**Уважаемые родители !!!**

**Предлагаем вам познакомиться с техникой ПИЛАТЕС.**

**Пилатес – это интересно!!!**

******

**Гимнастика Пилатес** – система упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела.

Упражнения Пилатес состоят из плавных движений. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные группы мышц, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника.

Преимущества гимнастики Пилатес:

- Развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию.

-Улучшает контроль над телом.

- Корректирует осанку.

-Усиливает обменные процессы в организме.

-Улучшает работу внутренних органов.

-Помогает в расслаблении и снятии напряжения.

**Вам предоставляется возможность выполнить один из комплексов упражнений, используемых на занятиях у детей подготовительной группы.**

**«Цветок»**

ИП (исходное положение) – стоя ноги врозь, руки вдоль туловища

1-вдох, руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (не поднимая плечи)

2- выдох, руки опустить вперед и вниз, вернуться в ИП

3-4-повторить 1,2

**«Качели»**

ИП- ноги врозь, руки вдоль туловища

1. Вдох, руки поднять вперед, вверх, потянуться за руками (не поднимая плечи)
2. Выдох, опустить руки вниз и отвести их назад, одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься в полуприсед
3. Выполнение пружинящих движений в полуприседе, руки прямые вперед
4. Выполнение пружинящих движений в полуприседе, руки прямые назад

**«Кошечка»**

ИП – стоя на коленях и ладонях

1. Выдох, округлить спину, работая мышцами пресса. Голова вниз
2. Вдох, прогнуть спину, растягивая мышцы пресса. Голова вверх

3-4 –повторить 1,2

**«Планка»**

ИП – лежа на животе, упор на предплечья.

1 – выдох, приподнять таз от пола. Мышцы пресса напряжены, туловище и таз составляют одну прямую линию. Удерживаем положение 6-8 счетов.

2 – вдох, вернуться в ИП

**«Плавание»**

ИП- стоя на коленях и ладонях, ноги вместе, руки на ширине плеч. Шея продолжение позвоночника.

1. Выдох, выпрямить и поднять вверх правую ногу и левую руку. В пояснице не прогибаться. Тянуться рукой вперед, ногой назад. Вдох.
2. Выдох, вернуться в ИП
3. Повторить 1 с левой ноги и правой руки.
4. Вернуться в ИП

**«Гора»**

ИП- стоя на коленях и ладонях, ноги врозь

1. Выдох, выпрямить ноги в коленях, поднять таз вверх. Пятки не отрывать от пола. Задержаться на 4-6 счетов
2. Вдох, вернуться в ИП

**«Ножницы»**

ИП-лежа на спине, колени подвести к груди

1. Выдох, вытянуть правую ногу вперед, левую ногу обхватить руками, удерживать ее.
2. Вдох, поменять положение ног, вытянуть левую ногу вперед

3-4 –повторить1,2

**«Одновременная растяжка»**

ИП- лежа на спине, руки прямые за головой

1. Вдох, одновременно потянуться руками и ногами
2. Выдох, расслабиться, опустить плавно ноги и руки
3. 4 –повторить 1,2

**«Отдых»**

ИП-Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, ладонями вверх, глаза закрыты.

Расслабление мышц от 30 сек, до 2 минут.

**Можете выполнять комплексы «Пилатес" вместе с детками дома!!! Надеюсь вам понравится!!!**