

Как научить ребенка садиться на шпагат: пошаговые упражнения

Упражнения



Некоторые родители хотят, чтобы их ребенок умел выполнять шпагат. И сами дети нередко этого желают. Не зря, ведь это упражнение полезно для здоровья. С ним тело становится гибким и крепким. Снижается вероятность получения травм мышц, сухожилий с связок в будущем. Нужно лишь понимать, как научить ребенка садиться на шпагат.

Полезное воздействие упражнения

Зачем пытаться посадить ребенка на шпагат? Этот сложный элемент может сделать тело более выносливым и гибким. С ним укрепляются мышцы спины, что делает ее сильной. Также обеспечивается прекрасная осанка. Занятия позволяют прорабатывать много групп мышц.

Шпагат положительно влияет на функционирование кишечника. При его выполнении происходит улучшение кровообращения в малом тазу. Это полезно как мальчикам, так и девочкам для мочеполовой системы.

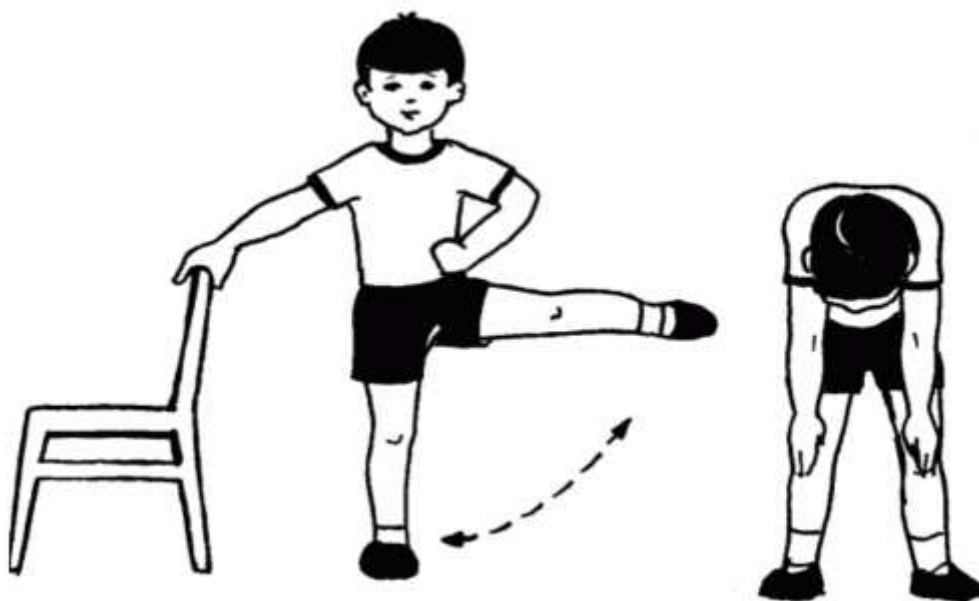
Эффективные упражнения на растяжку перед шпагатом

Приступать к тренингу по растяжке для детей лучше с 4 лет. А сам шпагат желательно осваивать в 5-7 лет. Тогда занятия будут безболезненными.

