

Описание детских ЛФК программ

	Название урока	Время	Описание урока
Беби (1,2-4 лет)	Топ-Хлоп (2-4)	30 мин	Игровое и танцевальное занятие ЛФК под музыку, включающее в себя базовые элементы ритмики и хореографии.
	Фит-Плей (2-4)	30 мин	Игровой урок ЛФК с применением мягких модулей. Занятие направлено на развитие координации, ловкости и внимания.
	Развивайка (2-6)	30 мин	Игровой урок ЛФК, направленный на развитие речи, внимания, памяти, мышления, двигательной активности и мелкой моторики. Формирует воображение и творческие способности, а также расширяет представлений об окружающем мире.
Дошколята (4-6 лет)	Фит-Йога (3-6)	30 мин	Урок ЛФК проводится в игровой форме, направлен на развитие внимания, памяти, воображения. Изучение асан, суставная гимнастика, профилактика плоскостопия
	Гимнастика (4-6)	30мин	Урок ЛФК специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы ловкости, быстроты движений и выносливости
	Беби-Данс (4-6)	30 мин	Танцевальный урок ЛФК, направленный на развитие у детей двигательных качеств, пластичности и музыкальности.
	Час сказки (4-6)	30 мин	Игровой урок, направленный на развитие речи, внимания, памяти, мышления, двигательной активности и мелкой моторики. Формирует воображение и творческие способности, а также расширяет кругозор.
	Спарта (4-6)	30 мин	Веселый урок ЛФК на основе подвижных игр. Эстафеты, упражнения на внимание и развитие мелкой, крупной моторики.
	До-ми-соль (3-6)	30 мин	Музыкальное занятие, направленное на развитие чувства ритма, слуха и памяти. Знакомство с музыкальными инструментами музыкальными направлениями.
	Фит - Баланс (4-6)	30 мин	Урок ЛФК с элементами аэробики и гимнастики на фитболах. Занятия развивают вестибулярный аппарат, координацию, подвижность суставов
	Город мастеров (3-6)	30 мин	Творческое занятие, Знакомство детей с различными техниками рисования и лепки, разными видами декоративно-прикладного творчества.
	Здоровые ножки (3-6)	30 мин	Урок лфк, направленный на профилактику плоскостопия. Проходит в игровой форме с дополнительным оборудованием
	Мир эмоций (4-6)	30 мин	Это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков.
	Акварелька (4-6)	30 мин	Игровой урок, направленный на развитие воображения, усидчивости, внимания, мышления, мелкой моторики и творческих способностей.
Юниор (7-10лет)	Джамп (7-10)	45 мин	Урок ЛФК со скакалкой. Развивает координацию, ловкость, выносливость. Продолжительность 45 мин
	Школа здоровья (6-10)	45 мин	Урок ЛФК, направленный на профилактику плоскостопия и коррекцию позвоночного столба
	Фит - Баланс (7-10)	45 мин	Урок ЛФК с элементами аэробики и гимнастики на фитболах. Занятия развивают вестибулярный аппарат, координацию, подвижность суставов
	Данс-Микс (7-10)	45 мин	Урок ЛФК, обучающий основам современной хореографии: контемп, джаз, модерн, фанк и др., уличных направлений: хип-хоп, дэнсхолл, хаус, эстрадной хореографии и акробатике.
	Бокс (5-10)	45 мин	Урок ЛФК. Техника ударов руками и защита от них.
	Йога в гамаках (7-10)	45 мин	Занятие ЛФК. Тренировка, которая научит летать! Упражнения в специальных Antigravity-гамаках, улучшающие осанку, гибкость, мобильность суставов. Уникальная особенность этой тренировки - декомпрессионный переворот вниз головой. Вытяжение позвоночника и всего тела
	Гимнастика (7-10)	45 мин	Урок ЛФК специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы ловкости, быстроты движений и выносливости
	GoRun (7-11)	45 мин	Урок ЛФК с элементами легкой атлетики. Формирование правильной техники бега, укрепление сердечно сосудистой системы, мышечного корсета. Развитие ловкости.
	ОФП (7-14)	45 мин	Урок ЛФК, комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия. Развивает дыхательную систему, улучшает гибкость в мышцах и суставах.
	Мир вокруг (7-11)	45 мин	Творческий урок, В процессе занятий дети знакомятся с окружающим миром, узнают свойства различных художественных материалов и учатся использовать их в своём творчестве
Тинэйджер (10-14)	Джамп (10-14)	45 мин	Урок ЛФК со скакалкой. Развивает координацию, ловкость, выносливость. Продолжительность 45 мин
	Данс-Микс (10-14)	45 мин	Урок ЛФК, обучающий основам современной хореографии: контемп, джаз, модерн, фанк и др., уличных направлений: хип-хоп, дэнсхолл, хаус, эстрадной хореографии и акробатике.
	Дзюдо (7-14)	45 мин	Урок ЛФК.. Фитнес урок направленный на изучение восточного единоборства дзюдо
	Бокс (10-14)	45 мин	Урок ЛФК. Техника ударов руками и защита от них.
	Атлетик-Жим (10-14)	45 мин	Урок ЛФК. Основы силовой тренировки - обучение навыкам работы на тренажерах и развитие мускулатуры.
	Карате (7-11)	45 мин	Урок ЛФК, направление боевого искусства. Изучение основных техник и приемов направления.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**