

ABC GYM

INTELLECT & HEALTH & SPORT

Введение



Цели:

Привить любовь к движению на долгое время, а также помочь в выборе подходящего направления вида спорта к школьному возрасту.

Для этого мы создаём специальное пространство (#ABCGYM), в котором царит особая атмосфера, атмосфера Интеллекта, Здоровья и Спорта!



Общее:

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС и КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР.

Название: ABC GYM

Расположение: www.abcgym.ru

Фактическое месторасположение: Московская область, Красногорский район, с/пос. Ильинское, с. Ильинское, ул. Ленина, д. 11, Тц Ильинский.

Возраст Исследователей: от 3 месяцев до 10 лет.

Девиз: Здоровье в движении.

Ценности Клуба: Здоровье, Целостность, Познание

Что делаем?

Ребёнок рождается с огромным потенциалом здоровья, счастья и возможностей. Двигаясь и играя, мы поддерживаем в детях интерес к исследованиям и помогаем раскрыться возможностям головного мозга в самый важный для него период ускоренного формирования нейронных связей, укрепляем физическое и социальное здоровье.

Как?

На наших занятиях мы применяем элементы развивающей гимнастики, образовательной кинезиологии, нейрогимнастики, сенсорного и музыкального развития, танца, массажа и йоги, много элементов командных и персональных видов спорта. Программы насыщены, адаптированы с учётом физиологии детей разных возрастов и темпов развития.



Развитие в движении

Обучение и развитие через движение. Через радость познания и физической активности - сохранение и приумножение когнитивного, эмоционального и социального компонентов здоровья. Дети от 0 до 10 лет. Основной упор мы делаем на возраст раннего развития ребёнка (до трёх лет) как на самый эффективный. Дальше - сложнее, чем раньше начать - тем лучше результат от максимально индивидуально возможного.

Проблематика

В настоящий момент отмечается явное снижение двигательной активности и моторики детей (гаджеты и современные технологии, утрата дворовой культуры, также иногда излишняя настороженность и страх ответственности перед родителями и руководством детских учреждений у нянь, учителей и воспитателей на то, чтобы ребёнок «как можно меньше двигался и был под контролем»). Достаточная физиологичная двигательная активность и игровая деятельность тесно связана с развитием головного мозга, что, в конечном счёте, сказывается на том самом известном «раскрытии потенциала» каждого ребёнка. На практике происходят случаи блокирования развития природосообразного потенциала, что зачастую приводит к таким проблемам, как: дислексия, дискалькулия, диспраксия, дисграфия. Большое количество исследований указывает на ухудшение ситуации. И это не про технологическую революцию, это про когнитивные (познавательные) способности головного мозга. Также большое значение в современном мире имеют те качества характера, которые формируются благодаря регулярным занятиям, главные из которых это самостоятельность, уверенность в себе, упорство и целеустремлённость.





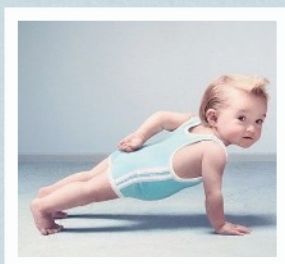
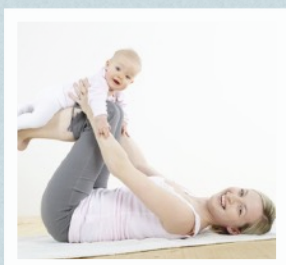
Множество видов активностей

Мы понимаем, что для раннего возраста очень важно развитие общих физических качеств (ОФП): силы, выносливости, координации, скорости, ловкости и гибкости. ВИД спорта – это всего лишь инструмент индивидуального предпочтения в дальнейшем. Тренировки для детей в любом виде спорта начинаются с общей физической подготовки, которая направлена на укрепление мышц, обучение основным физическим навыкам, координационным и моторным, а также базовым упражнениям из данного вида спорта. На наших занятиях мы постепенно наращиваем большое количество проб активностей, включая базовые элементы персональных и командных видов спорта, развивающей гимнастики и кинезиологии.

Возраст	3 мес - 12 мес	1 год - 2 года	2 года - 3 года	3 года - 4 года	4 года - 7 лет	7 лет - 10 лет
---------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

3 мес - 12 мес

- сенсорика
- игры (с мамой)
- элементы танца
- музыка
- массаж
- моторика
- баланс
- хватание, ползание



1 год - 4 года

- сенсорика
- нейрогимнастика
- игры с мячом
- эстафеты
- действия с предметами
- песни
- музыка

4 года - 7 лет

- алфавит, счёт
- силовой блок
- гимнастика, батут
- командные игры
- кинезиология
- дыхательная гимнастика
- музыка
- танец



7 лет - 10 лет

- упор на основные элементы командных и индивидуальных видов спорта (игры с мячом, гимнастика, единоборства и т.д.)

