

Projekt ROZTANČENÁ ŠKOLKA financovaný MČ Praha 10



10 bloků pohybových aktivit pro mladší děti

Co se společně naučíme?

- Nejprve děti seznámíme s programem, společně vybereme první hudební skladbu a důkladně protáhneme své tělo.
- Následují jednodušší sestavy **Happy dance** a **Zumby** proložené odpočinkovou částí a **pohybovými hrami**.
- Naučíme se i nové dovednosti, mimo jiné **Balance Workout** nebo posilování v intervalu **Tabata**.
- Vyzkoušíme si složitější **sestavu výrazového tance**, zahrajeme si taneční hry a objevíme **dynamická cvičení** ve spojení s **jógou**.
- Na konci každé lekce následuje **protahení** a následná **relaxace**, tentokrát za doprovodu příjemné pomalé hudby.
- Děti získají nové dovednosti, užijí si společnou **zábavu** a díky vždy **pozitivní motivaci lektora** budou spokojeni s prací, kterou odvedly.
- V každém dítěti pěstujeme **lásku k tanci a pohybu**, lekce jsou vedeny zábavnou formou svobodné školy, založenou na přirozeném zájmu, **zvědavosti dětí** a **touze po pohybu**