



## Szczegółowy opis zajęć w przedszkolu Bajkoland w Gdyni

### \* Pakiet sportowy \*

#### **Joga**

- głównym założeniem zajęć jest nauka redukcji stresu, poradzenia sobie z nim, ułatwienie koncentracji, skupienia, wyciszenia się, doskonalenie prawidłowego toru oddechowego, wzmocnienie kręgosłupa;

#### **Drużyna kangura**

- celem zajęć Drużyny Kangura jest kształtowanie u dzieci zainteresowania ruchem i kulturą fizyczną oraz zaspokojenie potrzeby spontanicznej aktywności fizycznej. Przedszkolaki zapoznają się z podstawami piłki nożnej, koszykówki, siatkówki i piłki ręcznej pod okiem wspaniałego trenera.

#### **Zumba**

- innowacyjny system zajęć tanecznych, który poprzez świetną zabawę kształtuje sylwetkę naszych przedszkolaków i dba o ich dobrą kondycję. Podczas zajęć dzieci poznają proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywującą muzykę latynoską, która w połączeniu z fitnesssem stwarza niezwykłą, wesołą atmosferę;

#### **Basen- nauka pływania**

- zajęcia z nauki pływania dla przedszkolaków odbywają się na różnych poziomach zaawansowania. Dzieci pod okiem trenerów zaczynają od osvajania się z środowiskiem wodnym oraz przyswojenia podstaw nauki pływania. Grupa zaawansowana doskonali wszystkie style pływackie;

#### **Zajęcia gimnastyczne**

- poranny zestaw zabaw gimnastycznych, ogólnorozwojowych z wykorzystaniem różnego rodzaju metod i sprzętu sportowego;

#### **Aerobik**

- jest to kolejna forma aktywności fizycznej. Podczas zajęć dzieci poprawiają koordynację, sprawność ruchową, ale też integrują się. Wspomaga on pracę nad wycuciem rytmu oraz rozwija kreatywność ruchową najmłodszych.