Когда?



Пример расписания

Мы понимаем, что уход за ребёнком раннего возраста - процесс хлопотный и энергозатратный. Мы будем стремиться сделать расписание гибким и предлагать в течение дня несколько вариантов времени посещения Клуба. Основная оплата - абонементная, с зачислением выбранного вами количества тренировок на карту Клуба. Например, покупая 10 тренировок со сроком действия в 1,5 месяца, Вы можете применить их в любое удобное для Вас время посещения занятия в свою возрастную группу. Данное расписание является примерным, корректное расписание уточняйте у администраторов Клуба.

Рекомендовано по программе (количество занятий):	Время	Возраст ребёнка	Продолжительность занятия
3 мес - 12 мес <i>2 занятия/неделю</i>	9-00 - 9-45	1 год - 2 года	45 минут
	9-45- 10-30	2 года - 3 года	45 минут
1 год - 3 года <i>2-3 занятия/неделю</i>	10-30 - 11-30	3 года - 4 года	60 минут
	11-30 - 12-30	4 года - 7 лет	60 минут
	12-30 - 13-15	1 год - 2 года	45 минут
	13-15 - 14-00	2 года - 3 года	45 минут
3 года - 7 лет <i>3 занятия/неделю</i>	14-00 - 15-00	3 мес - 12 мес	60 минут, с перерывом на свободную игру
	15-00 - 16-00	Беременные	60 минут
	16-00 - 17-00	7 лет - 10 лет	60 минут
7 - 10 лет <i>3 занятия/неделю + соревнования</i>	17-00 - 18-00	3 года - 4 года	60 минут
	18-00 - 19-00	4 года - 7 лет	60 минут
	19-00 - 20-00	7 лет - 10 лет	60 минут

Основные зоны Клуба

Время Круга - проводится в круговой зоне зала (зона эмоционального и когнитивного здоровья);

Гимнастический и Кинезиологический Блоки - проводится в зоне развивающей гимнастики (зона физического здоровья);

Командный Блок - проводится в зоне для командных и персональных направлений спорта (зона социального здоровья);

Воспитательный Блок - проводится в круговой зоне зала (зона нравственного здоровья).

Силовой Блок - проходит в силовой зоне Гимнастического Блока (зона физического здоровья).

Физиологичность

Работая в сфере практической медицины, сталкиваешься со мнением, что здоровье – это только отсутствие болезней, но это не так. Определение Всемирной Организации Здравоохранения гласит, что **Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

Позиция Клуба

Мы не нагружаем знаниями и умениями – мы помогаем искать своё место в жизни. Никто не знает, что будет через 10 лет. Слишком быстро меняется мир. Что точно будет востребовано – это познавательная активность, мотивированность и открытость миру/окружающим, а также большое количество жизненной энергии (по сути - это и есть Здоровье). Всё это формируется именно в возрасте от 0 до 6 лет. Дальше в стократ сложнее. Дальше социальные институты (сад, школа) начинают процесс «формирования» под социум и условное будущее. Это относительно нормально, но лучше, чтобы к этому времени был БОЛЬШОЙ субстрат (из чего формировать). Иначе рискуем потерять себя уже в детстве. Многочисленные стрессы, объёмы различной информации и конфликтные ситуации, которых сложно избежать, снижают уровень нашей жизненной энергии, приводя к тому, что человек начинает "замыкаться в себе". Лучшее лекарство и защита от стресса в дошкольном возрасте - это движение, игра и учёт зоны ближайшего развития каждого ребёнка.

ABC GYM

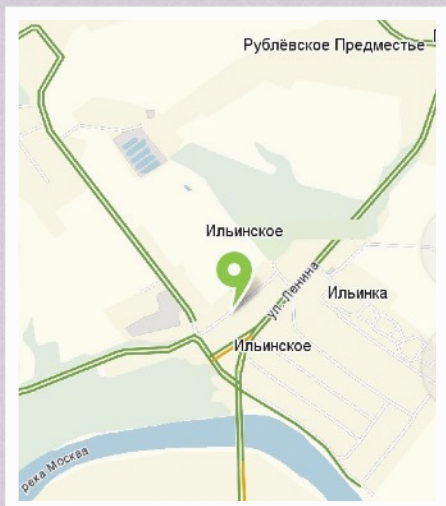
INTELLECT & HEALTH & SPORT

Контакты



Развитие в движении

Московская область, Красногорский район, с/пос. Ильинское, с. Ильинское, ул. Ленина, д. 11, Тц Ильинский.



ABC GYM

www.abcgym.ru

Детский фитнес и кинезиологический центр для детей от 3 месяцев до 10 лет.