

Детский пилатес

Пилатес все больше и больше привлекает внимание людей, заботящихся о своем здоровье и физическом состоянии. Говоря о приверженцах этой спортивной культуры, обычно мы подразумеваем взрослых. Детский пилатес почему-то не очень популярен. Но то положительное действие, которое он оказывает на растущий молодой организм, достойно нашего внимания.

Укрепляем здоровье

Каждый заботливый родитель понимает, что детство — это не только пора беззаботного счастья и неумного веселья; это время становления всех внутренних органов маленького человека, его нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Правильно сформированные изначально, они и в дальнейшем будут работать без сбоев. Только, к сожалению, современные дети становятся заложниками новых технологий и своего образа жизни. И год от года уровень их физического развития снижается. Если же вы задумываетесь о здоровом будущем своих маленьких отпрысков, обратите внимание на пилатес.

В первую очередь, велика роль этой техники в формировании правильного опорно-двигательного аппарата. Ведь записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Школьники проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Из-за ухудшения экологии нарушается минеральный состав костей: радиоактивный йод, молибден, свинец заменяют такие важные для организма ребенка кальций и фосфор. Все это отрицательно сказывается на прочности костей. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет суставы и связки.

Благоприятно действуют занятия пилатес на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц.

Еще одним следствием детской любви к длительному пребыванию у телевизора или компьютера является гиподинамия. Снижение физической активности неминуемо влечет за собой появление лишнего веса. К сожалению, такая проблема уже коснулась многих мальчиков и девочек. Регулярные занятия пилатес позволят вашему ребенку вернуть легкость и должную стройность. За один сеанс тренировки сжигается около 200 калорий. Конечно, это не слишком высокая цифра. Но если сочетать систематические занятия с умеренным правильным питанием, хороший результат не заставит себя долго ждать.

Пилатес, комплексно воздействуя на все органы молодого организма, отлично подойдет гиперактивным и тревожным, нервным детям. Все упражнения, выполняемые плавно, спокойно, с ровным дыханием, научат детишек концентрироваться, расслабляться, бороться со своими возрастными стрессами и переживаниями.

Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию. А это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы.

Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях маленького спортсмена, улучшит познавательные умения.

Уникальность техники пилатес — в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей. У ее сторонников появляется сила, улучшаются выносливость, работоспособность, гибкость, развиваются умения удерживать равновесие и координировать движения. К тому же любое занятие спортом обязательно поднимет настроение и сделает ребенка жизнерадостным и открытым к общению!

Пилатес как игра

Перед началом тренировок нужно четко понять: ребенок — это отдельный особый мир, поэтому и занятия должны проходить по-особому

Чтобы ваш малыш был по-настоящему вовлечен в тренировку, постарайтесь превратить ее в игру: придумывайте веселые путешествия от одной спортивной станции к другой (от одного упражнения к другому), «перевплощайтесь» в сказочных персонажей, повторяйте повадки известных ребенку домашних животных. Постоянно следите за состоянием ребенка, спрашивайте о его самочувствии; не делайте слишком длинных тренировок, но занимайтесь регулярно (не менее 2-3 раз в неделю).

В своих занятиях вы можете использовать эти простые, но увлекательные и полезные упражнения:

— «Деревце». Исходное положение — стоя на коленях, руки выпрямлены и опущены. На счет «1-2-3-4» ребенок делает вдох и плавно наклоняет туловище назад. На счет «5-6-7-8» — выдох и возвращение в исходное положение.

— «Змейка». В исходном положении малыш лежит на животе, с согнутыми у груди руками. На счет «1-2-3-4» медленно вытягивается вверх, выпрямляет руки. На счет «5-6-7-8» — возвращается в исходное положение, плавно выдыхает..

— «Черепашка». Исходное положение — лежа на спине, руки и ноги широко разведены в стороны. На счет «1-2» — свернуться «клубком» (спрятаться «под панцирь»), согнутые колени обхватить руками, на счет «3-4» — выдохнуть и занять исходное положение.

— «Совушка». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «1-2-3-4» нужно медленно встать на носочки, руки через стороны поднять вверх. На счет «5-6-7-8» — выдохнуть и принять исходное положение.

Помните о важности систематических занятий, но не идите против желания ребенка, не перетруждайте его. Старайтесь, чтобы выполнение упражнений пилатес приносило ему радость.