**Партерное занятие**

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СЕСТЬ НА ШПАГАТ**

<https://www.youtube.com/watch?v=NXK4eNjMesA>

Сесть на шпагат не сложно, и даже взрослые могут заниматься, хотя взрослым, как правило, нужно больше времени для разминки и больше подготовительных упражнений. Для того, чтобы детская растяжка была здоровой и безболезненной, надо тянуться ЧАЩЕ. И дома в том числе. Это набор упражнений, которые можно делать в домашних условиях. Если ребенок занимается спортом, то, скорее всего, эти замечания он слышит и от тренера; тогда главное в занятиях дома – развить здоровую привычку тянуться почаще. Как сделать шпагат без боли?  
Во-первых, просто растягиваться почаще. Эластичность – нормальное свойство здоровых мышц. Все мышцы способны растягиваться, и они делают это ежедневно. Если вы хотите большего, значит надо просто чаще задавать им “задачки посложнее”, они будут адаптироваться к ним.  
Когда ребенок ходит на растяжку в спортивной секции, это происходит не каждый день, и в таких условиях сложно быстро растянуться без болезненных ощущений. Однако, если мышцы приучены к растяжке, то этой боли можно избежать, ведь растянутое состояние будет для них привычным и обыденным. Кроме этого, конечно, изначально возникают неприятные ощущения, которые по сути не являются болью, просто дети могут любой дискомфорт именовать словом “больно“. Тут важно объяснить им, что есть неприятное чувство, которое они способны преодолеть, а есть чувство, когда настоящая боль сообщает, что действие необходимо прекратить. Дети способны справиться с неприятной растяжкой, если вы морально их поддержите, отвлечете и научите радоваться полученному результату.  
При регулярной растяжке и хорошей мотивации сильно неприятных ощущений достигать нет необходимости. Как правило, важно просто дать организму время и быть достаточно настойчивым. Даже организм взрослого адаптируется к таким нагрузкам, что уж говорить про детей. Если начать с ними заниматься, они обязательно сядут на шпагат, и не надо их слишком торопить. Их суставы растут, и им предстоит всю жизнь ими пользоваться. Развитие тазобедренных суставов у девочек может повлиять на то, как они в дальнейшем будут вынашивать и рожать своих детей. Я предлагаю не рисковать этим ценным механизмом и давать детскому телу достаточно времени, чтобы плавно приспособиться к той амплитуде движения, которую подразумевает хорошая растяжка.