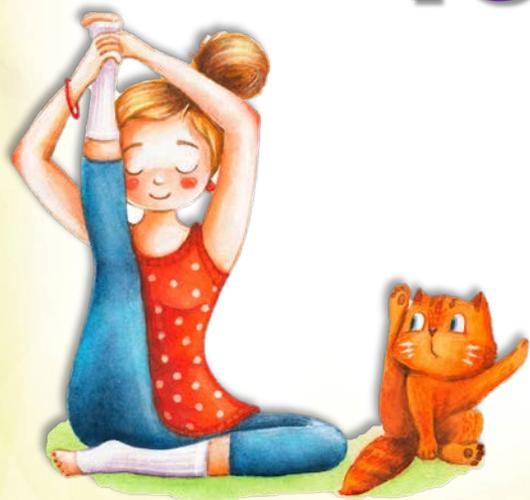


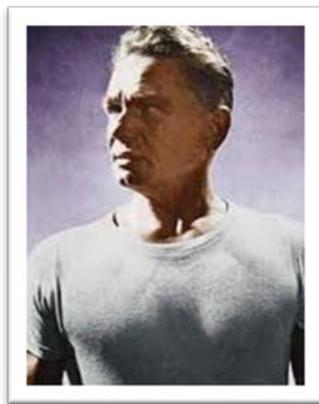
# Пилатес для детей как вид здоровьесберегающих технологий



**Подготовил:**  
**Инструктор по ф/к**  
**Иорданиди М.Р.**

# Пилатес

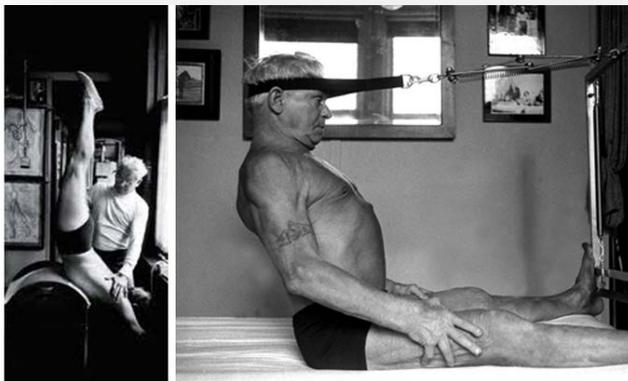
**Это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом.**



**Йозеф Пилатес  
(1883-1967)**

Немецко-американский  
-спортивный специалист,  
изобретатель методики  
фитнеса

**Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела.**



# Пилатес

**Упражнения Пилатеса состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов.**

# **Преимущества гимнастики пилатес**

- **развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость;**
- **повышает осознание физической формы тела;**
- **улучшает контроль над телом;**
- **учит правильной активации мышц (иннервация);**
- **корректирует осанку;**
- **улучшает работу внутренних органов;**
- **усиливает обменные процессы в организме;**
- **фокусируется на правильном дыхании;**
- **помогает в расслаблении и снятии напряжения;**
- **большое разнообразие вариантов одного и того же упражнения помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку во время проведения занятий.**



# **Противопоказания и вред пилатеса:**



- **Перенесенные недавно операции;**
- **Сердечно-сосудистые заболевания;**
- **Болезни опорно-двигательного аппарата в период обострения;**
- **Большой избыточный вес или ожирение;**
- **Беременность – противопоказаны интенсивные занятия.**

# **Основные принципы пилатеса**

# Центрирование

**Основа всего – сильный центр. Напрягите мышцы живота, подтяните пупок к позвоночнику. Важно, чтобы позвоночник был прямой. Вы должны ощущать напряжение мышц в течение всего занятия.**

# Концентрация

**Предельная собранность и внимание каждому движению. Если все ваше внимание уделено правильности выполнения упражнений, результат начнет появляться очень быстро.**

# Точность и симметрия

**Необходимо следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии.**

# Контроль

**Упражнения выполняются с осознанным контролем за каждым движением и полным погружением в действие.**

# Дыхание

**Нет дыхания – нет пилатеса. На занятиях применяют так называемое среднее грудное дыхание со вдохом через нос, выдохом – через рот.**

