

Учебный год начинается не с покупки школьной формы, а с выбора спортивной секции для ребёнка.

Мы открываем набор в 20 развивающих и спортивных школ на территории фитнес-клуба GOFit. **Для посещения любой секции наличие клубной карты НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

### **ШКОЛА РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2+**

Занятия, направленные на грамотное и разностороннее воспитание малыша. Развитие психических функций, мышления, речи, мелкой моторики. Занятия проходят в игровой форме, не теряя при этом в качестве. Продолжительность – 35 минут.

**Педагог:** Алёна Шило. Высшее образование: Славянский Государственный Педагогический Университет (Украина).

Специализация: дошкольная педагогика и практическая психология.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса.

Опыт педагогической деятельности с 2009 года.

### **ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ТЕРЕМОК 2,5-4 ГОДА**

Лучшее сочетание развития, спорта и игр для деток. Пребывание в мини-группе по будням с 09:00 до 14:00 под присмотром квалифицированного педагога. В программе:

- развивающие занятия (математика, прописи, чтение, пр.),
- спортивные уроки (ОФП, танцы, антигравити),
- творчество (рисование, лепка, оригами и т.д.),
- бассейн 2 раза в неделю,
- вкусное и сбалансированное питание каждый день.

Вместимость группы ограничена, потому что мы стремимся к качеству, а не количеству. Занимайте место для своего малыша!

### **ШКОЛА ТЕННИСА 3+**

Современная программа «Tennis 10S», представленная в нашем клубе – это особая методика обучения, разработанная специально для детей. В основе программы лежат специфические приемы обучения детей раннего возраста, а также принципиально другой инвентарь и оборудование.

Занятие является отличным выбором для ребенка для развития целого ряда важных навыков и личностных качеств:

- коммуникабельность,
- терпение,
- энергичность,
- напористость,
- достижение цели.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Благодаря этому направлению даже юные игроки (от 3-х лет) быстрее приобретают навыки, развивают тактическое мышление и раньше участвуют в турнирах.

**Тренер:** Антон Шило. Высшее физкультурное образование, специализация «Олимпийский профессиональный спорт».

Кандидат в мастера спорта по теннису, преподаватель тенниса по международной трёхуровневой системе подготовки Play&Stay и Tennis 10S. Опыт преподавания более 18 лет.

### **ЛОГОРИТМИКА 3-6 ЛЕТ**

Основой логоритмики являются речь, музыка и движение, сопровождаемая произношением определенных фраз и звуков для развития у ребенка правильной речи, а также координации движений. Задача ее состоит в выработывании у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики, движений и различных речевых упражнений в игровой форме.

Занятие включает различные виды упражнений, каждое из которых направлено на развитие качеств:

- общеразвивающие упражнения
- гимнастика для постановки ровного дыхания, гимнастика мимики, языка, голоса и артикуляции
- ритмические упражнения (с предметами в руках и без)
- пальчиковые упражнения и игры
- счетные упражнения
- речевые упражнения без музыки (ритмичное проговаривание текста и одновременное выполнение несложных действий)
- упражнения, развивающие чувство темпа.

Продолжительность занятия – 45 минут

**Преподаватель:** Анастасия Агафонова.

Образование: Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Московский Областной колледж искусств». Специализация: артист-вокалист, преподаватель, руководитель народного коллектива, «Сольное и хоровое народное пение».

Опыт работы с 2012 года.

### **ГИМНАСТИКА 3-8 ЛЕТ**

Возрастные группы: 3-5 лет / 6-8 лет.

Занятие, включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: вольные упражнения, акробатические. Развиваем и совершенствуем двигательные способности: силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Польза от гимнастики для детского организма бесспорна:

- укрепление иммунитета и устойчивость к простудным заболеваниям;

- формирование ровной осанки;
- развитие выносливости, ловкости и координации;
- улучшение гибкости тела и мышечного корсета.

Продолжительность занятия – 45 минут.

