

Инструктор по ФИЗО- Кандаурова Т.В.

Консультация для родителей

«Пилатес для детей»

Дефицит движения у детей-одна из основных проблем, с которой сейчас сталкиваются родители. Дети очень привязаны к гаджетам, телевизору и прочим достижениям современного мира и мало времени проводят в активных играх и вообще на улице. В большинстве случаев родители не обращают внимания на эту проблему, главное, чтобы бы не мешали им заниматься своими делами.

Чем полезен пилатес для детей? Упражнения пилатеса состоят из плавных движений в сочетании с дыханием, выполняемые в медленном темпе и требующие точного выполнения. Пилатес не воздействует на тело локально, во время тренировки ребенок прорабатывает все мышцы. В нашем теле есть 3 слоя мышц- глубокий, средний, поверхностный. Именно пилатес позволяет работать со всеми тремя слоями. Из основных преимуществ следует отметить следующие:

- прорабатываются все мышцы, что позволяет держать тело в тонусе;
- формирует мышечный корсет;
- развивается координация движений, гибкость, сила, пластичность движения;
- исправляется осанка, улучшается подвижность суставов;
- нормализуется масса тела, работа сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- ребенок учится управлять своим телом и начинает любить спорт.

История пилатеса. Пилатес-система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом, направленная на развитие гибкости, силы и подвижности тела. Йозеф Пилатес родился в 1880 году в Германии. Рос очень больным ребенком, страдал рахитом, астмой и ревматизмом. В детстве начал делать гимнастические упражнения, изучать физическую культуру Древней Греции и Рима. Благодаря занятиям к 14 годам окреп и стал моделью. Впоследствии занимался греко-римской борьбой, плаванием, боксом. Попав в лагерь, обучал заключенных борьбе и самообороне. Позднее создал программу тренировок для танцоров, звезд театра и кино, а также для спортсменов и танцоров после травм. В 1945 году вышла его первая книга «Пилатес. Возвращение к жизни через контроль разума и тела». В 1970 году в студии по пилатесу в Лос-Анжелесе занимались Мадонна, Траволта, Том Джонс. Всю свою жизнь Йозеф Пилатес посвятил разработкам новых методик упражнений для достижения крепкого здоровья и совершенствованию красивого тела. В 70 лет он позировал художникам, поражая их физическим развитием и красотой своего тела. Умер в 1968 году в возрасте 88лет. Он погиб из-за несчастного случая, погиб в пожаре своей студии. Первый институт Пилатеса был открыт в России в Москве в 2003 году. В настоящее время открыты тысячи школ и студий по пилатесу во всем мире.

Пилатес говорил:» 10 уроков- и вы почувствуете себя лучше. 20 занятий- и вы будете выглядеть лучше. 30 занятий- вы получите совершенное новое тело».