

Учиться со смартфоном в руках

5 бесплатных обучающих онлайн-ресурсов для детей



ДЕТИ постоянно сидят в интернете? Предложите им заглянуть на эти бесплатные онлайн-платформы, где можно самостоятельно освоить английский, поиграть в шахматы или научиться рисовать мультфильмы.

CHESS.PRO — бесплатный шахматный сервер, где новички, профессионалы, дети и взрослые могут соревноваться с игроками со всей планеты.

STUDY-LANGUAGES-ONLINE — ресурс для бесплатного освоения английского языка. Уроки помогут детям закрепить в памяти звуковую и письменную форму и перевод английских слов. Уроки состоят из пяти этапов, каждый служит для развития определенных языковых навыков.

ESCHOOL.PRO — бесплатная онлайн-платформа, которая предназначена для детей дошкольного и школьного возраста для изучения математики и русского языка в интерактивной форме.

Онлайн-университет **JUNIORUNI** — это бесплатный образовательный проект Гёте-Института для подростков, который помогает им находить ответы на самые интересные вопросы и параллельно учить немецкий язык.

На онлайн-платформе «Анимация и Я» (**MULTAZBUKA.RU**) — ребенок может научиться создавать мультфильмы. Создатели платформы говорят: «Неважно, где ты живешь, ты можешь стать настоящим аниматором и снять свой собственный мультфильм».

НЕскучная физкультура

Общеукрепляющие занятия для детского организма в «X-fit Меридиан»



Реклама.

Специалисты рекомендуют для «перезагрузки мозга» школьникам посещать кружки и секции, где требуется физическая активность. Там ребенок сможет снять умственное напряжение и укрепить организм. В «X-fit Меридиан» есть целый ряд программ, разработанных с учетом возрастных особенностей детского организма.

Фитнес-тренировки

В частности, уже не первый год в «X-fit Меридиан» успешно работает программа для детей «Smart Fitness Kids». Это уникальный комплекс занятий, направленный на всестороннее физическое развитие детей. В отличие от спортивных кружков и секций, фитнес может посещать каждый ребенок. Детей здесь не оценивают с точки зрения перспективности высоких олимпийских достижений. Рост, вес и уровень физической подготовки не имеют значения.

В процессе тренировок укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка, нормализуются обменные процессы и стабилизируется работа нервной системы. Подобные физические занятия помогают ребенку расти активным, общительным и уверенным в себе.

Группы состоят из 1–7 человек. Это позволяет тренеру не только наблюдать за каждым ребенком, но и соблюдать игровую направленность каждого занятия. Также в «X-fit Меридиан» есть фан-клубы — в них занимаются дети в количестве 3–5 человек. Также в любое удобное для вас время по специальной индивидуальной программе, подходящей лично для вашего ребенка, проводятся персональные тренировки с тренером.

Плавание в морской воде

Для желающих поплавать в фитнес-центре работает бассейн с морской водой. Плавание — еще один вид активности, который дает умеренную физическую нагрузку на организм и позволяет укрепить иммунитет. Врачи, особенно ортопеды, советуют приучать ребенка к бассейну с 3–4 лет, а для школьников плавание особенно полезно. Оно позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, предотвращая сколиоз и формируя правильную осанку. Занятия в бассейне координируют движения, помогают правильно и глубоко дышать, в результате чего кровь насыщается кислородом. Плавание помогает быстро подтянуть тело, натренировать мышцы и улучшить эмоциональное состояние. В X-Fit можно тренироваться в группах (есть деление по возрастам), а также индивидуально

под контролем инструктора, который обучит ребенка правильной технике плавания.

Fly Dance в гамаках

Данный вид занятий подходит детям с абсолютно разной физической подготовкой, начиная с возраста от 5 лет. Он позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию и вестибулярный аппарат, развить гибкость и при этом уменьшить нагрузку на суставы, что почти невозможно при обычных занятиях фитнесом. Fly Dance — это новый способ выполнения сложных акробатических упражнений, включающих в себя элементы современной хореографии и стретчинга. Для занятий используются специальные подвесные гамаки, которые легко скручиваются и используются как лента, висющая в воздухе. Также гамаки облегчают выполнение занятий и снижают нагрузку на суставы. Благодаря плавным тяговым усилиям улучшается гидратация межпозвоночных дисков, уходит напряжение в пояснице, сутулость и зажатость в шейном отделе позвоночника. Занятия «Fly Dance» также помогают приучить детей к спорту, бороться со страхами и могут разнообразить тренировки маленьких спортсменов.

Прежде чем выбрать для себя одно или несколько направлений, ребенок может посетить разные секции и понять, что ему больше подходит. В этом также могут помочь тренеры и инструкторы. В «X-fit Меридиан» с детьми работают только высококвалифицированные кадры, которые найдут подход к каждому посетителю.



www.xfit.ru

Фитнес-клуб X-Fit «Меридиан», г. Краснодар, ул. Стасова, 182
Телефоны для записи: 8-988-47-09-529, 210-90-10