PILATES

- Занятия Pilates с детства - идеальное средство для того, чтобы, не допустить развитие сколиоза у детей.

- Умение выполнять Pilates упражнения и привычка к Pilates занятиям, позволяют детям поддерживать естественное развитие тела.

- Pilates упражнения учат детей поддерживать правильную осанку в различных ежедневных ситуациях (во время того, как они садятся, ходят, наклоняются, и т.д.).

Применение в работе игровых педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, а у ребенка формирует стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

«Игровые технологии для формирования правильной осанки у детей на занятиях Пилатес».

Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.

Упражнение «Плавание»

- Цель: укрепить мышцы задней поверхности бедер, ягодиц и живота, тонизировать мышцы спины, а также мышцы предплечий и ног.

Упражнение «Морская звезда»

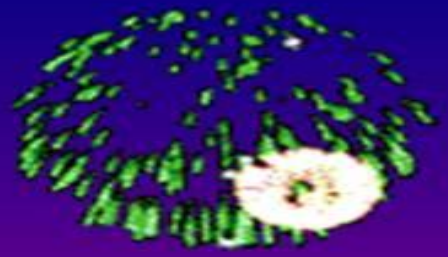
- Цель: научиться правильно выполнять движения тела.
- Сейчас мы попытаемся одновременно выполнять движения разноименных рук и ног. Эта стадия развития способствует налаживанию взаимодействия между левым и правым полушариями мозга.

Упражнение «Русалочка»

- Цель: укрепить мышцы предплечий, живота, тонизировать мышцы предплечий и шеи.

Упражнение «Тюлень»

- Цель: повысить гибкость позвоночника, массировать спину, укрепить мышцы живота.



Благодарю за внимание!