 8(926) 068-08-10 Наталья Борисовна	13:00-13:30 Потягушки 3-6 лет Настя
						13:45-14:30 Партерная гимнастика 7-14 лет Наталья Борисовна	13:30 - 14:15 Круговая тренировка 7-10 лет Настя
14:00-15:00						14:30-15:00 Партерная гимнастика 3-6 лет Наталья Борисовна	14:15 - 15:00 Teen's Combo 11-15 лет Настя
						14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-8 лет Елена	14:00-14:45 \$ Спортивное плавание 6-10 лет Сергей
15:00-16:00	15:00-15:45 \$ Спортивное плавание 7-10 лет Валентина				15:00-15:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет Сергей	15:00-15:45 Аква юниор 8-15 лет Елена	15:00 - 15:45 Школа шпэгата \$ 6-10 лет Настя (запись по телефону 8(915)145-10-75)
16:00-17:00	16:00-16:45 Сильная спина 7-10 лет Валентина		16:00-16:45 Body Art kids 7-10 лет Наталья			15:00-15:45 Тематическая пластика \$ 3-6 лет запись по телефону 8(926) 068-08-10 Наталья Борисовна	
	16:45-17:30 Аэробика 11-15 лет Валентина	16:00-16:45 Велотрек \$ 11-15 лет Ирина (запись по телефону 8(915)474-51-57)	16:15-17:00 \$ Спортивное плавание 7-12 лет Валентина	16:00-16:45 Велотрек \$ 11-15 лет Ирина (запись по телефону 8(915)474-51-5)	16:45-17:30 Дефиле 11-15 лет Ксения		16:00 - 16:45 Круговая тренировка 11-15 лет Сергей
17:00-18:00	17:00-17:45 Бобры 7-10 лет Андрей	17:00-17:45 Круговая тренировка 11-15 лет Ирина	17:00-17:45 Школа шпэгата \$ 6-10 лет Настя (запись по телефону 8(915)145-10-75)	17:00-17:45 ГТО 7-10 лет Ирина	17:00-17:45 Дельфины 7-10 лет Александра		17:00-17:45 \$ Спортивное плавание 11-15 лет Сергей
			16:45-17:15 Школа здоровья 3-6 лет Наталья				
	17:30-18:00 Подвижные игры 3-6 лет Валентина	17:45-18:30 Здоровая спина 7-10 лет Ирина	17:15-18:00 Body Art kids 11-15 лет Наталья	17:45-18:30 ГТО 11-15 лет Ирина	17:30-18:00 Лягушата на острове 3-6 лет Ксения		
	18:00 - 18:45 Бокс \$ 9-15 лет Эри (запись по телефону 89853896223)		17:30-18:00 Крабик 3-4 года Татьяна		17:00 - 17:45 Батуты \$ 11-16 лет Кристина (запись на реценции)		
18:00-19:00	18:00-18:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет Андрей	18:00-18:45 Пираты 11-15 лет Елена	18:00-18:45 Пузырьки 5-6 лет Татьяна	18:00-18:45 \$ Спортивное плавание 6-10 лет Елена	18:00-18:45 Джунгли зовут 7-10 лет Ксения	18:00-18:45 \$ Спортивное плавание 8-12 лет Татьяна	
	18:00-18:30 Артикуляционная гимнастика \$ 3-6 лет воспитатель ДК	18:30-19:00 Здоровые спинки и ножки 3-6 лет Ирина		18:30-19:00 Полоса препятствий 3-6 лет Ирина	18:00-18:30 Пальчиковая гимнастика \$ 3-6 лет воспитатель		
19:00-20:00		19:00-19:30 Мастерилки \$ От 4 лет воспитатель ДК	18:30-19:00 Кот и мыши (шромикс) 3-6 лет воспитатель ДК	19:00-19:30 Мастерилки \$ От 4 лет воспитатель ДК	19:00-19:45 \$ Спортивное плавание 7-12 лет Александра		19:00-19:45 \$ Спортивное плавание 7-10 лет Андрей

