

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Петушок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников

ДЕТСКИЙ ПИЛАТЕС



инструктор по физической культуре – Т. В. Морозова
Мышкин

Систему тренировки «Пилатес» разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (Joseph Hubertus Pilates) (1880 — 1968).

Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире.

Упражнения системы «Пилатес» очень многоплановы, и главное — задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на элементе занятий.

Упражнения по методике Пилатес
ориентированы на оздоровление
ПОЗВОНОЧНИКА.

Принципы Пилатес

Центрирование - перед началом движений втянуть живот (пояс силы).

Дыхание - дышать полной грудью: тип дыхания в упражнениях Пилатес – боковое средне-рёберное, оно осуществляется за счет расширения грудной клетки в стороны и назад при сохранении постоянного напряжения глубоких мышц живота, как на вдохе, так и на выдохе.

Концентрация – сосредотачиваться на выполнении упражнения.

Точность - подразумевается правильная техника выполнения упражнений

Плавность – принципиально важный момент в методике. Темп выполнения всех упражнений достаточно спокойный, плавный, переход от одного движения к другому без пауз и отдыха.

Визуализация – использование визуальных образов во время выполнения упражнения

Релаксация – это важное умение работать без лишнего напряжения.

Координация - учиться чувствовать собственное тело.

Как упражнения Пилатес воздействуют на детей ?

Во-первых, на опорно-двигательный аппарат, в особенности, на позвоночный отдел. Упражнения Пилатес 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.

В-третьих, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

Фактически, используя Пилатес, можно мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние.

Организация занятий с использованием упражнений по методике Пилатес

Занятия проходят в игровой форме, которая не даст скучать даже малышам. «Кто стоит? Страус! А потом страусы испугались и спрятали головы в песок! «Тянемся как кошечки за своим хвостиком». И ребенок вытянет голову вперед, а его позвоночник в это время растянется от макушки до копчика.

Занятия можно проводить с различным спортивным инвентарём и специально подобранной успокаивающей музыкой.

Упражнения выполняются плавно, медленно, с полной концентрацией внимания.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!