**Плавать раньше, чем ходить (4 мес.-1,5 л.)** – урок в бассейне для самых маленьких. Приобщение к воде, развитие навыков плавания.(30 мин)

**ОФП (3-5 лет )** – спортивное занятие, направленное на комплексное развитие таких важных физических качеств как ловкость, быстрота и выносливость, необходимых ребенку для гармоничного физического развития в этом возрасте. Большое внимание уделяется развитию силы и укреплению мышц. Занятие подходит для мальчиков и для девочек.(35 мин)

**ОФП+ растяжка (3-6 лет )** – комплексное занятие для маленьких мальчиков и девочек на развитие всех физических качеств ,растяжки ,укрепление мышечного корсета.Занятие проводится в игровой форме под музыку.(30-45 мин)

**Детская секция по рукопашному бою -** основные задачи детских тренировок — научить ребенка дисциплине, развитие ловкости и гибкости, физической силы, выносливости и координации движений. Все эти качества в дальнейшем лягут в основу совершенствования спортивного мастерства. А самое важное укрепят организм ребенка, его морально-психологические качества, повысят его самооценку и уверенность в себе!

**Dance Mix (7-14 лет**) – комплекс новейших направлений современных танцевальных дисциплин таких как Hip-Hop, House, Locking, Techno и др. Разучивание и отработка основных движений стиля, постановка и заучивание хореографии, включающей изучаемые движения. Упражнения для улучшения пластики тела.

**«Театральное мастерство !» (3-8 лет)-** студия поможет раскрыть таланты Вашего ребенка, заложенные природой, естественным и непринужденным способом –через игру! Программа направлена на развитие : социальной адаптации и коммуникативности ; памяти и внимания ; раскрепощенности ,фантазии и воображения ; речи и риторики ; пластичности; ритмики ; музыкальности ; навыков импровизации ; творческого потенциала. Основные направления программы : техника и культура речи ;ритмопластика ; театральная игра ; основы театрального искусства ; репетиция спектаклей .(45мин)

**«Колобок» (3-4,5г)-**ознакомление с окружающим :предметы, природные явления ,животный мир и т.д. Развитие любознательности, мышления, внимания, памяти, воображения, сенсорного восприятия. На занятии дети учатся правильно называть то, что их окружает и составлять простые предложения, делать выводы. Математика для детей Л.Г. Петерсон, Е.Е. Кочемасова. Для развития мелкой моторики в занятия включены: лепка, рисование, аппликация. Проводятся подвижные игры.

**«Клубок +» (6-13лет)-** изготовление поделок из ниток, бумаги, ткани и др. материала**.**

Дети обучаются простым приемам вязания, умению правильно пользоваться инструментом ,творчески использовать, полученные знания .Развитие воображения ,внимания ,памяти, сенсорики, моторики, закрепление умения считать ,добиваться результата.

**«Звездочки»(3-6лет)-** занятия направлены на обучение детей в области хореографического искусства. Изучая не сложные хореографические комбинации , дети узнают понятие ритмика ,детский танец и современная хореография.

**«Юный самурай» (3-6 лет)-** спортивное занятие ,на котором Ваш малыш научится простейшим приемам самообороны(одиночные удары, блоки, стойки и перемещения).Урок проводится в игровой форме с использованием подвижных игр на развитие всех физических качеств. Большое внимание уделяется развитию гибкости(шпагаты),дыхательным упражнениям и ОФП .(40 мин)

**«Самурай» (7-10 лет)-**фитнес направление , созданное специально для детей этого возраста. Основано на таких ударных видах спорта как тхэквондо, бокс, кикбоксинг, каратэ. В программу обучения входит сдача на внутриклубные пояса самурая. На занятиях дети изучают акробатические упр-я, упр-я на растяжку, ОФП, удары руками и ногами; связки из ударов, технику и тактику перемещения в бою и защиту ; ведение спарринга; терминологию ,кодекс, девиз самурая (60 мин)

**«Ритмика и хореография» (3-5 лет)-**на занятии дети в игровой доступной форме изучат основные позиции рук ,ног. Эти занятия сформируют у ваших детей красивую осанку, пластичность , чувство ритма. Занятия направлены на развитие двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво координационно выполнять движения под музыку. Приглашаем мальчиков и девочек (50 мин)

## Описание студий/секций детского клуба «FORMA» 01.02.19 (2)

**« ВИП » ( 7-14 лет)-** программа ВИП (внимание , интеллект , память ) направлена на: обучения ребенка различным методам запоминания информации, увеличение объема памяти ,развитие воображения ,умению концентрировать внимание продолжительное время ,развитие мышления и логики Продолжительность курса 3 месяца .По окончанию курса ребенок научится быстро запоминать правила, английские слова , сложные слова и другую информацию, увеличение скорости чтения ,быть более спокойным и уверенным .(60мин)

**«Ментальная арифметика » ( 5-14 лет)-** это программа развития умственных способностей и творческого потенциала с помощью арифметических вычислений на счетах. Методика тренирует скорость восприятия и обработки информации, развивает оба полушария мозга одновременно за счет мысленной визуализации вычислений на счетах абакус . Продолжительность курса 9 месяцев .(60мин)

**«Боевое самбо» (11-15 лет) –** этосоветский, а в настоящее время и международный вид спортивного единоборства. В боевом самбо помимо использования борцовского арсенала из классического самбо, разрешена ударная техника. Боевые искусства развивают силу, скорость, координацию движений и ловкость. На тренировках ребенок закаляется, получает навыки самозащиты. Укрепляется мышечная система всего тела, а также развиваются такие важные качества личности, как дисциплинированность, целеустремленность, воля к победе.

**«Бокс» (10-14 лет) -** Польза для организма от тренировок по боксу огромна, ведь это: отменная физическая подготовка, воспитание силы и скорости, воспитание ловкости и координации, прекрасная осанка, воспитание пластичности. Кроме того, любительский бокс помогает воспитать в ребенке характер, делая его: более цельным и целеустремленным, более волевым, способным к психическому саморегулированию.