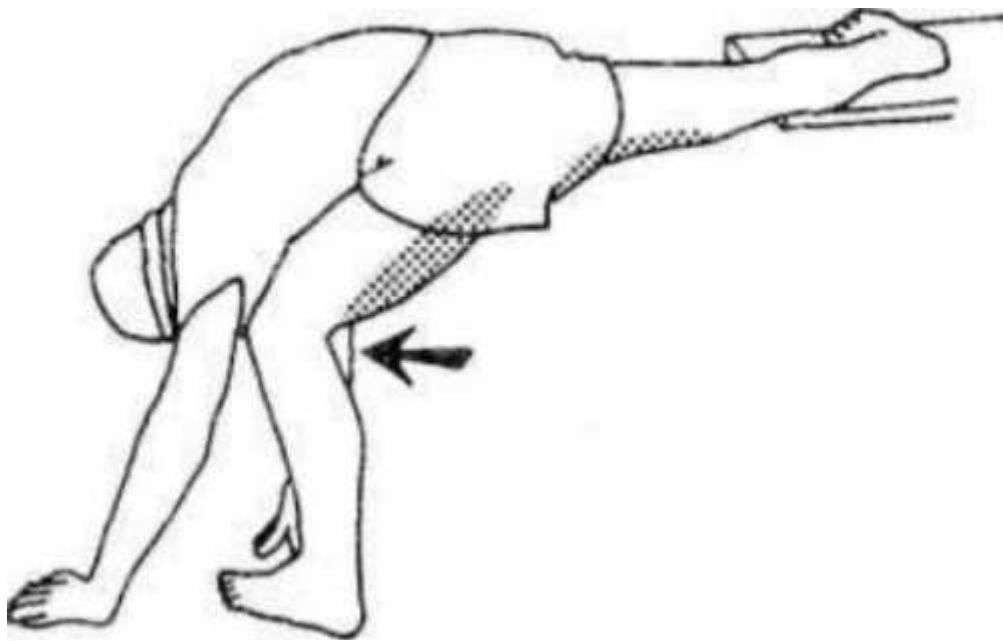
Но за 1 день научиться сделать это нельзя, нужна подготовка. Родители должны помочь ребенку сесть на шпагат. Ежедневно

требуется делать упражнения на растяжку, так как они отлично подготавливают мышцы:

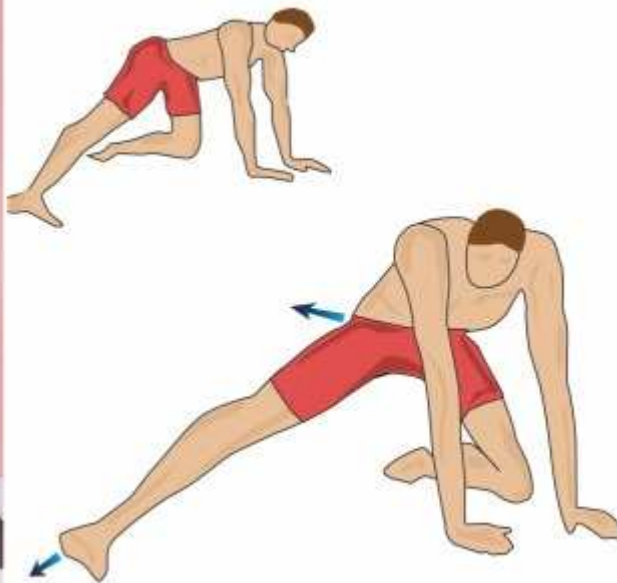
- Делают махи ногами в стороны. При этом одной рукой следует придерживать, например, за стену. Важно, чтобы у махов была максимальная амплитуда.
- Выполняют наклоны вперед. Ноги должны находиться на ширине плеч. Спустя несколько занятий их ставят вместе. При этом колени сгибать нельзя. До пола следует доставать кончиками пальцев, а потом – целой ладонью. При достижении цели положение фиксируют на 5-10 секунд.



- Необходимы наклоны на одной ноге. Для этого нужен стул. Прямую ногу размещают на сиденье, потом малыш выполняет наклоны так, чтобы кончики пальцев касались пола. Движение необходимо осуществлять не меньше 5 раз, а затем делают все то же самое со второй ногой.



- Растяжка с колен. Встав в исходное положение, следует вытягивать прямые ноги в стороны. Следите, чтобы ученик не сутулился. Таз следует опускать ниже.



Без этих уроков по растяжке не получится научиться сделать шпагат. Тренировки должны выполняться примерно по полчаса в течение месяца. Но нужно учитывать, что все дети индивидуальны. Поэтому одни достигают успеха спустя пару недель, а другим нужно несколько месяцев. С помощью таких упражнений можно растянуть как девочку, так и мальчика.

