

**«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№_1_ от_30.08.2016 г.**

**«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№_16_ от_30.08.2016 г.
Директор В.В.Соколов**

**Методические рекомендации
к занятиям «Пилатес» для детей и подростков**

**Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Филиппова Н.В.**

Рязань 2016

Система упражнений «Пилатес» для детей.

Пилатес для детей – великолепное решение для физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение. Однако с чего родителям стоит начать и какой комплекс упражнений необходимо подобрать?

О пользе и возможном вреде

Рассматривая пилатес в качестве возможного варианта физической нагрузки, родители обязаны осознавать, какую пользу он может принести растущему детскому организму.

Итак, на какие системы пилатес воздействует, если им занимаются дети? Во-первых, на опорно-двигательный аппарат, в особенности, на позвоночный отдел. 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.

Фактически, используя пилатес, родители могут мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние своих отпрысков, 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. Во-первых, это воспалительные процессы любого характера. Во-вторых, психические заболевания, а, в-третьих, тяжелое состояние ребенка.

Правила проведения тренировок

Если указанных противопоказаний не существуют, то родители могут смело приступать к занятиям со своим чадом. Однако следует знать, как правильно начинать, проводить и оканчивать детский пилатес.

Для начала, стоит определить начальный возрастной порог. Специалисты утверждают, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года.

Первые минуты тренировки следует посвятить разогреву мышц, проводимому в обычной форме утренней гимнастики. Сам же комплекс упражнений обязан состоять из постоянного чередования растяжек и мягких нагрузок на мышцы. При этом важно уделять в тренировках внимание всем системам организма, составляя собственный комплекс. Родителям обязаны следить за ощущениями своего ребенка, прекращая упражнение при первых признаках боли. Завершают тренировки обязательные комплексы растяжки.

Родителям стоит помнить о том, что такого рода тренировки могут проводиться не чаще трех раз в неделю.

Комплекс упражнений

В зависимости от возраста ребенка специалисты выделяют особые системы «Пилатес» для детей. Упражнения варьируются в возрастных группах 3-6 лет и от 7 лет. Так, вторая группа упражнений складывается из «взрослого комплекса».

Для первой группы существует свой набор. Например, «Белочка». Для него следует встать ровно, расставив ноги на ширине плеч. Далее, мягко и плавно наклонять голову к одному плечу на счет 1-4 и на вдохе. Вернуть голову в исходное положение на выдохе на счете 5-8. Количество повторений значение не имеет, но специалисты рекомендуют выполнять его не менее 4 раз.

После него следует выполнить «Велосипед». Для него ребенку нужно лечь на бок, выпрямившись. Опираясь на руку, согнутую в локте, ногой, расположенной сверху, выполняют круговые движения, совершая полный круг на счет 1-8.

Для растяжки позвоночника прекрасно подойдет «Змейка». Для него ребенок должен перевернуться на живот, согнув руки около груди. Напрягая мышцы живота, он вытягивает

руки вперед на счет 1-4, вдыхая. После чего плавно подтягивают руки к груди, выдыхая на счет 5-8.

Растяжку и тренировку мышц обеспечит выполнение упражнения «Черепашка». Для его выполнения ребенок ложится на спину, вытягивая руки и ноги в стороны. На счет 1-2, вдыхая, малыш плавно «скручивается», охватывая руками ножки. На счет 3-4, выдыхая, раскручивается.

В завершении же стоит отметить, что пилатес для детей – отличная физическая нагрузка, позволяющая не только поддерживать здоровое тело, но и весело проводить время.

Если вы с завистью смотрите на плоские животы подруг – то пилатес на мяче станет для вас наилучшим помощником. Сам по себе пилатес – это специальная методика, которая была создана Йозефом Пилатесом около ста лет назад. Несмотря на то, что заниматься ею можно и без какого-либо вспомогательного снаряжения, пилатес на фитболе – это практически самостоятельное направление, которое имеет массу различных упражнений.

Если вы собрались выполнять подобные тренировки, нужно запомнить несколько правил, которым обязательно нужно следовать, вне зависимости от того, какое упражнение вы делаете. Во-первых, должно быть глубоким дыхание. Это поможет успокоиться и сосредоточиться на тренировках, отбросив лишние мысли. Во-вторых, нужно сохранять темп выполнения упражнения, не торопясь и размеренно выполняя все, что необходимо. И если вы будете практиковать пилатес с мячом, плоский живот через некоторое время будет вам гарантирован.

Упражнения, которые будут предложены ниже, можно использовать и по отдельности, а можно и все за один раз, это зависит от ваших предпочтений. Конечно, те, кто только начал работать над собой с помощью подобных тренировок, будут себя чувствовать несколько неуверенно в течение первых недель, но потом дело должно понемногу наладиться. Когда организм привыкнет, можно будет делать упражнения разнообразнее, меняя их последовательность и добавляя новые элементы. Выполняя полезные упражнения с мячом по системе пилатес, можно быстро привести себя в форму – фитбол поможет в этом.