**Тренер-педагог:** Валентина Гурская. Высшее образование: РГУФКСИТ. Специализация: сложно-координационный вид спорта, теория и методика гимнастики.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер по гимнастике, фитнес-аэробике, Jumping fitness. КМС по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2017 года.

### **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 3-10 ЛЕТ**

Занятия, направленные на развитие координации движения, гибкости, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение эластичности тканей.

Проведение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета/с предметом (ленты, булавы и т.д.). Подготовка к соревнованиям.

Продолжительность занятия – 55 минут.

**Тренер-педагог:** Екатерина Репинская. Высшее педагогическое образование: МПУ (Московский Педагогический Университет). Валеолог.

Специализация: гимнастика. Сертифицированный тренер Antigravity Kids, Antigravity Restorative.

МС (Мастер спорта) России по художественной гимнастике, 1 спортивный разряд по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2006 года.

### **ДОШКОЛЬНЫЙ МИР 4+**

Занятие построено на совмещении в себе разных направлений: окружающий мир, изучение азбуки, азов математики. Разностороннее развитие вашего малыша.

Продолжительность занятия – 45 минут.

**Педагог:** Алёна Шило. Высшее образование: Славянский Государственный Педагогический Университет (Украина).

Специализация: дошкольная педагогика и практическая психология.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса.

Опыт педагогической деятельности с 2009 года.

### **ШКОЛА ДЗЮДО 4-12 ЛЕТ**

Возрастные группы: 4-6 лет / 7-12 лет.

Занятия, направленные на развитие основных физических качеств, обучение самообороне, отработке болевых приемов и удержаний. Подготовка к соревнованиям. Продолжительность занятия – 50 минут.

**Тренер:** Фуркат Пулатов. Мастер спорта международного класса по дзюдо. Подготовил призеров и чемпионов республиканских и международных турниров.

С 2012 года является судьей международного категории по дзюдо.

Опыт педагогической деятельности с 2000 года.

### **JUMPING FITNESS 4-13 ЛЕТ**

Возрастные группы: 4-6 лет / 7-13 лет.

Одновременно выплёскиваем энергию и заряжаемся отличным настроением! Польза, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение координации и выносливости – по умолчанию.

Jumping fitness – это функциональная тренировка, развивающая 5 основных физических качеств одновременно: силу, скорость (быстроту), выносливость, координацию, гибкость.

**Тренер-педагог:** Валентина Гурская. Высшее образование: РГУФКСИТ. Специализация: сложно-координационный вид спорта, теория и методика гимнастики.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер по гимнастике, фитнес-аэробике, Jumping fitness. КМС по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2017 года.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ 4-15 ЛЕТ**

Возрастные группы: 4-6 лет / 7-10 лет / 11-15 лет

А вы знали, что научиться кататься на лыжах можно летом? И для этого не нужен снег ;)

Тренировки включают в себя не только приобретение навыков передвижения на лыжах, но и общую физическую подготовку (ОФП).

В летнее время прорабатываем технику передвижения специальными упражнениями, катаемся на роликах и имитируем ходьбу на лыжах. Занятия проходят на свежем воздухе и при плохой погоде переносятся в помещение.

Плюсы занятий:

- укрепляется сердечно-сосудистая система и иммунитет;
- прорабатываются все группы мышц, включая мышцы кора и спины, что важно для формирования правильной осанки;
- улучшается координация движений.

**Тренер-педагог:** Екатерина Воробьева. Высшее образование: МГГУ имени М.А. Шолохова.

Специализация: Педагог-психолог. КМС по лыжным гонкам. Сертифицированный инструктор детского фитнеса.

Опыт педагогической деятельности с 2014 года.

## ШКОЛА ВОКАЛА GOVOICE 5+

Спорт для голосовых связок. Чувство ритма, мелодичный голос, различные стили и жанры музыки – всему этому мы обучим вашего ребенка в удивительном мире вокала!

- Развитие чувства ритма,
- Постановка вокально-естественного дыхания,
- Развитие артикуляции и дикции,
- Выравнивание интонации и голосоведения.
- В качестве бонуса ребенок получит базовую подготовку к музыкальной школе.

