

## **Консультация для родителей**

*«Детский пилатес – новый подход к здоровью дошкольников»*

**Пилатес** — это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. Пилатес – распространенная во всем мире система упражнений, без ударной нагрузки, где практически полностью исключается возможность травматизма при занятиях.

Свою систему упражнений Й.Пилатес изначально применял для лечения разных видов травм, поскольку его упражнения очень бережно и эффективно укрепляют мышцы.

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.

### **Пилатес базируется на нескольких основных принципах:**

- Релаксация – это принцип пилатеса, с которого начинается каждое занятие. Позволяет снять накопившееся за день напряжение.
- Концентрация – этот принцип является основополагающим для всей системы. Суть этого принципа заключается в сосредоточении и мысленной концентрации именно на тех мышцах, которые в данный момент тренируются. Чем выше концентрация на каждом движении, тем эффективнее упражнение.
- Выравнивание – это принцип, направленный на выработку правильной осанки. Если не уделять правильному расположению суставов организма, то можно повредить суставы. Поэтому правильное взаимное расположение всех суставов является очень важным для безопасности занятий.
- Дыхание – это принцип контролирования дыхания. При занятиях пилатесом дыхание должно быть глубоким с концентрацией на заполнении воздухом нижней части легких. При таком способе дыхания при выполнении упражнений не появляется одышка.
- Центрирование – это фундаментальный принцип пилатеса. Принцип основан на стабилизирующих свойствах поперечной мышцы живота. Именно этой мышце и другим мышцам пресса уделяется наибольшее количество внимания в тренировках, поскольку пресс поддерживает позвоночник и жизненно важные органы брюшной полости в правильном положении.
- Координация – этот принцип пилатеса требует точности выполнения каждого движения при занятиях и постоянного контроля над своим телом. Повторяя движения правильно на занятиях, наш организм привыкает всегда двигаться правильно.
- Плавность движений – этот принцип основан на плавных движениях при выполнении упражнений. Каждое упражнение плавно переходит к следующему. Движения обычно выполняются медленно, давая возможность мысленно сконцентрироваться на необходимых мышцах.

- Выносливость – этот принцип позволяет увеличить выносливость всего организма за счет постепенного увеличения интенсивности тренировок. Повышается эффективность работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.
- Регулярность – без этого принципа все усилия будут практически незаметны.

Точность - это один из важных принципов, которые отличают гимнастику Пилатес от других методик. Все движения должны выполняться в строгом соответствии с инструкциями. Тело должно принимать строго заданное положение. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Один из навыков, который необходимо освоить, — тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент.

Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке: таким образом, занятия становятся полезными не только физически, но и умственно. Вы тренируете не только тело ребенка, но тело в единстве с познавательным развитием.

Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно. Пилатес – это система упражнений, которыми не скучно заниматься, т. к. ребенок постоянно будет совершенствовать свое тело и свои умения, поэтому упражнения будут усложняться и изменяться в соответствии с его прогрессом.

#### **ПРЕИМУЩЕСТВА ГИМНАСТИКИ ПИЛАТЕС:**

- развивает аспекты физической формы: 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 по физической культуре.

Воздействие системы пилатес на детский организм очень велико. Во-первых, на **опорно-двигательный аппарат** (в особенности, на позвоночный отдел). Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому

совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и свода стопы, укрепляет суставы и связки. Упражнения пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Во-вторых, на **дыхательную систему**, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему. Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение. Развивая дыхательные мышцы, Пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы.

Правильное дыхание совместно с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях дошкольника, улучшит познавательные умения.

Так же благоприятно действуют эти занятия на становление **мышечной системы**. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах. Занятия способствуют избавлению от мышечного дисбаланса, улучшает чувство координации.

Фактически, используя пилатес, педагог может мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников, что особенно важно в условиях растущих проблем гиперактивности и ожирения у детей.

Однако существуют и определенные противопоказания, касающиеся здоровья детей, при которых занятия пилатесом не рекомендованы:

- это воспалительные процессы любого характера;
- психические заболевания;
- тяжелое состояние ребенка.

Специалисты утверждают, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст шести - семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года. Первые минуты тренировки следует посвящать разогреву мышц, проводимому в обычной форме утренней гимнастики. Сам же комплекс упражнений состоять из постоянного чередования растяжек и мягких нагрузок на мышцы. При этом в тренировках уделяется внимание всем системам организма. Завершают тренировки обязательные комплексы растяжки.

Пилатес, комплексно воздействуя на все органы молодого организма, отлично подойдет гиперактивным и тревожным, нервным детям. Все упражнения, выполняемые плавно, спокойно, с ровным дыханием, научат детишек концентрироваться, расслабляться, бороться со своими возрастными стрессами и переживаниями.

Комплекс гимнастики пилатес может выполняться в дополнении с изотоническим кольцом. Кольцо – классический тренажер в пилатесе, который быстро укрепляет и приводит мышцы в тонус.

#### **ЧТО ЭТО ЗА ТРЕНАЖЕР?**

Кольцо для пилатеса, Pilates Ring, изотонический круг или фитнес-кольцо – это пружиноподобный тренажер, представленный в виде круга со своеобразными ручками-подушечками по обе стороны. Он выполнен из гибкого металла, сверху покрытого специальным прорезиненным уплотнителем для защиты от скольжения. Круг достаточно упругий, если его сжать, то он возвращается в исходную форму. Его диаметр около 35 см.