Комплекс упражнений, для занятий с детьми в объединении «Хореография».

Пилатес упражнения.

Базовые упражнения Пилатес.

Упражнения Пилатес для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Комплекс упражнений Пилатес базовый в картинках.

Упражнение «сотня» это одно из самых основных упражнений метода Пилатеса. Концентрируем свое внимание на мышцах брюшного пресса и повторяем упражнение до появления ощущения усталости, живот не выпячивать, дыхание не задерживать. Начинать с 20 или 30 ударов руками и постепенно увеличивать их количество до 100 повторов, не более. Иначе это может вызвать чрезмерное напряжение в организме.

Исходное положение:

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, колени и стопы прижаты друг к другу, руки вытянуты вдоль туловища, живот втянут (пупок приближаем к позвоночнику), спина плотно прижата к полу, плечи опущены, подбородок не касается груди. Продвинутый уровень – ноги прямые, оторваны от пола.

2. На выдохе верхнюю часть туловища поднять вверх, оторвав плечи и лопатки от пола. Важно, чтобы прогиб происходил в верхней части туловища, а не в области шеи.

3. На пять счетов делаем вдох, поднимаем руки верх или параллельно пола, быстро опускаем, имитируя удар ладонями по воде; на пять счетов — выдох, повторяя руками то же движение.

Это упражнение формирует плоский живот и твердый пресс, ускоряет процесс кровообращения по всему телу, улучшает дыхание, удлиняет позвоночник.

Скручивание

- Никогда не задерживайте дыхание во время всего упражнения!
- Представьте себе, что Вы медленно укладываете позвонок за позвонком на пол, и также медленно отрываете позвонок за позвонком от пола.
- Голова и шея должны являться продолжением позвоночника. Голова не должна наклоняться, запрокидываться и наклоняться вперед.
- Во время упражнения пилатес тренируются брюшные мышцы пресса.

Вторым упражнением пилатес, которое стоит освоить является скручивание. Сядьте на коврик, ноги слегка согнуты. Руки держите на бедрах.

Ступни должны твердо стоять на поверхности. Нельзя отрывать их от пола во время выполнения упражнения. Спина прямая, макушкой тянитесь вверх. Шея является продолжением спины. Руки прислоните к подколенным впадинам так, как Вам удобно.

Начинайте раскручиваться, опускайте поясницу позвонок за позвонком на пол. Не отрываете ноги от пола. Кладите на пол среднюю часть спины, затем начинайте опускать шейные позвонки.

Начинайте скручиваться обратно – также позвонок за позвонком.

Полностью вытяните Ваш позвоночник и потянитесь макушкой вверх.

Повторите упражнение пять-шесть раз без пауз.

Перекаты на спине

При выполнении данного упражнения: спина округлая, необходимо сохранять это положение на протяжении всего упражнения, каждый раз, возвращаясь в положение сидя, необходимо замирать в верхней точке, балансируя на копчике, голова, шея, ноги не должны касаться пола.

Исходное положение:

1. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди.
2. Обхватить бедра с внешней стороны руками, слегка развести колени и оторвать стопы от пола, балансируя на копчике.
3. Локти развести в стороны, удерживать ноги на весу, спина округлая, живот втянут.
4. Приблизить подбородок к груди, а пупок к спине, перекатиться назад до края лопаток.
5. На выдох плавно перекатиться на спину, на вдох вернуться в исходное положение.

Выполнить 5—7 перекатов, по окончании опустить стопы на пол.

Растяжение позвоночника

- Дышите во время всего упражнения равномерно.
- Дыхание должно быть медленным и глубоким.
- Растягивайте позвоночник.
- Притягивайтесь пупком к позвоночнику, втянув живот.
- Ноги расслаблены, ступнями тянитесь к туловищу.

Цель этого упражнения пилатес – растяжение позвоночника.

Сядьте прямо, спина должна быть прямой. Пальцы ног и ступни тянутся к колену.

Вытяните руки вперед. На выдохе медленно начинайте сгибаться вперед.

Обратите внимание на то, что поясница должна оставаться прямой, скручиваться должна только верхняя часть позвоночника.

Тянитесь далеко вперед. Ноги можно слегка согнуть.

Скручивайте позвонок за позвонком, медленно опускайте голову между руками к ногам.

Старайтесь вытянуть руки как можно дальше вперед, тянитесь макушкой вперед.

Не останавливайтесь, продолжайте движение в исходное положение.

Сворачивание

Исходное положение:

Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Начинаем поднимать голову, а затем руки. Тянемся руками, чтобы достать носки ног. "Сворачиваемся". Далее, полежав минуту-другую на выдохе, начинаем подниматься и

разворачиваться. Руки запрокидываем за голову и выдыхаем. Выдох. Руки опустили. Полежать немного, чтобы восстановилось дыхание и пульс.