Как происходит, например, развитие дикции и артикуляции?

Читаем скороговорки, отрывки стихотворений, тексты песен, произносим отдельные звуки, учим детей говорить своим настоящим голосом.

А благодаря артикуляции происходит развитие речевого аппарата, гимнастика челюсти и языка.

**Преподаватель:** Анастасия Агафонова. Образование: Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Московский Областной колледж искусств».

Специализация: артист-вокалист, преподаватель, руководитель народного коллектива, «Сольное и хоровое народное пение».

Опыт работы с 2012 года.

## ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ 5+

Театральные занятия с детьми ориентированы на всестороннее развитие личности ребенка и его неповторимую индивидуальность. На таких занятиях создается эмоционально благоприятная обстановка, способствующая:

- обучению с увлечением каждого ребенка,
- развитию речевой деятельности (словарь, грамматический строй речи, диалогическая речь),
- двигательной активности, познавательных психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление),
- преодолению волнения,
- формированию готовности к школьному обучению,
- работе в команде сверстников.

Продолжительность занятия – 50 минут.

**Преподаватель:** Валентина Гурская.

## НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК 5+

Почему немецкий? Он входит в число 5 рабочих языков мира, принятых в ООН. В нашем мире английский – норма. Отличись с немецким!

Каждый урок направлен на получение базовых знаний в игровой форме.

Занятия будут проходить в формате мини-групп и персональных занятий.

**Преподаватель:** Екатерина Репинская.

### **ANTIGRAVITY KIDS 5+**

Уникальная фитнес-программа для детей с использованием гамака, развивающая вестибулярный аппарат, который играет главную роль в сохранении равновесия человека. Положения «вниз головой» улучшают кровообращение, обеспечивая большим содержанием кислорода головной мозг. **На первом занятии обязательно присутствие родителей.**

Продолжительность занятия – 50 минут.

**Тренер-педагог:** Репинская Екатерина. Высшее педагогическое образование: МПУ (Московский Педагогический Университет). Валеолог.

Специализация: гимнастика. Сертифицированный тренер Antigravity Kids, Antigravity Restorative.

МС (Мастер спорта) России по художественной гимнастике, 1 спортивный разряд по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2006 года.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ 5-8 ЛЕТ**

Возрастные группы: 5–6 лет / 7–8 лет. Занятия хореографии проводятся по адаптивной комплексной программе по нескольким хореографическим дисциплинам:

- классический танец,
- народно-сценический танец,
- современный танец,
- азбука музыкального движения.

Продолжительность занятия – 50 минут.

### **СКРАПБУКИНГ 5-12 ЛЕТ**

Вид рукодельного искусства, заключающегося в изготовлении и оформлении открыток, книг, альбомов с использованием различных материалов (пуговицы, ленты, цветы и прочие украшения). Занятия направлены на:

- развитие мелкой моторики,
- работу с различными материалами,
- развитие образного и пространственного мышления,
- эстетическое воспитание,
- креативное мышление.

Продолжительность занятия – 45 минут.

**Преподаватель:** Екатерина Минина. Высшее образование: Государственная Академия Славянской Культуры.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер танцевальных направлений (хип-хоп, zumba).

Опыт работы с детьми с 2011 года.

### **ШКОЛА ПЛАВАНИЯ 5-14 ЛЕТ**

Возрастные группы: 5-10 лет/6-9 лет/7-14 лет/10-14 лет.

На выбор посещение секции 2/3 раза в неделю.

Обучаем и совершенствуем технику спортивного плавания, выполнения стартов и поворотов. В тренировках используются как общеразвивающие, так и специальные упражнения на суше и в воде.

#### **Тренеры:**

- Мария Тимофеева (группа 5-10 лет).

Образование: высшее физкультурное (КГУФКСиТ).

Достижения: Мастер Спорта Международного класса по плаванию. Бронзовый призер Европы, бронзовый призер России.

Специализация: восстановительные программы при нарушении ОДА, ДЦП, после операций, травм, проведение тренировок с детьми от 3-х месяцев. Опыт работы: 14 лет.

