

*Попова Анна Павловна,  
студентка ТОГАПОУ  
«Педагогический колледж г. Тамбова»  
г. Тамбов  
shishowas@yandex.ru*

## **Пилатес как средство развития гибкости у детей с ЗПР**

Физкультурно-оздоровительная работа в соответствии с ФГОС требует от практических работников ДОУ поиска и использования современных педагогических технологий физического совершенствования детей дошкольного возраста [26]. Развитие физических качеств - одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. Для здорового ребенка физические упражнения это средство активного развития и телесного самосовершенствования, но для детей с ЗПР это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Двигательные качества и способности детей с ЗПР находятся на низком уровне и отстают от нормы. В связи с этим содержание и методика занятий физическими упражнениями должны соответствовать уровню психического развития детей с ЗПР и направлены на стимулирование двигательной функции и повышение физической подготовленности.

В работах таких ученых как Л. Н. Ростомашвили, Земцова М. И.: отмечается противоречие между необходимостью целенаправленной комплексной системы физкультурно-оздоровительных мероприятий,

формирующих у дошкольников основные психофизические качества, и недостаточной теоретической и практической разработанностью системы мероприятий по формированию у детей с ЗПР физических качеств. Ребенок с ЗПР не осознает важность занятий физическими упражнениями, не умеет контролировать себя, свои действия, а с помощью методики Пилатес можно управлять своим телом, контролировать его, значительно улучшая здоровье.

Слабые физические данные и низкий уровень развития силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости у детей со сложными нарушениями развития приводят к тому, что они отстают от своих нормально развивающихся сверстников в показателях физической подготовленности и развитии основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Методика Пилатеса была разработана для создания здорового тела, здорового духа и здорового образа жизни. Философская основа метода Пилатеса заключается в совместной тренировке разума и тела для их лучшего взаимодействия в достижении цели - достижения общей спортивной формы. Исследовательская деятельность по данной теме основывалась на трудах Джозефа Умбертуса Пилатеса. По имени ее создателя и названа данная тренировка.

Методика Пилатес – это направление в фитнесе, благодаря которому можно управлять своим телом, контролировать его, значительно улучшая здоровье. Пилатес относят к направлению «разум» и «тело», что означает осознанное отношение к движению. Это система упражнений, направленных на детальную проработку мышц тела, включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях (у дошкольников слабо развитыми остаются мелкие мышцы груди, поясницы, живота, шеи), увеличение подвижности суставов и эластичности связок (Пилатес работает там, где другие упражнения не справляются). Это уникальная методика, которую по праву считают одной из самых безопасных, так как вероятность получить на занятиях травму сведена к минимуму.

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес - один из самых безопасных видов тренировки

На какие системы воздействует пилатес, 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.

Как и при любом виде физических занятий, существуют противопоказания, касающиеся здоровья детей, при которых занятия пилатесом не рекомендованы:

- во-первых, это воспалительные процессы любого характера (температура, общий упадок сил и т. д.).
- во-вторых, психические заболевания (стрессовые состояния и т. д.).
- в-третьих, обострение любых хронических заболеваний (в т.ч. заболеваний опорно-двигательного аппарата или нервной системы).

Если указанных противопоказаний не существуют, то родители могут смело отдавать своего ребенка на занятия Пилатесом. В любой студии или фитнес клубе, администрация или тренерский состав определяет начальный возрастной порог детских оздоровительных групп. Общеизвестно, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года.

Занимаясь по этой методике, ребёнок активно развивается физически, раскрепощается, улучшает крупную моторику и развивает свои творческие способности. С каждым занятием у ребенка формируется правильная осанка, его мышечный корсет укрепляется и готовится к школьным нагрузкам, физические способности ребёнка заметно улучшаются. Эта уникальная методика тренировок вызывает интерес у детей и дарит положительный заряд на дальнейшее самостоятельные занятия физическими упражнениями, что максимально приближает ребёнка к достижению поставленной задачи – оздоровление организма. Выполнение комплекса упражнений Пилатес поможет обрести гибкость, разовьет координацию, подвижность и грациозность движений. Обучение важно проводить регулярно, желательно заниматься более двух раз в неделю. Благодаря систематичным занятиям по системе упражнений Пилатес ребенок: повысит работоспособность и сопротивляемость стрессам; улучшит осанку; укрепит мышцы всего организма; научится контролировать свое психическое состояние. Практика пилатес открывает детям мир здоровья и спорта, развивает стремление к занятиям другими видами спорта – танцами, гимнастикой, боевыми искусствами. Кроме того, эта уникальная система тренировок, повышает стрессоустойчивость, снижает детскую нервозность. Особенно полезен пилатес, для нервных и гиперактивных детей, его особая техника выполнения упражнений, помогает достичь расслабления.

Методика Пилатес – направление оздоровительного детского фитнеса, позволяющая эффективно решать задачи физического воспитания детей дошкольного возраста с сохранным развитием и ограниченными возможностями здоровья, в нашем случае с ЗПР. Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах. Существуют определенные принципы метода «Пилатес».

Гибкость детей с ЗПР наиболее результативно развивать при помощи игровой организации двигательной деятельности. В условиях подражательных и имитационных упражнений дети будут проявлять больше старания для достижения высокого показателя. Следует использовать для развития гибкости современные физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-технологии, одной из которых является пилатес.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Методика «Пилатес - новый подход к здоровью» осуществляется в рамках основной образовательной программы дошкольной образовательной организации по образовательной области «Физическое развитие». Предусматривается внедрение комплекса адаптированных физических упражнений с использованием системы пилатес для детей дошкольного возраста. Физические упражнения по системе пилатес осуществляются в игровой форме. Следуя за волшебными героями 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.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: ООО «Попурри», 2012. – 224с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. – 2011. - 36с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов высших учебных заведений. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 381с.
4. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Методич. Пособие. –М.: Педагогика, 2014. – 181с.
5. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: Центр педагогического образования, 2012. - 78 с.
6. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: пособие для практ. работн. ДОУ/Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2014. - 192 с.