

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Пилатес»**

Программа дополнительного образования «Пилатес» предусматривается внедрение комплекса адаптированных физических упражнений с использованием базовых упражнений системы Пилатес. Под спокойную музыку дети выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают координацию, гибкость, равновесие. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения. Дети учатся «слушать» свое тело, становятся более ловкими. Благодаря гармонично составленному комплексу упражнений, ребенок не только наращивает мускулатуру и развивает координацию, но и привыкает правильно держаться: ставится здоровая осанка. Для здоровья пищеварительного тракта детский фитнес тоже полезен: сильный брюшной пресс помогает внутренним органам работать эффективнее. Нормализуются функции нервной системы, ребенок становится спокойнее и счастливее. Тренировки по пилатесу идеальны для детей с нарушениями осанки (сутулость, сколиоз). Качественное выполнение пилатес-упражнений вырабатывают не только привычку к физической активности, но и позволяет детям поддерживать естественное гармоничное развитие тела. Пилатес помогает поддерживать правильную осанку в различных ежедневных ситуациях (при ходьбе, во время занятий и пр.), укрепляет и удлиняет мышцы брюшной области и спины, таким образом защищая их в будущем от травм и помогая поддерживать равновесие. В человеческом организме большое количество мышц и с детства требуется их гармоничное развитие. Пилатес поможет научить ребенка правильно дышать, повысит силовую выносливость, улучшит растяжку, не перенапрягая при этом мышцы и делая их пластичными и упругими. Между упражнениями нет пауз и остановок, одно плавно переходит в другое. В свою очередь, контроль над дыханием способствует правильному формированию костей, увеличивает их крепость, предотвращает мышечную слабость. Пилатес уменьшает детскую нервозность, повышенную возбудимость, повышает стрессоустойчивость, развивает самоуважение, улучшает способность концентрироваться, развивает познавательную активность, улучшается способность к общению.

«Пилатес» — один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.