

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ЗАНЯТИЙ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

Апрель 2024 года



	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
10:00	\$ Бобрята 3-6 лет	\$ Мастерилки От 4 лет		\$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет		\$ Бобрята 3-6 лет	\$ Бобрята* 3-6 лет РОМАН
11:00	\$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет		\$ Подвижные игры 3-6 лет		\$ Мастерилки От 4 лет	\$ Тхэквандо 6-13 лет Анастасия	Бобрята* 3-6 лет РОМАН \$ Мастерилки От 4 лет
12:00	12:30 Swimbaby \$				Swimbaby \$	\$ Мастерилки От 4 лет	Акулята 7-10 лет РОМАН
13:00							
14:00						\$ Спортивное плавание 6-8 лет	\$ Спортивное плавание 6-10 лет Роман
15:00					\$ Спортивное плавание 7-12 лет	Аква юниор 8-15 лет	
16:00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет	\$ ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (НЧК) 7-10 ЛЕТ	\$ Спортивное плавание 7-12 лет	\$ ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (НЧК) 7-10 ЛЕТ		\$ Подвижные игры 3-6 лет	\$ Мастерилки От 4 лет
17:00	Бобры 7-10 лет	ОФП 4-7лет Анна	17:30 Пузырьки 3-6 года	\$ Мастерилки От 4 лет \$ Подвижные игры 6-13 лет Анастасия	Дельфины 7-10 лет	\$ Мастерилки От 4 лет	17:15 Круговая тренировка 7-13лет Анна \$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет
18:00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Данила \$ Подвижные игры 3-6 лет Здоровая спина 6-13лет Анна	Пираты 11-15 лет \$ Мастерилки От 4 лет	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Роман	\$ Спортивное плавание 6-10 лет Елена	\$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет \$ Подвижные игры 3-6 лет		\$ Спортивное плавание 7-12 лет Данила
19:00	\$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет	\$ Подвижные игры 3-6 лет	\$ Пальчиковая гимнастика 3-6 лет	\$ Подвижные игры 3-6 лет	\$ Спортивное плавание 7- 12 лет		\$ Спортивное плавание 7-12 лет
	Малый зал	Большой зал	Бассейн		Детская комната		

Детская Йога—это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Занятие йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей.

Аэро Йога-Детская гимнастика в гамаках – йога для детей в гамаке — это полезно и весело! Это прекрасный способ развить ребенка эмоционально и физически, снять страхи и научить “бежать, лететь и не падать”. Йога в гамаках помогает улучшить режим сна как по продолжительности, так и по частоте, а также способствует хорошему ночному сну. Позы йоги и растяжки для детей помогают пищеварению, избавляют от запоров и т. д. Аэро-Йога снижает стресс как для родителей, так и для детей. Можно заниматься с 5 лет.

Здоровая спина-Занятия на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.

Растяжка- урок направлен на растяжение и расслабление мышц, и развитие подвижности суставов.

Школа шпагата Школа шпагата – целенаправленная тренировка для улучшения растяжки и гибкости, которая необходима практически в любом виде танцев и спорта. Регулярные занятия сокращают травмы у детей, активность и любознательность которых пока что сильнее умения владеть своим телом. Важно уделить внимание занятиям, которые развивают подвижность суставов, и поддерживают мягкость и эластичность мышц и связок.

Подвижные игры– игровые занятия для развития ловкости, координации, скорости.

Zumba Kids- или детская зумба — это разновидность фитнеса, представляющая собой удачное сочетание танцев под зажигательные мелодии и аэробики. Аэробная часть нагрузки заключается в дозированных упражнениях в танце на определенные группы мышц. Тренировка проводится в игровой форме

ОФП- или общая физическая подготовка представляет собой занятия для детей, направленные на развитие мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Другим словами, это своеобразный детский фитнес, позволяющий поддерживать хорошую физическую форму и правильно развиваться в соответствии с возрастом.

Круговая тренировка- Тренировка в стиле ТАВАТА. с добавлением весов, направлена на развитие выносливости и силы.

Пальчиковая гимнастика(3-6лет) –занятия для развития мелкой моторики.

Подвижные игры (3-6лет) - Развивающая игра на сообразительность и внимательность

Мастерилки(3-6лет) Творческое занятие, развивающее моторику рук.

Техван-до это корейское боевое искусств. 70% ударов - это удары ногами. Занятия проводятся на мягком покрытии, босиком.

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.