



ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО КЛУБА



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО:
АДМИНИСТРАЦИЯ БАТУТНОГО ЦЕНТРА

2023

Программа городского летнего клуба в батутном центре Гудзон.

Цель создания летнего клуба

Организация интересного и полезного досуга детей в дневное время в период каникул, включая питание, физическое развитие и укрепление организма за счет проведения интересных тренировок, а также активных игр на свежем воздухе в городском бору.

Задачи

1. Создание условий для организованного отдыха детей;
2. Формирование и развитие навыков общения;
3. Отвлечь от постоянного использования гаджетов;
4. Пропаганда здорового образа жизни;
5. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
6. Сделать отдых детей более занимательным, насыщенным, полезным;
7. Формирование культурного поведения.

Возрастные ограничения

Дети школьного возраста с 7-ми до 14-ти лет.

Распорядок дня

- 09:00 ... 09:15 сбор
- 09:15 ... 10:30 1-ая тренировка
- 10:30 ... 11:00 легкий завтрак (чай/сок со сдобой: булочка, круасан и т. д.)
- 11:00 ... 13:15 активный отдых:
- прогулка, проведение активных игр в ПКиО им.Ю.А.Гагарина;
 - посещение партнеров (лазертаг, боулинг, зоопарк).
- 13:15 ... 14:00 обед (в кафе)
- 14:00 ... 15:30 отдых:
- спокойные игры на территории батутного центра;
 - просмотр кинофильма в кинозале Nicaland;
 - мастерклассы от партнеров (современные танцы, самооборона).
- 15:30 ... 16:45 2-я тренировка
- 16:45 ... 17:00 полдник (кислородный коктейль)
- 17:00 ... 18:00 свободное время (родители забирают детей)

Тренировки включают занятия на ковре и на батуте, направленные на:

- общее физическое укрепление организма;
- улучшение выносливости;
- развитие гибкости и растяжки;
- улучшение координации, реакции и ловкости.

В программу тренировок на батуте для начинающих входит изучение базовых прыжков на батуте, а также базовых акробатических элементов и связок акробатических элементов, входящих в программу выполнения 3-го юношеского разряда, согласно классификации прыжков на батуте.

В программу тренировок на батуте для детей, ранее занимавшихся акробатикой, входит изучение сложнокоординационных акробатических элементов и их связок.

Ожидаемые результаты

- наполнение жизни детей интересными событиями;
- развитие коммуникативных способностей;
- укрепление здоровья;
- привитие здорового образа жизни.