Основная задача изотонического кольца – создавать дополнительное сопротивление, что, в свою очередь, увеличивает эффективность выполняемых упражнений. Чтобы создать сопротивление достаточно сжимать и разжимать круг руками или ногами.

#### **В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА?**

**Кольцо для пилатеса** – это не только тонус и укрепление мышц, это еще и развитие баланса и гибкости, расширение диапазона движений.

В чем преимущества использования изотонического кольца?

- Быстрое приведение мускулатуры в тонус.
- Качественная проработка «труднодоступных мест» и мышц-стабилизаторов, которые не всегда удается нагрузить.
- Нет нагрузки на суставо-связочный аппарат.
- Профилактика сутулости и болей в спине.

Таким образом, уникальность техники пилатес состоит в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей. У ее сторонников появляется сила, улучшаются выносливость, работоспособность, гибкость, развиваются умения удерживать равновесие и координировать движения. К тому же любое занятие спортом обязательно поднимет настроение и сделает ребенка жизнерадостным и открытым к общению!

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС

для детей старшего дошкольного возраста.

## I часть. Разминка.

### 1. «Цветок»

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1- вдох; руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*).

2- выдох; руки опустить вперед и вниз; вернуться в исходное положение.

3-4- повторить 1-2. (5-6 раз)

### 2. «Качели»

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1- вдох; руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*).

2- выдох; опустить вниз и отвести их назад; одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься в полуприсед.

3- выполнить пружинящее движение в полуприседе; прямые руки вперед.

4- выполнить пружинящее движение в полуприседе ; прямые руки назад. (5-6 раз)

### 3. «Кукла»

И. п. – стоя ноги на ширине тазобедренных суставов, руки вдоль туловища.

1- вдох, руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*).

2-выдох, наклон туловища вниз, руки опустить вниз к полу.

3-4- медленно выпрямить туловище, последовательно «*прижимая позвонок за позвоноком к невидимой стене*». (5-6 раз)

### 4. «Кошечка»

И. п. - стоя на коленях и ладонях.

1- выдох, округлить спину, работая мышцами пресса. Голова вниз.

2- вдох, прогнуть спину, рстягивая мышцы пресса. Голова вверх.

3-4 –повторить 1-2. (5-6 раз)

## II часть. Основная часть.

### 1. «Планка» (Plank)

И. п. - лежа на животе; опора на предплечья.

1-выдох; приподнять таз от пола. Мышцы пресса напряженны, туловище и таз составляют одну прямую линию. Удерживать положение 6 -8 счетов.

2- вдох; вернуться в исходное положение.

### 2. «Плавание» (Swimming)

И. п. – стоя на коленях и ладонях; ноги на о руки на ширине плеч. Шея продолжение позвоночника.

1- выдох; выпрямить и поднять вверх правую ногу и левую руку. В пояснице не прогибаться. Тянуться рукой вперед, ногой назад. Вдох.

2–выдох; вернуться в исходное положение.

3- повторить 1 с левой ноги и правой руки.

4- вернуться в исходное положение.

3. «Гора» (*Mountain*)

И. п. - стоя на коленях и ладонях; ноги на ширине плеч.

1-выдох; выпрямить ноги в коленях, поднять таз вверх. Отталкиваться от ладоней, пятки стараться поставить на пол. Задержаться в этом положении на 8-10 счетов.

2-вдох; вернуться в исходное положение.

4. «Мячик» (*Rolling like a ball*)

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, обхватить колени ладонями.

1-вдох; перекат назад до края лопаток

2 –выдох; перекат вперед, вернуться в исходное положение.

3-4 –повторить 1-2. (5-6 раз)

5. «Ножницы» (*Single leg stretch*)

И. п. – лежа на спине, колени подвести к груди.

1- выдох; вытянуть правую ногу вперед, левую ногу обхватить руками, удерживая ее.

2-вдох; поменять положение ног, вытянуть левую ногу вперед.

3-4 –повторить 1-2. (6-8 раз)

6. «Мостик» (*Shoulder bridge*)

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч; руки прямые вытянуты вдоль туловища.

1-2- выдох, медленно поднять корпус вверх («отрывая позвонок за позвонком от пола»). Вдох - удержать положение.

3-4 –выдох, медленно опустить корпус вниз («прижимая позвонок за позвонком к полу»), вернуться в исходное положение.

7. «Вверх-вниз» (*Up-down*)

И. п. - лежа на правом боку; правая рука вытянута; левая рука согнута, в упоре перед грудью.

1-выдох; поднять правую ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными.

2- вдох; вернуться в исходное положение.

3-4 – повторить 1-2. (5-6 раз)

### III часть. Заключительная часть.

1. Диагональная растяжка.

И. п. – лежа на спине; руки лежат за головой.

1-вдох; потянуться правой ногой и левой рукой.

2-выдох; расслабиться.

3-вдох; потянуться левой ногой и правой рукой

4-выдох; расслабиться. (4 раза)

2. Одновременная растяжка.

И. п. – лежа на спине; руки лежат за головой.

1-вдох; одновременно потянуться руками и ногами.

2-выдох; расслабиться.

3-4 –повторить 1-2 .( 3-4 раза)

3. «Отдыхаем»

И. п. – лежа на спине; руки лежат вдоль туловища, ладонями вверх; глаза закрыты.

Расслабить все мышцы. Лежать в этом положении от 30 сек до 2 мин.