- Алексей Шевчук (группа 6-9 лет).

Образование: Московский педагогический государственный университет, факультет физической культуры.

Мастер спорта России по плаванию. Неоднократный чемпион города Зеленоград, призёр чемпионата Москвы.

Специализация: обучение плаванию детей и взрослых, спортивная тренировка в воде.

Опыт работы более 5 лет.

- Виталий Плевако (группы 7-14 и 10-14 лет).

Образование: высшее МИЭТ, дополнительное физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию с детьми раннего и школьного возраста.

Специализация: обучение плаванию взрослых и детей, совершенствование техники, индивидуальный подход.

Опыт работы более 3-х лет.

### **ШКОЛА ОСАНКИ 7-12 ЛЕТ**

Неправильная осанка – первый шаг на пути формирования сколиоза, межпозвоночных грыж и других вертебрологических расстройств.

К счастью, нарушения осанки у детей носят обратимый характер, поэтому занятия в Школе осанки GOFit проводятся в двух направлениях:

- создание крепкого мышечного корсета

· обучение рациональным двигательным паттернам.

Занятия направлены на профилактику нарушений осанки. Применяется специальный комплекс упражнений для укрепления мышц-стабилизаторов, костно-связочного аппарата и дыхательной системы.

Продолжительность занятия – 50 минут.

**Тренеры-педагоги:** Екатерина Репинская.

Высшее педагогическое образование: МПУ (Московский Педагогический Университет). Валеолог. Специализация: гимнастика. Сертифицированный тренер Antigravity Kids, Antigravity Restorative. МС (Мастер спорта) России по художественной гимнастике, 1 спортивный разряд по спортивной гимнастике.

Опыт педагогической деятельности с 2006 года.

Елена Скотникова.

Высшее образование: РГУФКСиТ. Специализация: адаптивная физическая культура.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса, специалист по работе с беременными и адаптивной физической культуре. Специализация: физическая реабилитация.

Опыт педагогической деятельности с 2004 года.

### **HIP-HOP 5-14 ЛЕТ**

Танцевальное занятие, направленное на развитие чувства ритма и координации. Студия хип-хопа позволяет учить связки и создавать танец под современные ритмы.

Научим ребенка свободно и непринужденно танцевать под любую современную музыку, поможем раскрепостить тело и стать увереннее, а также импровизировать и участвовать в танцевальных батлах.

Продолжительность занятия – 50 минут.

**Тренер:** Екатерина Минаева. Высшее образование: Государственная Академия Славянской Культуры.

Сертифицированный инструктор детского фитнеса. Тренер танцевальных направлений (хип-хоп, zumba).

Опыт работы с детьми с 2011 года.

### **ШКОЛА БОКСА 7-14 ЛЕТ**

Тренировки, направленные на воспитание основных физических качеств, таких как

- сила,
- выносливость,
- гибкость,
- быстрота,
- координационные способности.

Продолжительность занятия – 55 минут.



**Тренер:** Саргатын Арам. Действующий спортсмен ЦСКА. Мастер спорта по боксу. КМС по кикбоксингу. Чемпион Москвы по боксу. Финалист Чемпионаты Москвы по боксу.

Четырехкратный чемпион Москвы по кикбоксингу в разделе K1. Неоднократный победитель международных турниров по боксу и кикбоксингу.

Специализация: работа с любой возрастной группой, полом.

Направления: самооборона, персональный тренинг, подготовка к соревнованиям, развитие выносливости, снижение веса, повышение качества тела.

Преимущества: разнообразие тренировок, достижение желаемой формы и результатов при помощи бокса и кикбоксинга. Альтернатива кардио-тренировкам. Развитие подвижности. Навыки самообороны.

Опыт работы более 6 лет.

**Узнать подробнее о секции, получить консультацию и записать ребёнка можно 3 способами:**

1. Заполнить форму в кнопке «Узнать подробнее»
2. Позвонить нам по номеру: 8 (495) 787-787-5
3. Написать в WhatsApp 8 (995) 100-88-08