**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 позвонком 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, рястягивая мышцы пресса. Голова вверх.

3-4 –повторить 1-2. *(5-6 раз)*

II часть. Основная часть.

1. *«Планка»* (Plank)

И. п. - лежа ни 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»* *(Мountain)*

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 положение 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.