**Oasis Kids**

Детский клуб в Оазис сити предлагает широкую сетку детских групповых программ. Занятия проходят в 3х залах:- детская комната; - AntiGravity; - Ст.Единоборств.

Знакомство детей с миром фитнеса проходит под руководством профессиональной команды. Наш тренерский состав станет для Ваших детей настоящим примером, привьют любовь к здоровому образу жизни, научат ставить цели и добиваться их.

Наши программы разделены по группам в соответствии с возрастом и уровнем подготовки ребенка, для эффективности тренировочных занятий и обеспечения безопасности. Кроме этого, регулярные занятия помогают детям расти активными, общительными и уверенными в себе.

Также в Детском клубе регулярно проходят спортивные мероприятия , тематические праздники и различные мастер-классы.

*Для всех наших юных членов клуба непременно найдутся интересные и полезные тренировки, которые помогут укрепить здоровье и весело провести время в компании новых друзей.*

Детский клуб делится на направления : На суше / в воде.

**На суше мы предлагаем разнообразные направления для детей от 3 до 14 лет.**

***Развивающие программы***

**Очумелые ручки (3-6 лет)** — урок, направленный на развития творческого потенциала Вашего ребенка. Дети учатся работать с пластилином, бумагой, учатся рисовать и т.д. ( 45 мин.)

**Я познаю мир! (3-6 лет)** — урок, направленный на развитие фантазии, совершенствования речи, улучшения логического мышления. Ребенок окунется в мир полный знаний и интересных фактов. (45 мин.)

**Я-художник! (3-6 лет)** - урок, направленный на формирование художественно-эстетической, духовно-нравственной культуры и развитие творческого потенциала. На этом занятии ваш ребенок будет лучше развивать мышление, глазомер, зрительно – моторную координацию, также он научится планировать свои действия, подбирать необходимые материалы для своих работ. Научится основам рисования. (45 мин. )

**Funny English** (3-6)- занятие направлено на изучение начального уровня английского языка в игровой форме. Обучение иностранному языку с ранних лет- большой шаг на пути к успеху в будущем. (45 мин)

**М.К. (мастер-класс) (3-11 лет)** -урок, направленный на развитие творческого мышления с дополнительным использованием художественных материалов на заданную тему. МК проходят в мини-группах, где тренер уделяет внимание каждому малышу.

***Оздоровительные программы***

**Здоровая спина (3-6 лет)** — урок, направленный на формирование правильной, красивой осанки, профилактику плоскостопии. (45 мин.)

**Соляная комната (3-13 лет)** - благодаря посещению нашей соляной комнаты из розовой гималайской соли очищаются легкие, клетки насыщаются кислородом, повышаются защитные силы организма и укрепляется иммунитет. Нахождение в соляной комнате минимум 1 раз в неделю способствует улучшению сна, восстановлению организма после перенесённых заболеваний, укреплению нервной системы. Прекрасный выбор в пользу оздоровления организма ребёнка. (45 мин.)

**$Аэройога (5-14)–** это веселое и интересное занятие с использованием гамака, которое способствует развитию вестибулярного аппарата, а также вытягиванию позвоночника, расслаблению мышц и исчезновению зажимов. Занятие проходит в формате мини-группы, максимальное количество детей- 5 человек (55 мин.)

**Гимнастика (3-13)**- занятие, направленное на развитие всех групп мышц, улучшение физических качеств: силы, выносливости, координации и гибкости. (45 мин)

***Спортивные программы***

**Funny Kids (3-6 лет)** – урок, на котором дети открывают для себя мир подвижных игр, укрепляют мышечный корсет, весело и с пользой проводят время. ( 45 мин. )

**Волшебный мяч (3-6 лет)** – спортивный урок с использованием мяча. ( 45 мин. )

**ОФП (7-13 лет)** **–** спортивный урок, направленный на общефизическое развитие ребенка. Занятие включает в себя, изучение элементов из гимнастики, упражнения на гибкость и подвижность суставов, а также круговую тренировку. ( 55 мин.)

**Бокс (6-14) –** спортивное занятие, направленное на освоение техники бокса, развитие координации, гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей детей.(55 мин).

