

# Ай Ки До для детей 4-7 лет.

2 раза в неделю по 35 мин.

**Тренер** – Петухов Сергей Николаевич, Кандидат в Мастера Спорта по греко-римской борьбе, неоднократный чемпион Пермского края, победитель и призёр ПФО. Студент ПГГПУ последнего курса факультета физической культуры.

Опыт успешного тренерства детей дошкольного и школьного возраста более 2х лет.

**Все мы знаем, что важно с раннего детства развивать «три кита здоровья»:  
здоровое тело, здоровый дух, здоровый разум.**

**Помочь ребенку овладеть этими знаниями направлена данная программа.**

**Цель** - общее оздоровление детей, развития волевых, физических качеств, воспитание чувства ответственности и товарищества.

**На занятиях** дети занимаются без риска травм благодаря присутствию квалифицированного тренера:

- общей физической подготовкой,
- отработкой стоек, блоков, падений, техники ударов,
- освоением навыков самообороны (без спарринга),
- упражнениями на развитие равновесия,
- а так же проводятся эстафеты, бег, построение, направленные

на формирование командного духа, чувства товарищества и здорового соперничества.

На занятиях используем: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шведскую стенку.

Форма одежды: футболка и шорты, чешки или кроссовки.

Поддерживаем общение с родителями через соц.сети, где отвечаем на вопросы., выкладываем фото-, видео- материал.

