

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81

**Картотека адаптированных упражнений по
системе «пилатес» для старшего
дошкольного возраста**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Гарусова Светлана Вячеславовна

2020г

Пояснительная записка

Комплекс упражнений начинаем внедрять в занятия по физической культуре в сентябре. На первых занятиях с использованием метода Пилатес уделяем внимание технике дыхания: учим детей дышать под счет 1- вдох, 2- выдох, для того чтобы в дальнейшем использовать данный счет при выполнении упражнения. Также уделяем внимание технике грудного дыхания: вдох делаем за счет расширения грудной клетки, а не надувания живота.

Далее переходим к освоению понятия «позвонок за позвонком». Педагог индивидуально у каждого ребенка проводит пальцами по позвоночнику в момент наклона, как будто спускаемся по лестнице - позвонок за позвонком и в обратную сторону.

В каждом упражнении инструктор проговаривает технику выполнения и контролирует действия детей, для того чтобы упражнения принесли максимальный эффект.

Включая данные упражнения в занятия по физической культуре в ДОО, следует учитывать, что в один комплекс может входить не более 2 упражнений, чтобы соблюсти принципы пилатеса: точность и сосредоточенность.

Упражнения даются в заключительной части занятия в течение 3-5 минут. Элементы пилатеса с техникой дыхания могут применяться и в основной части занятия при выполнении ОРУ.

ЛЕСЕНКА (Наклон вперед)

Вдох



Выдох

И.п. стоя, брюшной пресс подтянут (*застегнута молния*), плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз (*как будто на грудной клетке нарисована улыбка*).

Техника выполнения

Вдох: вытянуться и потянуться вверх.

Выдох: Подтягивая живот к позвоночнику, начинаем глубокий «поклон» с наклона головы. Постепенно наклоняемся «позвонок за позвонком», двигаясь головой, теменем вниз, лицом как можно ближе к телу. Немного согнуть колени.

Вдох.

На выдохе вернуться в и.п. продолжая соблюдать принцип «позвонок за позвонком». Подтягивая ягодичные мышцы и «застегивая молнию».

Рекомендации: чтобы детям было легче понять технику выполнения наклоны можно начинать стоя у стены (*прилипнув к ней*) и постепенно «отклеиваться» от нее. Или педагог индивидуально у каждого ребенка проводит пальцами по позвоночнику в момент наклона (как будто спускаемся по лесенке- позвонок за позвонком и в обратную сторону).

ЗАВЕТНАЯ КОНФЕТА (Растяжка спины)



И.п. Сидя, выпрямив спину. Вытянуть ноги и расставить их немного шире плеч. Пальцы ног обращены вверх (тыльное сгибание стопы). Опереться ладонями выпрямленных рук на пол вблизи таза.

Техника выполнения

Вдох.

На выдохе втянуть живот и одновременно наклонить голову и опустить подбородок к груди, согнуть верхнюю часть спины и потянуть руки вперед. Ладони скользят вперед между ног. Соблюдать принцип «позвонок за позвонком».

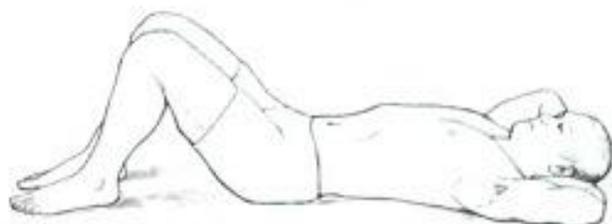
Вдох. Выпрямить туловище и вернуться в исходное положение.

Рекомендации: При наклоне вперед необходимо втянуть переднюю стенку брюшной полости (*тянемся за вкусной конфетой, а нам не дают*). Растяжка мышц ног усиливается за счет тыльного сгибания стоп. Для облегчения выполнения упражнения допускается небольшое сгибание коленей.

Расслабление: После 5 повторений плавно опускаемся на спину (позвонок за позвонком) и вытягиваем руки за голову – отдыхаем.

КАЧЕЛЬ (Скручивание)

Вдох



Исходное положение

Выдох



2-я фаза

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на ширине бедер. Ладони лежат на затылке, пальцы сведены в замок. Локти разведены в стороны. Голова слегка наклонена вперед, чтобы подбородок указывал в направлении груди.

