

## Описание детских групповых программ

### Для самых маленьких

**Аквamáлыш (6 мес-1,5 года)** Персональные занятия по плаванию для самых маленьких проводит сертифицированный инструктор в специально подготовленной купели (зона «Олимпия») с проточной водой, температура которой регулируется по запросу. Продолжительность занятия 30 минут: 3-5 минут – зарядка-массаж малышу на суше, затем тренер с ним занимается в воде. После занятия есть возможность погреть ребенка в сауне. Для сопровождающего обязательно наличие сменной обуви. **Обязательна предварительная запись!**

**Baby Fitness (2-4 года)** Занятия с мамой (если малыш не готов остаться один в группе). На занятиях выполняются упражнения на мелкую моторику, проводятся игры под музыку, выполняются упражнения на внимание, на укрепление мышц ног, рук, пресса, спинки. Упражнения выполняются в парах с мамами. **Продолжительность 40 минут**

### Водные программы

**Веселые рыбки** Игры на воде с элементами ныряния, водного поло и плавания научат ребенка чувствовать себя комфортно в водной среде и подготовят к обучению плаванию.

**Дельфины, Смелые рыбки** Изучение основных элементов и способов спортивного плавания, тренируют выносливость, закаляют и укрепляют мышцы.

**Дельфины Профи** Занятие для подготовленных: продолжительность 1 час 30 минут (30 минут в спортивном зале – разминка, выполнение упражнений на общую физическую подготовку и специфических для плавания упражнений на координацию и гибкость и 45 минут в бассейне – совершенствование техники плавания, отработка поворотов и стартов).

**Дельфины Спорт** Занятие для подготовленных, отработка техники плавания с использованием специального оборудования и выполнения упражнений на скорость. **Продолжительность 90 минут.**

### Единоборства

**Fit – boxing.** На занятиях дети выполняют упражнения на общую физическую подготовку, выносливость, растяжку. Отрабатывается ударная техника рук, выполняются упражнения на внимание и ловкость. Этот вид единоборств отлично тренирует тело, учит самодисциплине.

**Рукопашный бой.** Занятие начинается с разогрева, разминки, растяжки, упражнений на общую физическую подготовку. Затем отрабатываются ударные техники рук и ног на различном оборудовании: грушах, боксерских лапах; проводится обучение приемам борьбы в партере.

**Капоэйра.** Уникальный вид единоборств – танец-бой. На занятиях будут упражнения на общую физическую подготовку, растяжку, ловкость. Будут разучиваться акробатические элементы и отрабатываться приемы этого вида единоборств. Занятие проходит под экзотическую музыку.

### Танцевальные программы

**Dance party.** Самое интересное для современных детей: зажигательные танцы, модные направления, основы брейка и hip-hop - все для того, чтобы ребята чувствовали себя уверенно и получали удовольствие от занятий. На каждом занятии проводятся танцевальные баттлы, по средам даются упражнения с использованием хореографического станка.

### Общая физическая подготовка

**Кувыркoм** Спортивная гимнастика и акробатика. Занятия направлены на выработку силы, гибкости, выносливости. Акробатические элементы используются во многих видах спорта.

**Акробатика** Базовая акробатическая подготовка, которая непременно пригодится каждому ребенку в других вида спорта, таких как горные лыжи, сноуборд, вэйкборд, единоборства, танцы и др. Комплекс упражнений направлен на формирование мышечного корсета, коррекцию осанки, повышение гибкости и выносливости; развивает координацию.

**ГТО** На занятиях будут подвижные игры, упражнения на ловкость, развитие всех групп мышц, обучение прыжкам через скакалку и многие другие упражнения на укрепление растущего организма. Используется различное оборудование: мячи, скакалки, гантели, петли TRX, полусферы, фитболы, шведская стенка.

**Художественная гимнастика.** Занятие для укрепления организма и общего физического развития. Включает в себя элементы хореографии и растяжки. Отрабатываются элементы художественной гимнастики с использованием различного оборудования (лент, мячей, обручей).

**Фитнес-аэробика.** Занятие для развития координации, гибкости и музыкального слуха. Разучиваются связки с использованием акробатических элементов и элементов аэробики. Идеально для красивой осанки и в качестве дополнения к занятиям на общую физическую подготовку.