**ГИМНАСТИКА ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕ СОЗИДАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ГИМНАСТИКА ПИЛАТЕС**

**Пилатес** — система физических упражнений, разработанная Йозефом **Пилатесом**. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела.

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 и ЛФК**

Данные спортивные методики очень сходи между собой, они омолаживают позвоночник и делают внутренние мышцы более сильными, формируют мышечный корсет и усиливают способности человека к контролю своих движений. Однако, различия тоже имеются.

Основные отличия:

 • Занятия по ЛФК нацелены на бережную реабилитацию определенного отдела опорно-двигательного аппарата. **Пилатес** воздействует на организм в целом.

Несмотря на видимую схожесть некоторых упражнений, используемых в ЛФК и в **Пилатес**, существуют отличия. Они заключаются в применении в каждом упражнении основных принципов **гимнастики Пилатес**.

**Дыхание**

Метод **Пилатеса использует**"рёберное" дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий **пилатесом**, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

**Концентрация**

Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача **пилатеса** — обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно **возрастает**, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении

**Центр**

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса **пилатеса** является зона источника энергии. Йозеф **Пилатес** назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов.

**Точность и контроль**

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.

**Плавность**

Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и начало одного упражнения является продолжением предыдущего.

**Изоляция, расслабление.**

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

**Визуализация.**

**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, но тело в единстве с разумом.

**Регулярность.**

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.