Техника выполнения

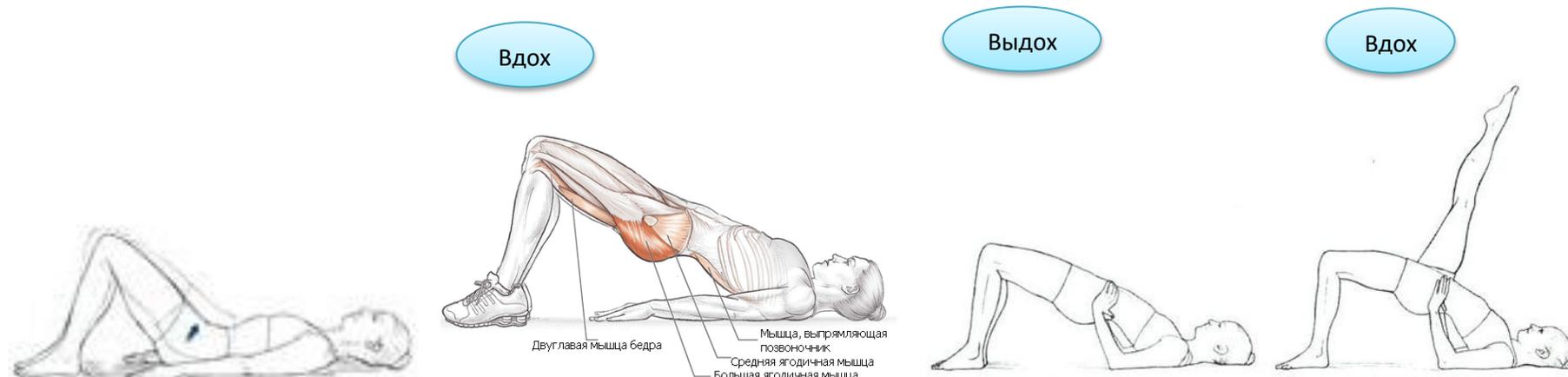
Выдох: Медленно согнуть шею и верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола, а поясница осталась плотно прижатой к нему. Еще сильнее напрягая мышцы живота, продолжаем увеличивать изгиб позвоночника.

Вдох: Вернуться в исходное положение.

Рекомендации: вместе с началом вдоха подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику. Сохраняем постоянное расстояние от подбородка до груди. Для облегчения выполнения упражнения и закрепления правильной техники, дети подкладывают под спину полотенце и берутся руками за его свободные уголки за головой. В таком положении начинают выполнять упражнение на выдохе поднимая голову и плечи на полотенце, тем самым не перегружая мышцы шеи (*качаемся как на качелях вверх-вниз*).

Расслабление: После 6- 8 повторений необходимо сделать упражнение на расслабление мышц. Ноги вытянуть вперед на ширине плеч, руки лежат вдоль тела и чуть расставлены в стороны ладонями к полу, глаза закрыты.

МОСТИК НА ПЛЕЧАХ (1ая фаза упражнения)



И.п. лежа на полу, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу на ширине бедер. Руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями вниз. Шея, плечи и мышцы поясницы расслаблены.

Техника выполнения

Вдох: выпрямить тело, чтобы при виде сбоку оно представляло прямую линию от плеча до коленей. Соблюдаем принцип «позвонок за позвонком».

Выдох: подставить ладони под поясницу, чтобы поддержать вес тела.

Вдох: поднять правую ногу вертикально вверх.

Выдох: опустить ногу

Вдох-выдох: проделать тоже самое с левой ногой. Повторить 3 раза с каждой ногой.

Вдох. На выдохе вернуться в исходное положение, соблюдая принцип «позвонок за позвонком».

Рекомендации: Сильно надавить руками на мат и поднять грудь, это поможет прогнуться в пояснице и поднять таз достаточно высоко, чтобы под него можно было подставить ладони. Представляем позвоночник в виде мостика через ручей, форма которого не нарушается даже при движениях ног.

Расслабление: лежа на спине подтянуть к груди колени и обнять их руками, голова лежит на полу.

МОСТИК НА ПЛЕЧАХ (2-3ая фаза упражнения)



И.п. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни стоят на полу на ширине бедер. Вытянуть руки вдоль туловища ладонями вниз. Приподнять таз от пола и поставить руки под поясницу, чтобы поддерживать вес тела. Поднять одну ногу и подтянуть колено к груди, а затем выпрямить ее так, чтобы она указывала вертикально вверх. Оттянуть носок. Сделать **вдох**.

