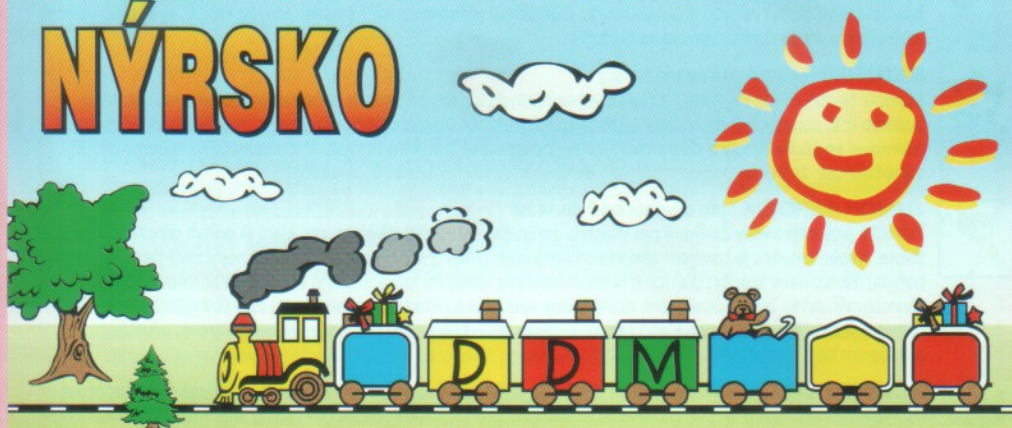


DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE NÝRSKO



NABÍDKA ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ

SPORTOVNÍ KROUŽKY



PIMPRATA / sportovní školička pro děti od 4 let /

Tato aktivita je plně přizpůsobena školovým dětem, protože v tomto období děti začínají více komunikovat s vrstevníky a pomalu zařazujeme i aktivity bez rodičů. Hodiny probíhají v tělocvičně, kde oblíbené překážkové dráhy doplníme o prvky odpovídající dovednostem dětí. Využíváme velké množství pomůcek pro rozvoj smyslů. Zařadíme první cviky na nářadí / lavičky, žíněnky, žebřiny, atd / . Naučíme se spoustu básniček, na které budeme i cvičit.



BERUŠKY / miniaerobik pro holčičky od 5 let /

Zábavné a zdraví prospěšné cvičení vhodné pro holčičky od 5 let. Kromě všestranně zaměřené průpravy rozvíjíme rytmické citění, pohybovou paměť, estetiku pohybu. Připravujeme vystoupení pro rodiče a účastníme se i dalších akcí. Kroužek je poskládán tak, aby děti aerobik bavil a chtěly u něj vydržet.

- **základní kroky aerobiku se naučíme pomocí básniček**
- **posílíme a protáhneme celé tělo**
- **naučíme se veselé aerobikové sestavičky**
- **vše formou her a s oblíbenými písničkami**



SPORTOVKY / pohybový kroužek pro děti od 7 let /

Všestranná sportovní příprava pro kluky i holky. Děti se naučí základy sportovních her - dovednosti s míčem a jiným náčiním. Pohybové hry jsou pro děti tohoto věku ideálním prostředkem k rozvoji nejen pohybových schopností a dovedností, ale i celé osobnosti (dítě se učí spolupracovat, chápat a dodržovat pravidla her, fungovat ve skupině).

- **zapracujeme na rychlosti i obratnosti**
- **ovládneme hru s míči a jiným náčiním**
- **budeme klíčkovat mezi překážkami**
- **hrát si a soutěžit společně s kamarády**
- **cvičit na různém nářadí / lavičky, žíněnky, žebřiny, kruhy, trampolína apod. /**

**MÍČOVKY / tradiční i netradiční míčové hry pro děti školou povinné /**

Děti se naučí pravidla různých míčových her, procvičíme techniku hry s míčem při vybíjené, přehazované, házené a košíkové (driblování, hod na koš). Tím budeme rozvíjet základní pohybové dovednosti – rychlost, vytrvalost, ohebnost a koordinaci. Vytvoříme kamarádskou skupinu dětí v kroužku.

