

## **Оздоровительная гимнастика для детей.**

### **Советы родителям.**

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.

Кроме того, при учете индивидуальных особенностей ребенка

Пилатес можно успешно совмещать с силовой гимнастикой и стрейтчингом для обеспечения нормального физического развития всех функциональных систем организма.

Однако с чего родителям стоит начать, если они приняли решение о тренировках Пилатес для своего малыша? Что получит Ваш ребенок, занимаясь Пилатесом?

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 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.

Пилатес мягко воздействуют на мышечный каркас ребенка, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Во-вторых, при тренировках по Пилатес активно задействуется дыхательная система, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему.

Фактически, используя пилатес, можно мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние ребенка, обеспечивая профилактику таких проблем как детская гиперактивность или ожирение.

Общепризнано, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года.

**Как правило, первая часть тренировки состоит из разогрева мышц, проводимого в обычной форме утренней гимнастики.**

Сам же комплекс упражнений состоит из постоянного чередования растяжек и мягких нагрузок на мышцы.

При этом важно, уделять в тренировках внимание всем системам организма, формируя комплекс исходя из возрастной группы и функционального состояния ребенка.

Завершаются тренировки комплексами упражнений на растяжку основных мышечных групп и суставов.

Такая периодичность обусловлена высокими адаптивными характеристиками детского организма - что позволяет в достаточно короткий срок достичь положительных изменений и динамики за счет средств тренировки.

### **Ниже ряд упражнений для первой группы**

Например:

#### **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 значение не имеет, но специалисты рекомендуют выполнять его не менее 4 раз.

#### **2. Упражнение «Велосипед» или «Серьезный циркуль».**

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.

#### **3. Для вытяжения паравертебральных мышц прекрасно подойдет «Змейка» или «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.

4. Для укрепления мышц кора и вытяжения многораздельной мышцы спины подходит вариация серии «ROLL UP — ROLL DOWN», упражнение называется «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.

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