

Пояснительная записка «Пилатес – советы сенсея»

Физкультурно-оздоровительная система Пилатес - это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Система «Пилатес» – один из самых безопасных видов тренировки. В основе данного интегративного метода (работают все мышцы без исключения) лежит гимнастическая программа, включающая около 500 различных упражнений. «Пилатес» рассматривается как часть общей культуры, фитнес аэробики, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Зачастую, самые простые по технике выполнения элементы по системе «Пилатес» становятся для инвалида трудновыполнимыми из-за нарушения аналитической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности инвалидов и детей-инвалидов посредством данной программы является чрезвычайно актуальной задачей.

Данная программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что через разнообразие элементов в системе «Пилатес» обеспечивает условия для оптимизации работы всех систем жизнеобеспечения человека.

Основные принципы данной системы: концентрация внимания; плавное, без пауз и остановок, выполнение движений; контроль за правильным выполнением; постановка правильного дыхания.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого обучающегося, можно обеспечить преемственность в развитии и поддержании основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному».

Новизна общеразвивающей программы отличительной особенностью образовательной программы «Физкультурно-оздоровительной системы Пилатес» является то, что данная программа ориентирована на укрепление здоровья, тренировка мелких и крупных групп мышц обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при помощи физических упражнений создаются предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации людей с отклонениями в состоянии здоровья к реальным условиям жизни, для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого объекта.

Цель программы: контроль движений собственного тела, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, активизация социальной адаптации обучающихся.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

1. Укреплять и сохранять здоровье;
2. Повышать физиологическую активность органов и систем организма;
3. Укреплять и развивать костно-мышечный аппарат обучающихся.

Образовательные задачи

1. Обучить базовым движениям по системе «Пилатес».
2. Обучать элементам оздоровительной гимнастики.
3. Обучать управлять собственным телом.

Развивающие задачи

1. Развивать дыхательную системы

2. Развивать пространственную ориентацию, координацию движений.
3. Формировать культуру движений.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
2. Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать уверенность в себе, своих силах и возможностях.
4. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества.
5. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Коммуникативные задачи:

1. Обогащать словарный запас.
2. Формировать дисциплинированность.

Адресат программы:

- инвалиды трудоспособного возраста разных нозологических групп.

Условия набора в группы: с учётом основного дефекта и психофизического состояния обучающихся.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть:

- систематические (гимнастика, спортивные игры);
- эпизодические (туристический слёт, спортивные мероприятия);
- массовые (фестивали, праздники);
- соревновательные (спортивные мероприятия).

Занятия проводятся в группах, подгруппах.

Условия реализации

Программа рассчитана на **один год** обучения, 42 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Начало учебного года – первый рабочий день января текущего года.

Окончание учебного года – последний рабочий день декабря текущего года.

Продолжительность учебного года – 42 недели, 42 часа.