**VYBÍJENÁ / kroužek pro nadšence této hry /**

Děti se naučí základní herní dovednosti a pravidla. Vybíjená u dětí rozvíjí schopnost prostorové orientace a koordinace vlastního pohybu a pohybu míče. Děti trénují přihrávky s míči, postřeh, chytání míče, vybíjenou všichni proti všem a především vybíjenou na družstva.

**BATŮŽEK / kroužek pro mladé turisty /**

Budeme hodně chodit na výlety, zúčastňovat se různých turistických akcí a občas si vyjedeme i na kole. Také budeme hrát spoustu her a naučíme se různým táborským dovednostem: stavět stan, rozdělovat oheň, šifrovat, orientovat se podle buzoly a mapy, naučíme se topografické značky a uzlovat. V tomto kroužku vedeme děti k samostatnosti, zvládnutí pobytu v přírodě, ale také k rozvoji osobnosti a kamarádství.

**JUNIOR AEROBIK / pro děvčata od 7 do 14 let /**

Tréninky jsou připraveny 2x týdně pro všechna začínající i pokročilá děvčata, pro která je pohyb přirozenou součástí života. Náplní kroužku je osvojení základních aerobních prvků a schopnost reagovat co nejrychleji na změnu kroku či pohybu. Koordinace pohybu dolních a horních končetin, základní kroky nízkého i vysokého aerobiku, tvorba choreografií, prvky tance, posilování, různé formy strečinku a relaxace celého těla po zátěži, zvyšování rozsahu pohybu, vedení k dodržování pitného režimu a správného držení těla. Hodina je proložena hrami, soutěžemi a cvičením na nářadí.

**BODYSTYLING / pro všechny, kteří se chtějí dostat do kondice, dobře se cítit a aktivně si odpočinout /**

Je to silově vytrvalostní trénink zaměřený na posílení hlavních svalových skupin celého těla. Pro zahřátí používá jednoduchých aerobikových kroků spojených do nenáročných choreografií. K procvičení jednotlivých partií těla se používá spojených gumíček, činek, overballů a balančních podložek. Konec hodiny tvoří kvalitní strečink.

**STEP AEROBIC A BODY STEP / cvičení na stupínku v pomalejším tempu /**

Je to cvičení, které se zejména zaměřuje na vypracování a vytvarování dolních partií těla (hýždě a dolní končetiny), přispívá k celkovému procvičení těla, pomáhá k pevnějším a vytvarovaným svalům, pomáhá k úbytku tělesné hmotnosti, má pozitivní vliv na nervovou soustavu, díky uvolňování endorfinů do těla. Základ jednotlivých hodin tvoří zahřátí a protažení svalů, jednotlivé choreografie, posilovací blok zaměřený na posílení svalů celého těla s možným využitím gumíček, činek, overballů a balančních podložek.

**FLORBAL / hra pro soutěživé kluky a dívky /****SPORTOVNÍ GYMNASTIKA / pro všechna šikovná děvčata, ale i chlapece /**

Cílem tohoto kroužku je naučit se správné držení těla, pohybová průprava, flexibilita - protažení všech svalových skupin, cvičení na nářadí - přeskok, hrazda, kladina, bradla, prostrná, protahovací a posilovací cviky.

**VOLEJBAL / oblíbená míčová hra pro soutěživé dívky /**

Naučíme se pracovat s míčem, základní pravidla hry a hlavně si užijeme spoustu zábavy při vzájemných utkáních.

**JUN - FAN KARATE NÝRSKO / oddíl karate pro začátečníky i pokročilé, kluky i holky /**

Při trénincích bude kladen důraz na rozvoj koordinace pohybů, rozvoj tělesné síly a obratnosti. Karate není jen bojový sport, ale vede i ke komplexnímu rozvoji osobnosti.

**CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ / společná pohybová aktivita pro rodiče a děti /**

Rozvoj pohybové motoriky a příjemně strávený čas dětí s rodiči.

**AEROBIK PRO ŽENY A DÍVKY / pohybová aktivita pro ženy a dívky všeho věku /**

Základy aerobiku, sestavy, protahovací a posilovací cvičení.

