

CVIČENÍ PRO DĚTI 3 – 6 LET

1. Informace o programu

- Děti se během lekcí seznámí se základy atletiky, gymnastiky, míčových her.
- Lekce jsou zaměřeny na funkčnost celého těla dětí – zpevnování středu těla a správného držení těla, nácvik správného dýchání, rozvoj rychlosti, hbitosti a stability
- Spojení těchto prvků slouží jako prevence proti zranění, rozšíření zásobárny pohybů a zlepší zvládnutí nečekaných situací
- Mimo to se děti zahřejí, protáhnou, zapotí, vyběhají, skamarádí a vyblbnou

Struktura lekcí:

1. Rozcvička – rozhýbání a zahřátí celého těla
 2. Rychlost, obratnost, rovnováha (využití jógy, bosu, overball, velké i malé míče, gumy, atd.)
 3. Společné hry – týmová spolupráce, komunikace, orientace
 4. Překážkové dráhy - dynamika, orientace v prostoru, rovnováha, obratnost
 5. Relaxační část, protažení těla, uvolnění, dýchací techniky
- Kurz probíhá po dobu jednoho pololetí, tzn. Od září do ledna / od února do června.
 - Kurz obsahuje 20 lekcí. Lekce probíhají 1x týdně ve vámi zvoleném termínu. Délka jedné lekce je 60 minut. Lekce probíhají v odpoledních hodinách. Kapacita jedné lekce je 16 dětí. Na uvedený počet dětí na lekci zodpovídají 2 vyškolení trenéři.
 - Lekce probíhají v pronajatých prostorách, tělocvičnách. Využíváme vlastní sportovní náčiní a pomůcky – malé a velké míče, obruče, švihadla, motorický žebřík, tunely, kužely a další.

2. Komu je program určen

- Lekce jsou určeny holkám i klukům ve věku od 3 do 7 let. Cvičení probíhá bez rodičů.
- Je nutné, aby dítě bylo adaptace schopné, bez plen, v odpovídajícím zdravotním stavu a vyspělé přiměřeně věku.
- Rodičům, zákonným zástupcům, doporučujeme před přihlášením do programu konzultaci s dětským lékařem ohledně zdravotního stavu dětí. Není to však nutné.

3. Jak se přihlásit

- Podrobné informace k aktuálním termínům lekcí cvičení předškolních dětí se rodiče nebo zákonní zástupci dozví na e-mailu info@vispensport.cz nebo tel. číslo 721 236 619.
- Rádi Vám na e-mail zašleme aktuální informace a přihlášku na cvičení pro děti. V případě Vašeho zájmu o přihlášení dítěte nám zašlete vyplněnou a ofocenou přihlášku zpět na e-mail a originál vyplněné přihlášky nám s sebou přinesete na první lekci cvičení. Vyplnění a zaslání přihlášky je závazné.

4. Cena programu

- Cena kurzu činí 2.500,- Kč za 18 lekcí. Počet 18 lekcí odpovídá jednomu pololetí. Počet lekcí, tím pádem i cena kurzu, se může měnit v závislosti na dnech prázdnin a státních svátcích.
- Kurz lze navštěvovat také jednorázově za cenu 200,- Kč/lekcí po předchozí domluvě, a to pouze v případě, že se na lekci uvolní místo (např. z důvodu nemoci).

5. Kdo za co odpovídá

- Za organizaci programu a jednotlivých cvičení a za odborné vedení dětí trenéry odpovídá Vispensport. Po dobu cvičení, tj. od převzetí dítěte do předání dítěte, odpovídá Vispensport za dohled trenéra nad dítětem.
- Přítomnost rodičů (či jiných osob doprovázejících dítě) při cvičení dětí se nedoporučuje v zájmu maximálního soustředění dětí na cvičení, je však výjimečně možná vždy po předchozí dohodě mezi trenérem a rodičem.
- Doporučený čas příchodu do areálu je 15 minut před zahájením lekce. Děti se převlékají v šatně pod dohledem zákonného zástupce. Doporučené potřeby činí **triko, kraťasy/legíny, pevná obuv a PITÍ v uzavíratelné lahvi (neslazené)**.
- Rodič, zákonný zástupce, je povinen předat dítě bezprostředně před začátkem lekcí přímo trenérovi a včas bezprostředně po skončení cvičení dítě vyzvednout.
- Rodič nebo zákonný zástupce upozorní před začátkem lekce instruktora o okolnostech, které by mohly ovlivnit průběh výuky z hlediska bezpečnosti a zdravotního stavu dítěte. Rodič/zákonný zástupce nesmí dopustit, aby se lekce účastnilo dítě zraněné, nemocné či infekční.
- Rodič nebo zákonný zástupce je povinen nahlásit změnu kontaktních údajů.
- Rodič, zákonný zástupce je povinen být po dobu probíhající lekce v dosahu na mobilním telefonu, který vyplnil v přihlášce.
- Rodič, zákonný zástupce může dítě z lekce omluvit na telefonním čísle 721 236 619 nebo na email info@vispensport.cz. Omluvenou lekci si lze nahradit navštívením jiné probíhající lekce, a to pouze po předchozí domluvě a v případě, že se na lekci uvolní místo.
- Vispensport má právo nepřijmout dítě, které nespĺňuje shora uvedené předpoklady, na lekci cvičení.
- Děkujeme všem za ohleduplnost a za spolupráci na zdravém prostředí programu cvičení pro děti.

6. Kdo program připravuje

- Vispen s.r.o., Sukova Třída 1556, Zelené předměstí, 530 02, IČO: 03612872. Společnost s ručením omezeným zaměřující se mimo jiné i na sportovní činnost a ostatní sportovní činnost. Vispen s.r.o. zajišťuje prostory, trenéry, školení trenérů, náborů dětí, organizuje a pořádá sportovní tréninky i celý sportovní program pro děti, sportovní příměstské tábory pro děti a další činnosti spojené s rozvojem sportu u dětí.