

HOPík gym



Malá ukázka
naší tělocvičny

Nabídka lekcí

- Housenky (Lezoucí a začínající lezci)
- Kořata (Chodící do 2 let)
- Lvíci (Od 2 do 3 let)

Aktuální rozvrh lekcí
naleznete na našich
fb stránkách hopikgym



*„Pohyb je pro děti
klíčový z hlediska
jejich správného
psychomotorického
vývoje“*

Cvičení pro rodiče s dětmi do 3 let v Litoměřicích

V průběhu července jsme otevřeli v Litoměřicích tělocvičnu pro děti do 3 let. Cvičení podporuje nejen pohybový, ale i sociální a rozumový vývoj dítěte. Děti si postupně zvykají na kolektiv vrstevníků, jsou rozděleny dle věku a aktuálních pohybových dovedností.

Dbáme na zdravotní hledisko všech aktivit, prostory gymu jsou bezpečné a nově vybavené.



HopíkGym

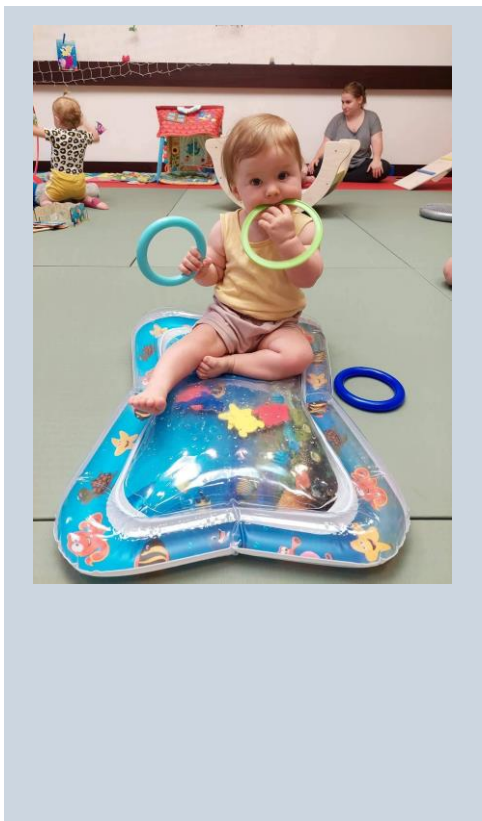
Jak začít

Uvědomujeme si, že pohyb je pro malé děti klíčový z hlediska jejich správného psychomotorického vývoje. Proto se u nich snažíme rozvíjet pohybové návyky, podpořit koordinaci celého těla a rovnováhu. Podporujeme lezení, chůzi a tím i celý psychický vývoj.

Děti mají možnost se navzájem seznámit, najít nové parťáky a parťáčky na hraní a zlepšit své sociální dovednosti v rámci skupiny.

Chceme, aby cvičení děti bavilo a aby odcházely s úsměvem na tváři. Proto se snažíme program přizpůsobit individuálním potřebám každého dítěte. ❤️





Bezpečné prostředí

Prostory HOPík gymu jsou vybaveny speciálními žíněnkami, které mají vhodnou tvrdost. Zajišťují dětem dostatek opory pro správné lezení, chůzi i běh. Při případných pádech jsou však dostatečně měkké a brzdí náraz.

Maminky, které navštěvují lekce si velmi chválí právě bezpečnost.

Tento unikátní povrch v jiné tělocvičně pro děti v okolí nenajdete.



Pár slov o našich lekcích

Každá lekce začíná společným přivítáním a rozhýbáním tělíčka, aby se nám lépe cvičilo. Poté následuje hlavní část kdy děti, pod vedením instruktorky, překonávají překážky (přelézt, podlézt, vyskočit, přemístit atd.). Součástí hlavního bloku jsou také aktivity na podporu jemné motoriky. Během celého cvičení děti doprovází rodiče, kteří jsou aktivně zapojeni.

Na závěr je připravená aktivita ve formě hry s míčky, bublinami a další. Po skončení cvičení dostanete malé překvapení, které si odnesete domů. ♡

Pořádáme také tematické lekce, během kterých prostor tělocvičny vyzdobíme a děti mají k dispozici speciální pomůcky. V červenci jsme například měli vodní svět. Pro děti byly připravené aktivity jako chytání rybiček, krmení žraloka či skládání Noemovi archy.

Cvičíme v dopoledních hodinách pondělí, středa a čtvrtek dle vypsání rozvrhu.



Kde nás najdete:
HOPík gym
budova České pojišťovny
Jezuitská 237/7
412 01 Litoměřice

Tel.: 777 806 922
FB stránky: hopikgym

E-mail:
telocvicnajezuitska@gmail.com

Webové stránky:
www.hopikgym.cz



Zápis na lekce

Zápis na jednorázové lekce probíhá prostřednictvím aplikace Týmuj. Tato jednoduchá aplikace zajišťuje po registraci, snadné přihlášení/odhlášení z lekcí pomocí jednoho kliku. Rodiče tak nemusí řešit omluvy v případě, že by nemohli dorazit. V aplikaci je rovněž k dispozici chat, který slouží ke komunikaci s lektorkou, ale i s ostatními rodiči mezi sebou. Více info naleznete na našich facebookových a webových stránkách, které průběžně aktualizujeme.

Pro rozvoj dětí je důležitá i hudba

Děti, které jsou od malička hudebně rozvíjeny, získávají kromě potěšení z hudby podvědomě i předpoklady k rozvoji jejich kognitivních schopností. V kojeneckém věku vede poslech hudby a „hudební brebtání“ písni k intenzivnímu propojování sítě

nervových buněk v mozku.

V prostorách HOPík gymu budou od září probíhat hudební kurzy YAMAHA pro děti od 4 měsíců do 6 let.

Více info na www.hudbaproradost.cz
a na tel. čísle 602 863 506

Děti těší společné činnosti s maminkou či tatínkem a postupně se začínají zajímat o vrstevníky. Ideální aktivitou je cvičení rodičů s dětmi.

Bc. Marie Kovářová