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



Пилатес – это интересно!

Подготовила: инструктор по ФК

Морозова Татьяна Васильевна

* **Осознанное дыхание** - искусство заключается в контроле способа дыхания. Необходимо сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких.
* **Концентрация** - включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов (тело+сознание).
* **Центрирование** - фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений является зона источника энергии ("каркас прочности«). В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота.
* **Точность и контроль** - необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела.
* **Плавность** – при выполнении упражнений движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.
* **Изоляция, релаксация** - один из навыков, который необходимо освоить - тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах.
* **Регулярность.**

**Базовые упражнения**

 Растяжка Скручивание Растяжение



Поочерёдное Раскачивание Сотня

 растяжение