**Тхэквондо (7-13 лет) -** обучение корейским боевым искусствам. Активное использование ног в бою; как для ударов, так и для блоков, боевая стойка, команды. Тренировка направлена на развитие учтивости, настойчивости, самообладания и непоколебимости духа. (85 мин.)

**Cycle kids (11-13лет) —** тренировка на стационарных велосипедах для начинающих велогонщиков, которая имитирует шоссейные гонки в виде интервальной тренировки, направлена на тренировку сердечно-сосудистой системы и развития выносливости. Нагрузка низкой и средней интенсивности. (45 мин)

**Волейбол (7-13)**- Командная спортивная игра, которая тренирует ловкость, силу, точность и координацию. Учит ответственности, инициативности, целеустремленности и работе в команде. (45 мин)

**Fitball (7-13)-** урок общефизической̆ направленности с использованием фитболов. Баланс плюс формирование мышечного корсета. Использование мяча как нестабильной поверхности позволяет комплексно воздействовать на двигательно-координационные способности. Особое внимание уделяется формированию мышечного корсета. Все задания помогают ребёнку научиться осознанно, владеть своим телом, контролировать мышечные усилия.

***Танцевальные классы***

**Zumba® (12-13 лет)** - лицензированная зажигательная тренировка на основе латинских ритмов (сальса, меренге, кумбия, реггетон и др.). С ней вы обретёте великолепную форму и зарядитесь позитивом. Тренировка проходит под определенную музыку и программу, которые обновляются 1 раз в месяц. ( 55 мин.)  
**Хореография (7-13)**- танцевальное занятие, которое сочетает в себе различные танцевальные стили. Дети получают хорошую физическую нагрузку, развивают музыкальный слух, чувство ритма, координацию, гибкость. (45 мин)

***В воде-***

Плавание одно из самых полезных занятий для здоровья детей и их гармоничного развития.

Занятия проходят в Аквапарке- «Аквамарин», С собой иметь купальный костюм, шапочку для бассейна, сланцы, очки. Продолжительность занятий 45 мин.

**Аквапарк (3-6, 7-11 лет) -** посещение аквапарка в сопровождение инструктора.

**Лягушата (3-6 лет) –** занятия в бассейне, обучение детей плаванию: погружение, скольжение, игры в воде.

**Дельфинчики (7-11 лет)** **-** занятие в бассейне. Обучение детей плаванию, преодоление боязни воды.

**$Акулята (5-8)-** данное занятие проходит в формате мини-группы, направлено на освоение плавательных стилей : - кроль на груди; -брасс и баттерфляй ; - работа рук и ног в основных стилях плавания. Индивидуальная отработка всех аспектов в тренировке. (45 мин)

**$Лягушата про- )-** данное занятие проходит в формате мини-группы, направлено на Освоение плавательных навыков: - ныряние;- удержание и скольжение на воде; - работа рук и ног в основных стилях плавания; - игры. Теперь самостоятельно!

**$Грудничковое плавание (6 мес-1г)**- занятие в бассейне для малышей- это мягкая и безопасная нагрузка на все группы мышц. Плавание укрепляет сердечно сосудистую систему ребенка и помогает развить опорно-двигательный аппарат. Именно поэтому родители и врачи отмечают, что дети, которые с первых месяцев посещают бассейн, быстро учатся ползать и ходить.

**$Мама+малыш (1.5-3г)**-Комплекс занятий, направленных на оздоровление и адаптацию в водной среде ребенка в возрасте от 1,5 года до 3 лет. Малыш вместе с мамой занимается в бассейне.

Что дают занятия в секции «Мама + малыш»?

- Возможность легко осваивать упражнения в воде и развивать двигательные навыки: учиться нырять, держаться на поверхности, осуществлять активные движения в воде с различными предметами благодаря постоянному тактильному контакту с мамой;

- Развитие вестибулярного аппарата малыша, умения балансировать и контролировать свое тело за счет специальных упражнений с оборудованием;

- Активную нагрузку для укрепления мышц спины, рук, ног и шеи, повышения выносливости и сопротивляемости организма болезням, улучшения общего самочувствия ребенка. Все это способствует более глубокому сну, хорошему аппетиту, снятию напряжения и эмоциональному равновесию.

Игровой формат занятий формирует у ребенка интерес, желание прийти в бассейн снова, испытать радостные эмоции и веселье.