**TRAMPOLÍNKY / populární pohybová aktivita pro ženy a dívky, začátečnice i pokročilé /**

Základní kroky, sestavy na trampolínkách a pohybová průprava.

KLUBOVÉ KROUŽKY

**SLUNIČKO / baby klub pro nejmenší /**

Místo, kde můžete potkat nové kamarády a pohrát si se spoustou hraček v dopoledních hodinách.

**ČEKÁRNA / klub otevřených dveří pro každého /**

Denně od 12:30 do 16:30. Pro účastníky zájmové činnosti v DDM zcela zdarma.

DRAMATICKÉ KROUŽKY



DIVADÝLKO / kroužek pro malé herce /

Kroužek pro malé herce, kteří si chtějí zahrát v opravdovém divadelním sále. Děti se naučí vyjadřovacím schopnostem, komunikaci, zbaví se strachu projevit vlastní názor, naučí se improvizovat, pracovat s řečí a rozvíjet vlastní fantazii.

SPOLEČENSKOVĚDNÍ KROUŽKY



RYBÁŘI / kroužek vedený ve spolupráci s Českým rybářským svazem /

Kroužek určený dětem, které se chtějí dozvědět více o chovu a lovu ryb. Možnost získání rybářského lístku. Žáci se budou moci zúčastnit soutěže Zlatá udice.



PLASTIKOVÝ MODELÁŘ / stavba plastikových modelů /

Kroužek vhodný pro všechny pečlivé a trpělivé děti, které zajímají letadla, lodě i vojenská technika.



ZDRAVOTNÍK

Základní dovednosti při poskytování první pomoci při různých úrazech a onemocněních. Kurz bude probíhat ve vnitřních prostorách, ale hlavně venku v přírodě při praktickém řešení modelových situací.



FILATELISTICKÝ KROUŽEK / pro všechny malé sběratele, zkušené i nezkušené /

Pro děti, zajímající se nejen o známky, ale též o to jak se ve filatelii projevuje historie, kultura, zoologie, umění, sport a další lidské činnosti. Můžete si založit svou soukromou sbírku, pochlubit se svými „úlovky“ a měnit s kamarády.



DESKOVÉ HRY

Spousta moderních a poutavých stolních her, při kterých se pobavíte a pořádně zamyslíte je připravena pro všechny děti, které si umí hrát i bez počítače.



PUSINKA / kroužek pro malé i větší cukráře /

Co si děti upečou, to si také snědí / nebo odnesou domů na ochutnání /, a proto za každé pečení platí max. 20,- Kč na ingredience, které mají při příchodu na kroužek již připravené. Děti si každý recept zapiší do elektronické kuchařky a na konci školního roku si ji vytisknou.



REPORTÉR / kroužek pro mladé novináře /

Vydávání časopisu pod odborným dohledem, samotné zpracování, psaní zpravodajství, příběhů, povídek, hádanek s jejich grafickou úpravou.



DÍVKA ROKU / „Tahle holka to jsem přece já!“ - pro dívky ve věku 10 - 12 let a 13 - 15 let /

Čtyřměsíční přípravný kurz pro dívky, které se chtějí soutěže zúčastnit. Obsahuje nácviky choreografií, chůze, volných disciplín, přednášky odborníků a podobně.



KAMÍNEK / výtvarný kroužek bez věkového omezení /

Zaměřen na hru s materiálem s možností využití tisku.

ESTETICKÉ KROUŽKY



PASTELKA

Pro všechny malé i větší mistry, kteří rádi malujete, stříháte, lepíte a chtěli byste se naučit jednoduché i složitější rukodělné techniky.



ORIENTÁLNÍ TANEC / pro začátečnice i pokročilá děvčata /

Naučte se krásám bližšího tance a ladnosti pohybu exotických tanečnic při hudebním doprovodu orientální (a leckdy i moderní) hudby.



COUNTRY TANEC A ZÁKLADY SPOLEČENSKÉHO TANCE

Kroužek pro všechny kluky a holky, kteří rádi tančí a chtěli by se naučit nové figury a formace country a společenských tanců.

