

Шпагат



Первый год — это один из решающих этапов: девочкам показывают базовые гимнастические элементы, их растягивают, делают много упражнений на гибкость, подкачивают мышцы ног, пресс, спину, руки, учат тянуть носочки и колени. Растяжка — имеет очень большое значение для будущего гимнастки. Поэтому ей нужно уделять много внимания, особенно правильности исполнения.

ВАЖНО! Перед тем как делать элементы на растяжку или гибкость, нужно сначала «разогреть» ребенка. Немного попрыгать, побегать, поделаться приседания, походить на корточках (как уточки), чтобы мышцы ребёнка были эластичными и легче поддавались растяжке. Запомните — никогда не тяните не разогретого («холодного») ребёнка, кроме боли вы ещё можете

и повредить связки малышу. Ничего не делайте резко, только плавными движениями и пружиня по несколько раз.

Существует несколько видов шпагатов: правый, левый, поперечный и вертикальный.

Как выглядит правильно выполненный шпагат:

— правый или левый шпагат: ребёнок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты;

— поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и носочки натянуты, то ребёнок сидит правильно. На поперечном шпагате колени должны «смотреть» вверх, а пяточки в пол. Если колени «затянуть» — пяточки оторвутся от пола. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) — это не шпагат.

Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1. Поставить ребёнка на колени спиной к вам. Он обхватывает руками вас за ноги. Далее одну ногу малыш поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы «тазовые косточки» были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15—20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку —



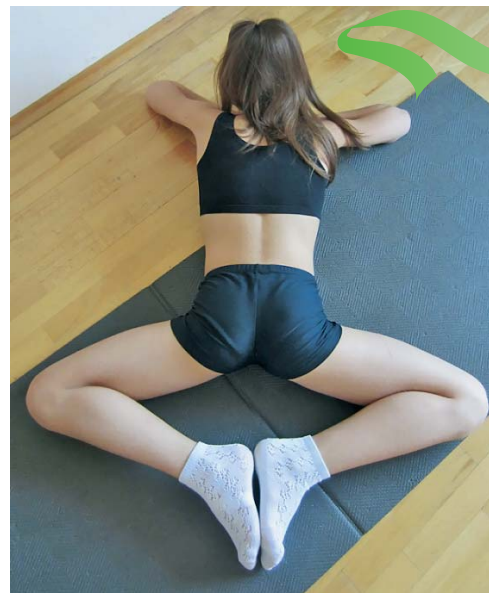
можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе ребёнок будет однобоко растянутым.

2. Если у вас есть шведская стенка — то одну ногу ребёнок закидывает на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а вы потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружина), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а так же поставить ребёнка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребёнок учится переносить равновесие на одну ножку.

3. Сидя на попе ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная — делаем наклоны по — очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся вперёд на животик, руки впереди себя. Это упражнение хорошо делать вместе с мамой (папой) — садитесь друг напротив друга и делаете наклоны. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой (животик как можно ближе к полу).



4. Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять колени к полу). Идеально, когда колени лежат на полу, тогда можно переходить к более сложным упражнениям.



5. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение «жабка» или «лотос на животе». Нужно стараться прижать попу ребёнка к полу.

6. Ребёнок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка — лежит ровно) — и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально когда ножки достанут до пола.

7. Поставьте перед ребёнком детский стульчик или табуретку (что-то невысокое — 50—60 см в высоту, можно использовать диван) и одну ногу кладём на стульчик, а вторая ножка разъезжается в шпагат. И потихонечку пружините бёдра и плечи были на одной линии.

Упражнения желательно делать ежедневно, тогда мышцы станут более эластичными и восприимчивыми.