Можно сделать несколько раз. Делать не напрягаясь, свободно. Желательно тянуться всем телом и стремиться лечь на колени грудью.

Пупок при этом прижат. Дыхание свободное.

Круг ногой

- Дышите во время всего упражнения пилатес равномерно.
- Дыхание должно быть медленным и глубоким.
- Втяните живот, как бы попытайтесь прижаться пупком к позвоночнику.
- Голова остается на полу, тянитесь макушкой к стенке.

Упражнение пилатес "Круг ногой" является упражнением пилатес, которое надо делать поочередно на разные ноги.

Тело должно быть неподвижно, движения ноги во время упражнения не должны как-то влиять на положение корпуса.

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги слегка присогнуты. Ступни прижаты к полу.

Поднимите правую ногу вертикально. Сделайте это на выдохе, начинайте вращения ногой сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Амплитуда не должна быть большая, она у каждого своя. Не стремитесь начертить как можно больший круг ногой. Обязательно следите за дыханием.

Сделайте пять – шесть круговых движений. Поменяйте направление движения.

Затем поменяйте ногу. Контролируйте стабильность тела. Оно не должно перемещаться, наклоняться во время выполнения упражнения.

Упражнения с фитболом

Первое из упражнений с фитболом по системе пилатес – для мышц живота. Нужно сесть на мяч, и начать идти вперед ногами. Мяч будет расположен примерно посередине спины. Не забываем про согнутые колени – они должны располагаться над пятками. Бедра – на уровне коленей и плеч, прямые руки расположены за головой. Сначала тянем руки к полу, после этого кладем ладони на затылок, их не сцепляем. Отрываем от мяча лопатки, голову и шею. После этого аккуратно возвращаемся в исходное положение, делаем так же еще 8-10 раз.

Если вы хотите делать такие упражнения пилатес с мячом, после которых ваш пресс будет выглядеть красиво, то следующее наверняка вам подойдет. Нужно лечь на пол и положить на фитбол согнутые ноги, ладони положить под затылок, а сам мяч зафиксировать пятками. Делаем вдох, выдыхая, поднимаем мяч, подтягивая его к себе. Приподняв мяч, нужно задержать его в этом положении, а потом плавно опустить. Повторяем 8-10 раз.

Делая упражнения пилатес с мячом, можно добиться многого – красивая спина, снижение веса и повышение тонуса вам гарантированы. Теперь нужно лежа на полу, согнуть колени и поставить стопы на фитбол, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз. Со вдохом прижмите стопы к мячу, выдыхая, напрягите пресс, а затем поднимайте таз и спину таким образом, чтобы тело образовало прямую линию. В этом положении необходимо оставаться в течение пяти вдохов и выдохов, а потом аккуратно вернуться в исходную позицию. Упражнение делается в 5 подходов.

Если вы будете заниматься пилатесом с мячом, то уже в скором времени получите и стройные ноги. Следующее упражнение посвящено именно им. Нужно лечь, опереться на согнутые в локтях руки – при этом локти должны быть расположены над плечами. Мяч зажимаем между лодыжками, ноги согнуты в коленях, а пресс напряжен. На выдохе оторвите фитбол от пола ногами и поднимайте его. Количество повторов – на ваше усмотрение.

Перед тем, как приступить к тренировкам, желательно сделать разминку – лечь спиной на фитбол, согнуть колени, бедра расположить как можно ближе к полу, затем поднять их 4-6 раз, после чего, удерживая их в верхней позиции, поворачивать руками 5 раз.

Главное преимущество пилатеса на мяче – то, что развиваются даже неактивные мышцы, а также снимается излишняя нагрузка с поясницы и суставов. При этом действенность такой

гимнастики очевидна. Если вы хотите заниматься пилатесом на мяче для похудения, то вам прекрасно подойдет следующее упражнение – нужно лечь животом на фитбол, опереться ладонями в пол. Нужно переместиться вперед так, чтобы мяч был под бедрами, ладони поставить так, чтобы они были под плечевыми суставами. После этого вытягиваем тело в одну линию и делаем отжимания, примерно 8-12 раз. Упражнение можно усложнить, разместив фитбол под голеньями.

Перед тем, как начинать заниматься такой гимнастикой, нужно уточнить еще один нюанс - размеры фитбола. Может быть, вам будет лучше заниматься пилатесом с маленьким мячом? Здесь все зависит от роста человека – если у вас он меньше 160 сантиметров, то стоит взять фитбол диаметром 55 см. Всем остальным размышляющим, как выбрать мяч для пилатеса, стоит использовать 65-сантиметровый мяч. Проверить можно просто – нужно сесть на него так, чтобы колени оказались над лодыжками. В случае с подходящим мячом бедра будут параллельно полу.