- ☺ **«Йо-жики (3-6), йога(7-15).»** Урок направлен на формирование правильной осанки, растяжку и основы правильного дыхания. Интересно, а главное - так по-взрослому!
- ☺ **«Йога антигравити»(8-15)** - занятия в специальных гамаках, направленные развитие всех групп мышц и вытяжение позвоночника.
- ☺ **«Здоровые ножки»(3-6)**- урок ЛФК, направленный на развитие и укрепление мышц стопы.
- ☺ **«Здоровые спинки»(3-6)** - урок направлен на стабилизацию и релаксацию позвоночника, а также для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку (мышц спины и брюшного пресса).
- ☺ **Ритмика(3-6)**– урок под музыку, направленный на развитие координации и укрепление мышц ног.
- ☺ **Хип-хоп(7-15)** –урок танцевального направления.
- ☺ **Аэробика(11-15)** –занятие, направленное на развитие выносливости и работу сердечно-сосудистой системы.
- ☺ **Сильная спина(7-10)** –занятия для укрепления мышц спины, формирование правильной красивой осанки.
- ☺ **Потягушки(3-6)** – занятия, направленные на растяжение мышц, сухожилий, развитие подвижности суставов.
- ☺ **Пальчиковая гимнастика(3-6)** –занятия для развития мелкой моторики.
- ☺ **Артикуляционная гимнастика (3-6)**– занятие для языка, щек и губ.
- ☺ **Подвижные игры(3-6)** – игровые занятия для развития ловкости, координации, скорости.
- ☺ **Джунгли зовут(7-10)**– координационно-развивающий урок с преодолением полосы препятствий, направленный на развитие всех физических качеств и освоение базовых двигательных навыков. Ребенок учится ориентироваться в пространстве с выполнением различных заданий на сообразительность и работу в коллективе.
- ☺ **Лягушата на острове (3-6)**– подвижный урок под музыку, включающий в себя разучивание различных видов прыжков и подскоков. Занятие направлено на развитие координации, ловкости и внимания.
- ☺ **Полоса препятствия (3-6)** игровой урок для развития ловкости, координации, для укрепления всех мышечных групп
- ☺ **Круговая тренировка(11-15)**– занятие аэробно-силовой направленности
- ☺ **Велотрек (11-15)** –это групповая аэробная тренировка на стационарных велосипедах, которая имитирует гонки различной интенсивности. Программа стала популярной в фитнес-клубах благодаря своей невероятной эффективности. Это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса. Во время занятий прорабатываются ноги, спина, пресс, руки, а также развивается выносливость и улучшается работа сердечно-сосудистой системы.
- ☺ **Teen`s combo(11-15)** - Программа разработана на основе таких видов единоборств как карате, кикбоксинг, тай-бо и таэквондо. Ударное сочетание упражнений из боевых искусств делает занятие эффективным не только для похудения, но и для развития вашей гибкости, ловкости и координации. Вы улучшите осанку, укрепите ваши мышцы, избавитесь от лишнего веса.
- ☺ **Body ART kids(7-15)**– тренировка, направленная на обеспечение правильного функционирования тела через тренировку функциональной силы, кардио системы и стабилизации системы движения человека. Появляются новые стереотипы движения. Тренировка ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОСАНКУ.
- ☺ **Функционал (11-15)**- Функциональный тренинг являет собой комплекс разнообразных упражнений, которые всего за час способны привести в тонус все основные группы мышц и существенно ускорить метаболизм в организме любого человека, с любой физической подготовкой, Существует множество причин заниматься функциональными упражнениями, они, безусловно, приносят пользу организму и оздоравливают его. Задачи: Исправление последствий, полученных опорно-двигательным аппаратом в результате заболеваний и ограничивающих подвижность тела. Подготовка организма к многосуставным и сложным движениям. Отработка организмом различных движений, необходимых для повседневной жизни (прыгать через лужи, активно двигаться, не испытывать головокружений при резком вставании). Развитие основных двигательных качеств – координация движений, скорость реакции, баланс, выносливость, сила и гибкость. Максимальное сжигание калорий и оптимальная нагрузка на единую систему костей скелета и связочного аппарата. Исправление недостатков в осанке. Улучшение работы сердца и всей сосудистой системы. Легкий лечебный эффект (ликвидация сколиоза на начальной стадии, облегчение головных болей из-за легкого смещения шейных позвонков).

☺ **Школа здоровья(3-6)** – комплексный оздоровительный урок, сочетающий в игровой форме упражнения для развития мышечного корсета и для укрепления мышц стопы, формирование правильной осанки.

☺ **Батуты(11-15)** – аэробное занятие, направленное на развитие выносливости и работу сердечно-сосудистой системы на мини батутах

☺ **Школа шпагата (7-15)**- При основном акценте на растяжку и шпагат улучшается и общая гибкость. На занятиях все упражнения выполняются в фазе расслабления. Это позволяет снять мышечное напряжение, привести в равновесие мысли, избавиться от стресса

☺ **ГТО**– урок для подготовки сдачи норм ГТО

☺ **Фитбол** - упражнения с мячом, положительно влияющие на состояние позвоночника.

☺ **Партерная гимнастика** - универсальный комплекс упражнений на полу, соответствующий возрасту с чередованием силовой нагрузки, дыхания, растяжки и расслабления.

☺ **Тематическая пластика** – авторская тренировка для малышей, закладывающая базовые физические и умственные навыки: внимание, координацию, реакцию и пр.

☺ **КЛАССИКА:** функциональная тренировка, основанная на элементах классической хореографии, с целью профилактики проблем позвоночника и стоп.

☺ **Пузырьки (3-4 года)** – урок для начинающих в бассейне. Занятие для самых маленьких, возможно участие родителей в воде. Освоение и преодоление боязни водной среды под руководством инструктора.

☺ **Дельфины, Бобрята (5-6 лет)** – урок в бассейне для умеющих держаться на воде. Нырание и плавание, эстафеты и игры на этом уроке.

☺ **Акулы, Бобры (7-10лет)** –программа для детей умеющих плавать. Занятие направлено на формирование и совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

☺ **Пираты (11-14 лет)** - программа для детей умеющих плавать. Занятие направлено на формирование и совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.