

## «ПИЛАТЕС – НОВЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ»



Детство — это не только пора беззаботного счастья и неумного веселья; это время становления всех внутренних органов маленького человека, его нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Правильно сформированные изначально, они и в дальнейшем будут работать без сбоев. Только, к сожалению, современные дети становятся заложниками новых технологий и соответствующего образа жизни. И год от года уровень их физического развития снижается. Задумываясь о здоровом будущем своих воспитанников, обратите внимание на пилатес.

В первую очередь, велика роль этой техники в формировании правильного опорно-двигательного аппарата. Ведь записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и свода стопы, укрепляет суставы и связки.

Благоприятно действуют занятия пилатес на становление мышечной системы. 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.

Пилатес, комплексно воздействуя на все органы молодого организма, отлично подойдет гиперактивным и тревожным, нервным детям. Все упражнения, выполняемые плавно, спокойно, с ровным дыханием, научат детей концентрироваться, расслабляться, бороться со своими возрастными стрессами и переживаниями.

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.

Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях маленького спортсмена, улучшит познавательные умения.

Уникальность техники пилатес — в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей. У ее сторонников появляется сила, улучшаются выносливость, работоспособность, гибкость, развиваются умения удерживать равновесие и координировать движения. К тому же любое занятие спортом обязательно поднимет настроение и сделает ребенка жизнерадостным и открытым к общению!

Исходя из сказанного выше мы решили внедрить упражнения по системе пилатес в качестве утренней гимнастики. Все упражнения будут выполняться в игровой форме, что не даст скучать даже малышам!