# Вытяжение

**Во время тренировки необходимо  
чувствовать вытяжение во всем  
позвоночнике.**

## **Как правильно заниматься (советы новичкам):**

- **Основная ошибка всех начинающих – хотим все и сразу.**
- **Не стоит заниматься до умопомрачения – достаточно двух-трех раз в неделю по 30-40 минут.**
- **Разминка отличается от традиционной. Нужно всего лишь постоять 3-4 минуты и настроиться на занятия.**
- **Упражнения выполняются плавно, без рывков.**

# Упражнения для детей



# «Чебурашка»



*И.п. – сидя на полу, ноги разведены врозь пошире, руки за головой. 1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение укрепляет квадратную мышцу поясницы, растягивает мышцы поясница, улучшает подвижность позвоночника. (5-6 раз)*

# «Смотрим на птичек и на букашек»



*И.п. – упор на коленях. 1-2 прогнуться, голову поднять до предела назад (а); 3-4 – спину округлить, голову опустить (б) Упражнение тренирует продольные мышцы спины и шеи. (5-6 раз)*

# «Ласточка»



*И.п. – упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх; 2 - и.п.; 3 – мах левой ногой назад, правая рука вверх.; 4 – и.п. (а) Упрощенный вариант: все то же, но без поднимания руки вверх.(б) Упражнение укрепляет трапецевидную, широчайшую мышцы, мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы. (5-6 раз)*

# «Веселые превращения» (Змейка, Черепашка, Котенок)



Змейка



Черепашка спряталась в панцирь



Котенок проползает под заборчиком



*И.п. – лежа на животе. 1-2 – отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника; 3-4 – зафиксировать это положение (змейка); 5-6 – расслабиться, сесть на пятки, округлить спину (черепашка); 7-8 – опустить область таза к полу, не касаясь его, и одновременно скользить верхней частью туловища вперед и вверх, спина прогнута, опора на кисти и стопы (котенок). Упражнение укрепляет спину, живот, руки и плечи, способствует увеличению объема легких, растягивает грудную клетку, брюшные мышцы. (5-6 раз).*

# «Коробочка»



*И.п – стойка на коленях. 1-2 – прогнуться голову назад; 3-4 – и.п. (а)*

*Усложненный вариант: 1-2 – прогнуться, поставить кисти рук на ступни ног; 3-4 – зафиксировать положение; 5-6 – подняться в и.п; 7-8 – расслабиться в позе «черепашки» (б, в)*

*Примечание: такие упражнения выполняются со страховкой педагога с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Упражнение укрепляет продольные мышцы спины, шеи, прямые мышцы живота. Исправляет сутулые плечи и спинной горб. (5-6 раз)*

# «Самолетик»



*И.п. – сидя, вытянуть ноги, руки держать вдоль тела. 1-2 – поднять вытянутые ноги, руки в стороны; 3-4 – зафиксировать положение; 5-8 – прийти в исходное положение. Упражнение укрепляет мышцы пресса, растягивает и укрепляет мышцы тазобедренного сустава и поясницы. (5-6 раз)*

# «Корзиночка»



*Исходное положение (и.п.) – лежа на животе, руками взяться за стопы разведенных и согнутых ног. 1-4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; 5-8 – вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость позвоночника, укрепляет мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы, растягивает прямые мышцы живота, мышцы бедер. (5-6 раз)*

# «Книжка»



*И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. 1-4 – поднимая таз и ноги, опустить ноги на пол за головой; 5-8 – вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость позвоночника, растягивает мышцу, выпрямляющую позвоночник, улучшает функцию органов таза, предотвращает раннее развитие остеохондроза. (5-6 раз)*

# «Крылышки»



*И.п – сидя, ноги вытянуты вперед, колени и стопы соединены.*

*1-4 – руки согнуть в «крылышки», вытянуть себя вверх, напрягая мышцы брюшного пресса, зафиксировать положение; 5-8 – вернуться в исходное положение. Примечание: Здесь необходимо поднять грудную клетку, растягивая мышцы спины в стороны от позвоночника. Подбородок слегка поднят. Затылок, шея и спина должны составлять прямую линию. Когда руки в «крылышках» - лопатки соединены, пальцы кистей напряжены. Упражнение укрепляет мышечный корсет, растягивает мышцы ног, позвоночник, плечи и руки, ягодицы.*



*Спасибо за внимание*