

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Новороссийский медицинский колледж»
министерства здравоохранения Краснодарского края
Геленджикский филиал

ДЕТСКИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ВЕБЕР АННА ЮРЬЕВНА

Мастер спорта международного класса в метании копья.
Победительница Всемирной Гимназиады в Бразилии.
Чемпионка Юношеских Олимпийских игр в Китае.
Победительница чемпионатов и первенств Республики Беларусь.

Геленджик 2024

ПИЛАТЕС – МЕТОД РАБОТЫ С ДВИЖЕНИЕМ



Нацелен на глубокую мускулатуру:
включает «спящие» мышцы и расслабляет перенапряжённые,
снимая нагрузку с суставов, избавляя от боли и многих
болезней, связанных с некорректной работой тела.

Мягкое воздействие на тело

Постоянное чередование растяжек
и мягких нагрузок на мышцы

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПИЛАТЕС НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ



Опорно-двигательный аппарат



Все мышечные и связочные сегменты
позвоночника



Своды стопы



Дыхательная система



Управление эмоциями

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

I. Разминка

1. Ходьба и бег по кругу.
2. Выстраивание правильного положения тела.

3. Дыхательное упражнение «**Затянуть ремешок**».

И.п. – основная стойка, руки сложить на ребра.

Подтянуть мышцы живота: ассоциация для детей - «затянуть ремешок». Подышать так, чтобы ребра двигались в стороны. (6-8 раз).



КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

II. Основная часть

1. «Чебурашка»

И.п. – сидя на полу, ноги разведены врозь по ширине, руки за головой, 1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (5-6 раз).



Упражнение укрепляет квадратную мышцу поясницы, улучшает подвижность позвоночника.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

2. «Смотрим на птичек и на букашек»

И.п. – упор на коленях. 1-2 – прогнуться, голову поднять до предела наза,; 3-4 – спину округлить, голову опустить (5-6 раз).



Упражнение тренирует продольные мышцы спины и шеи.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

3. «Ласточка»

И.п. – упор на коленях. 1 – мах правой ногой назад, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой назад, правая рука вверх; 4 – и.п. (5-6 раз).

Упрощенный вариант: без поднимания рук вверх.



Упражнение укрепляет трапециевидную, широчайшую мышцы, мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

4. «Веселые превращения» (Змейка, Черепашка, Котенок)

И.п. – лежа на животе.

1-2 – отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника;

3-4 – зафиксировать это положение (змейка);

5-6 – расслабиться, сесть на пятки, округлить спину (черепашка);

7-8 – опустить область таза к полу, не касаясь его и одновременно скользить верхней частью туловища вперед и вверх, спина прогнута, опора на кисти и стопы (котенок) (5-6 раз).

Упражнение укрепляет спину, живот, руки и плечи, способствует увеличению объема легких, растягивает грудную клетку, брюшные мышцы.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

4. «Веселые превращения» (Змейка, Черепашка, Котенок)



Змейка



Черепашка



Котенок

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

5. «Коробочка»

И.п. – стойка на коленях. 1-2 –прогнуться, голову назад; 3-4 – и.п.
(5-6 раз).



Упражнение укрепляет продольные мышцы спины, шеи, прямые мышцы живота.
Исправляет сутулые плечи и спинной горб.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

5. «Коробочка»

Усложненный вариант: 1-2 –прогнуться, поставить кисти рук на ступни ног; 3-4 – зафиксировать положение; 5-6 – поняться в и.п.; 7-8 – расслабиться в позе «черепашки». Упражнение выполнять со страховкой педагога с учетом индивидуальных особенностей ребенка (5-6 раз).



КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

6. «Самолетик»

И.п. –сидя, вытянуть ноги, руки держать вдоль тела. 1-2 – поднять ноги, руки в стороны; 3-4 – зафиксировать положение; 5-8 – прийти в и.п. (5-6 раз).



Упражнение укрепляет мышцы пресса, растягивает и укрепляет мышцы тазобедренного сустава и поясницы.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

7. «Корзиночка»

И.п. – лежа на животе, руками взяться за стопы разведенных и согнутых ног. 1-4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).



Упражнение улучшает гибкость позвоночника, укрепляет мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы, растягивает прямые мышцы живота, мышцы бедер.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

8. «Книжка»

И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. 1-4 – поднимая таз и ноги, опустить ноги на пол за головой; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).



Упражнение улучшает гибкость позвоночника, растягивает мышцу, выпрямляющую позвоночник, улучшает функцию органов таза, предотвращает раннее развитие остеохондроза.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

III. Заключительная часть:

1. «Крылышки»

И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед, колени и стопы соединены.

1-4 – руки согнуть в «крылышки», вытянуть себя вверх, напрягая мышцы брюшного пресса, зафиксировать положение; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

Примечание: Необходимо поднять грудную клетку, растягивая мышцы спины в стороны от позвоночника. Подбородок слегка поднят. Затылок, шея и спина должны составлять прямую линию. Когда руки в «крылышках» – лопатки соединены, пальцы кистей напряжены.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

1. «Крылышки»



Упражнение укрепляет мышечный корсет, растягивает мышцы ног, позвоночник, плечи и руки, ягодицы.

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

2. «Жучок»

И.п. – лежа на спине, ноги вверх (90). Стопы на себя. Вытяжение рук к стопам (по возможности с прямыми коленями).

3. Расслабление в свободном положении, лежа на спине.
Восстановление дыхания.

4. Подъем в вертикальное положение, медленно и постепенно.

5. Восстановление дыхания.

IV. Рефлексия.

Задание: принять позу, которая понравилась, или придумать свою.

В работе использованы материалы сети Интернет, электронные ресурсы, размещённые на официальных сайтах организаций:

- URL: [https:// goodlooker.ru](https://goodlooker.ru)
- URL: [https:// www.sport-express.ru](https://www.sport-express.ru)
- ООО «Инфоурок»: URL: <https://infourok.ru>.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