JAZYKOVÉ KROUŽKY



Anglický jazyk (nejen) s tučňákem Pingu / pro prvňáčky /

Pro všechny prvňáčky, kteří se již setkali se sympatickým tučňákem ve školce, ale i pro ty kteří by se s ním teprve chtěli seznámit. Pomocí pracovních listů, vybarvování, her, říkanek, písniček i poslechových cvičení si osvojí základní slovíčka a rytmus anglického jazyka.



Anglický jazyk (nejen) s tučňákem Pingu 2 / pro druháčky /

Navazující kurz pro všechny druháčky, kteří se už dobře znají s tučňákem Pingu, jeho rodinou a přáteli. V tomto kurzu se již děti naučí zábavnou formou i číst a psát některá anglická slovíčka. Pro děti jsou připraveny pracovní listy, poslechová cvičení, spousta her, říkanek a pohádek při kterých se nejen něco naučí, ale také výborně pobaví.



KONVERZACE V ANGLICKÉM JAZYCE

Pro děti které již mají nějakou zkušenost s angličtinou a chtěly by si prohloubit znalosti v různých tematických oblastech, zahrát si spoustu zajímavých her a pobavit se s angličtinou.



ANGLICKÝ JAZYK PRO NĚMČINÁŘE

Tento kurz je určen těm, kteří se rozhodli učit německý jazyk, ale rádi by získali základní znalosti dalšího jazyka celosvětového významu.



ANGLICKÝ A NĚMECKÝ JAZYK PRO DOSPĚLÉ

Pokračující skupina mírně pokročilých i pokročilých angličtinářů a němčinářů.



NĚMECKÝ JAZYK PRO DĚTI

Výuka německého jazyka pro začátečníky i pokročilé. Zábavnou formou se děti naučí základům německého jazyka nebo si prohloubí znalosti jednotlivých tematických okruhů v konverzačních skupinkách.



RUSKÝ JAZYK PRO DĚTI

Jazykový kurz pro začátečníky všech věkových kategorií. Naučíme se psát a číst v azbuce a porozumíme tak dalšímu oblíbenému jazyku.

HUDEBNÍ KROUŽKY



PÍŠTALKA

Hra na zobcovou flétnu pro začátečníky i pokročilé ve věku od pěti let. Pomocí krásných lidových písniček a vybarvování obrázků se děti naučí všechny noty a budou si tak umět zapískat oblíbené písničky.



HRA NA KYTARU / výuka hry na kytaru pro začátečníky i pokročilé /

Naučíte se nejen na samotný nástroj hrát, ale budete si umět zahrát a zazpívat spoustu country, folkových i moderních písniček.



HUDEBNÍ SKUPINA NOTIČKA

Výběrový kroužek pro ty, kteří již mají částečné zkušenosti s hraním na hudební nástroj, rádi zpívají a baví se hudbou.

VÝPOČETNÍ TECHNIKA



POČÍTAČE A INTERNET

V kroužku PC se děti naučí pracovat se základními programy a orientovat se na internetu formou zajímavých cvičení a her. Naším cílem je, aby děti po absolvování tohoto kroužku uměly samostatně a bezpečně používat počítač, získaly základní gramotnost práce na PC. Počítačové hry v kroužku nehrajeme, naopak děti naučíme, v čem jiném může být počítač zajímavý a užitečný. Kroužek mohou navštěvovat děti od 1. třídy.



NEPRAVIDELNÁ ČINNOST

Taneční kurz, Kurz pečení vánočního cukroví, Výroba adventních věnců, Velikonoční kraslice, Výlety, Postupové i nepostupové soutěže, Mikulášská merenda, Karneval, Den dětí, Přehlídka činnosti, Příměstské tábory..... ale také Rockové zábavy, Oldies disco party, Zumba party, Plesy a další ...

NAŠE NABÍDKA: DDM nabízí pronájem nebytových prostor za účelem sportovní a klubové činnosti.



Dům dětí a mládeže Nýrsko ■ prap. Veitla 23, 340 22 Nýrsko ■ tel.: 376 571 288
<http://ddmnyrsko.sumavanet.cz> ■ e-mail: ddmnyrsko@mybox.cz ■ IČ: 694 59 100