Техника выполнения

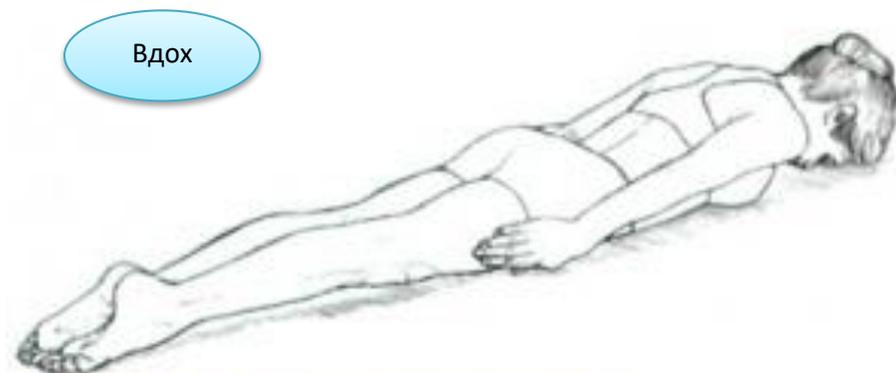
Выдох: Опустить ногу вперед так, чтобы она была параллельна полу.

Вдох: Поднять ногу вертикально вверх. Повторить на одну сторону 3 раза, затем вернуться в исходное положение и повторить тоже самое с другой ногой.

Рекомендации: Сильно надавить руками на мат и поднять грудь, это поможет прогнуться в пояснице и поднять таз достаточно высоко, чтобы под него можно было подставить ладони. Представляем позвоночник в виде мостика через ручей, форма которого не нарушается даже при движениях ног.

Расслабление: лежа на спине подтянуть к груди колени и обнять их руками, голова лежит на полу.

ЗМЕЙКА (Разгибание спины лежа на животе)



Исходное положение



И.п. лежа на животе. Плечи не касаются пола. Вытянуть руки вдоль туловища и прижать ладонями к бедрам. Выпрямить руки в локтях. Ноги сведены, носки слегка оттянуты. **Вдох.**

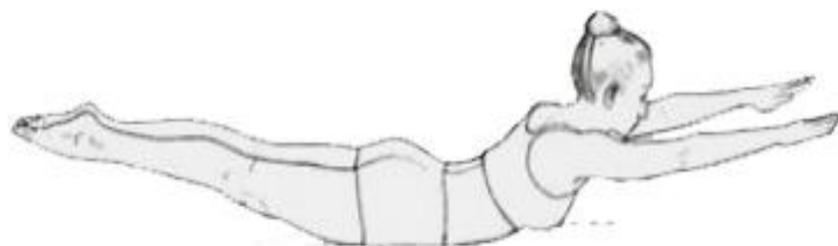
Техника выполнения

Выдох: последовательно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота, обеспечивая поддержку позвоночника за счет напряжения мышц живота, сохраняя положение рук и ног.

Вдох: Медленно опустить туловище и голову в исходное положение.

Рекомендации: подъем туловища должен происходить постепенно, позвонок за позвонком, начиная с шейного отдела (*змея выглядывает из засады*).

ПЛАВАНИЕ



Исходное положение



И.п. лежа на животе, вытянуть руки перед собой ладонями вниз. Слегка приподнять от пола грудь, руки и ноги. Ноги прямые, носки слегка оттянуты.

Техника выполнения

Поднять правую ногу и левую руку. Далее поменять местами руки и ноги, в то время как разноименные конечности возвращаются в исходное положение. Продолжаем выполнять упражнение на протяжении 10 циклов дыхания. Перемена положения конечностей совершается быстро, но плавно. Модель дыхания свободная (естественная).

Рекомендации: при движениями конечностей можно сравнить с плаванием. Представляем, что таз и нижняя часть туловища лежат на плавательной доске и сохраняют стабильное положение, в то время как руки и ноги совершают колебательные движения. Данное упражнение можно также выполнять, совершая пять движений на вдохе и пять на выдохе.

Схема введения комплексов по месяцам

Сентябрь

1-2 неделя –диагностика

3-4 неделя- Формирование понятия «позвонок за позвонком». Комплекс №1:

Упражнение «Лесенка».

Октябрь

1-2 неделя- упражнение «Лесенка», «Заветная конфета»

3-4 неделя- упражнение «Заветная конфета», «Качель»

Ноябрь

1-2 неделя- упражнение «Качель», «Мостик на плечах»(1 фаза)

3-4 неделя – упражнение «Качель», «Мостик на плечах» (2-3 фаза)

Декабрь

1 неделя - упражнение «Змейка»

2 неделя- упражнение «Змейка», «Плавание»

3 неделя- неделя пилатеса. Повторение ранее изученных упражнений.

Январь-Апрель

повторение по вышеизложенной схеме.

Май- диагностика и открытое занятие для родителей.