Условия для тренировок на растяжку

Прежде чем научиться выполнять упражнения с нуля, необходимо удостовериться, соответствует ли ваше чадо важным требованиям.

Только тогда занятия будут безопасными и эффективными.

Тренировки для начинающих детей проводят при:

- отсутствия медицинских противопоказаний;
- наличии желания заниматься;
- хорошей растяжке;
- умении выполнять наклоны и махи.

Хорошо растянуть ребенка получится в возрасте 5-7 лет. Лишь при соблюдении указанных условий можно выполнять тренировки, от которых будет положительный эффект. У нас есть отдельная статья про [упражнения на растяжку для детей](#).

Организация занятий

В первую очередь детей обучают садиться на продольный шпагат. Считается, это лучший вариант для новичков.



Затем следует садиться на поперечный шпагат. Тренировки не должны проходить с болью. Не следует принуждать детей выполнять через силу, поскольку это принесет только вред. Хоть и результат от таких занятий может и появиться, но радости у вашего малыша не будет.



Упражнения для шпагата необходимо начинать выполнять после разминки. Она основана на:

- беге на месте;
- прыжках (в полете носочки опускаются вниз);
- активных наклонах в стороны;
- приседаниях.

После завершения разминки приступают к комплексу упражнений. Необходимо проводить занятия регулярно, чтобы был прогресс. Со временем следует увеличивать число повторов. Важно, чтобы с каждым днем упражнения выполнялись все лучше.

Техника выполнения шпагата

Делать это упражнение следует в том случае, если тренировки на растяжку не вызывают боли. Необходимо, чтобы занятия проходили без проблем. Родители не должны искусственно растягивать детей, все должно быть естественным. Небольшая боль является допустимой. Однако, не стоит допускать сильную боль.

Продольный шпагат в домашних условиях делается так:

1. Встают на колени.
2. Ноги растягивают по очереди. Важно, опускать таз, насколько это получается. Спинка ребеночка должна быть прямой.

Разумеется, с первого раза может и не получиться. Но регулярные тренировки дают отличные результаты. Со временем упражнение будет получаться лучше.



Поперечный шпагат делают следующим образом:

1. Стоя, ноги расставляют широко.
2. Руки следует вытянуть вперед.
3. Со временем расстояние до пола сокращают.

Через несколько занятий будут заметны положительные результаты. Сначала вашего подопечного нужно немного поддерживать за плечи, но насильно растягивать запрещено. Важно, чтобы занятия приносили удовольствие, поэтому занятия следует проводить под ритмичную музыку.

Родители должны хвалить детеныша даже за небольшие результаты, старание, поскольку это будет сильным мотивом продолжать работу. Не стоит ругать его или сравнивать с другими малышами, так как все дети разные.



Рекомендации для родителей

Есть несколько советов, без которых нельзя проводить детские тренировки:

- Для занятий нужно теплое помещение. Холод негативно действует на эластичность мышц. Тренировки будут не сильно эффективными, к тому же повышается риск травм.
- Необходима подходящая одежда. Она не должна быть ни тесной, ни свободной. Лучше выбирать хлопковые футболки, леггинсы, гимнастические купальники. А обувь не нужна, растяжку обычно выполняют босиком или в хлопковых носках.
- Занятия должны проводиться регулярно, поскольку только это гарантирует успех. Лучше всего тренироваться ежедневно.
- До начала работы над растяжкой желательно посоветоваться со специалистом. Он составит подходящую программу тренировок и подберет подходящие виды тренировок.

Специалисты рекомендуют: если ребенок даже при старании не может выполнить шпагат, не следует принуждать его делать это. В этом случае подходят упражнения на растяжку – они полезные, но не будут заставлять ощущать неудачу. Не нужно ждать моментальный эффект. Лишь при регулярных тренировках получится достичь успеха и не навредить малышу.