

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

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ДЕТСКИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»



Вебер Анна Юрьевна,
студентка первого курса,
специальность 34.02.01 Сестринское дело.
Мастер спорта международного класса в метании копья.
Победительница Всемирной Гимназиады в Бразилии.
Чемпионка Юношеских Олимпийских игр в Китае.
Победительница чемпионатов и первенств Республики Беларусь.

Макарова Татьяна Петровна,
методист высшей квалификационной категории

Геленджик 2024

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ДЕТСКИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»



Цель: познакомить педагогов с гимнастикой Пилатес, комплексно влияющей на здоровье и физическое развитие детей.

ЗАДАЧИ:

- познакомить педагогов с методом Пилатеса;
- освоить комплекс детского Пилатеса, формирующий правильные изгибы позвоночника и свода стопы, укрепляющий суставы и связки;
- способствовать в процессе изучения технологии осознанным движениям и созданию благоприятного эмоционально-психологического климата.

1) Теоретическая часть

Оздоровительная гимнастика для детей – один из самых оптимальных вариантов физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение.

На мастер-классе вам предстоит ознакомиться с методом Пилатеса, разработанной Джозефом Пилатесом, который построил свою гимнастику на строго научной основе: на базе великолепного знания функциональной анатомии мышц, биомеханики и физиологии. Ключ его системы кроется в огромном багаже знаний и опыта.

Метод Пилатеса (или просто Пилатес) — один из самых безопасных видов тренировок. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно прекрасно тренируя его.

Пилатес воздействует на опорно-двигательный аппарат, в частности, на все мышечные и связочные сегменты позвоночника, а также на область кора:

прямая и поперечная мышцы живота, косые внутренние и наружные, диафрагма, квадратная мышца поясницы, многораздельная мышца спины, мелкая мускулатура спины и ног и т.д.

Воздействие системы Пилатес на детский организм очень велико.

Во-первых, на опорно-двигательный аппарат (в особенности, на позвоночный отдел).

Записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей.

Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет суставы и связки. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах.

Во-вторых, на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему. Правильное дыхание с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом.

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

Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение.

Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать

душевные силы. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Фактически, используя Пилатес, педагог может мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников, что особенно важно в условиях растущих проблем гиперактивности и ожирения у детей.

Первые минуты тренировки следует посвящать разогреву мышц, проводимому в обычной форме утренней гимнастики.

Сам же комплекс упражнений состоит из постоянного чередования растяжек и мягких нагрузок на мышцы. При этом в тренировках уделяется внимание всем системам организма. Завершают тренировки обязательные комплексы растяжки.

Упражнения выполняются на полу в различных исходных положениях на гимнастическом коврике. При выполнении таких упражнений уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. Эффективность воздействия упражнений на формирование мышечного корсета зависит от техники выполнения, каждое движение должно выполняться сознательно, обдуманно.

При выполнении упражнений желательно использовать зрительный контроль, музыкальное сопровождение, что будет способствовать развитию координации движений, формированию чувства ритма и повышению эмоционального тонуса дошкольников.

Специалисты утверждают, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года. В зависимости от возраста ребенка специалисты выделяют особые системы «Пилатес» для детей. Упражнения варьируют в возрастных группах 3-6 лет и от 7 лет. Так, вторая группа упражнений складывается из «взрослого комплекса».

Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

1) Практическая часть

КОМПЛЕКС ДЕТСКОГО ПИЛАТЕСА

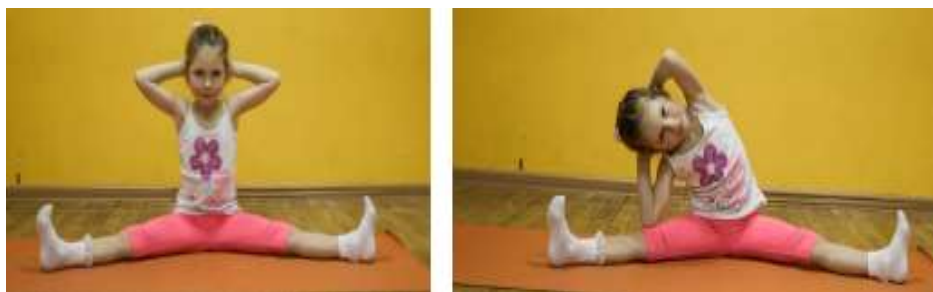
I. Разминка:

1. Ходьба и бег по кругу.
2. Выстраивание правильного положения тела (нейтральное положение).
3. Дыхательное упражнение «Затянуть ремешок». И.п. – основная стойка, руки сложить на бедра. Подтянуть мышцы живота: ассоциация для детей - «затянуть ремешок». Подышать так, чтобы бедра двигались в стороны. (6-8 раз).

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.

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.

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.

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

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



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).

5. «Коробочка»

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



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).



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

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.

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.

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.

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 поднять. Затылок, шея и спина должны составлять прямую линию. Когда руки в «крылышках» – лопатки соединены, пальцы кистей напряжены.



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

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.

Для возрастной группы от 3 лет до 6 лет существует свой набор упражнений Пилатеса.

1. «Белочка» или «Веселый гимнаст».

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 не менее 4 раз.

2. «Качели».

Стоя ноги на ширине плеч. На вдохе - руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками всем телом, на выдохе – опустить вниз и отвести их назад, одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься в полуприсед (повторить 5 раз).

3. «Кошечка».

Стоя на коленях и ладонях на вдохе прогнуть спинку, голова вверх. На выдохе округлить спинку, голова вниз. (5-6 раз).

4. «Солдатик».

Ребенок в позе на коленях и ладонках поочередно выпрямляет правую руку и левую ногу отводит назад, и наоборот (левую руку и правую ногу). (по 5 раз для каждой стороны)

5. Упражнение «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 (по 4 раза для каждой ноги).

6. «Добрый ужик».

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. (5-6 раз)

7. «Черепашка».

Для его исполнения 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. (5-6 раз)

3) Выводы:

Упражнения Пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму.

Однако существуют и определенные противопоказания, касающиеся здоровья детей, при которых занятия пилатесом не рекомендованы:

- это воспалительные процессы любого характера;
- психические заболевания;
- тяжелое состояние ребенка.

Пилатес для детей – великолепное решение для физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение.

Педагогам и родителям стоит помнить о том, что такого рода тренировки могут проводиться не чаще трех раз в неделю. Такая периодичность обусловлена высокими адаптивными характеристиками детского организма - что позволяет в достаточно короткий срок достичь положительных изменений и динамики за счет средств тренировки.

В работе использованы материалы сети Интернет, электронные ресурсы, размещённые на официальных сайтах организаций: URL: <https://goodlooker.ru>; URL: <https://www.sport-express.ru>; ООО «Инфоурок»: URL: <https://infourok.ru>.