**Чего мы не знаем о балете?**

**Миф 1**

***Красивые девушки и юноши, которые все детство проводят у станка и травмируют свои пальцы, стоя на пуантах***

Долой этот миф.

Нет никакой необходимости тяжело трудиться по 6 часов в день. Отрабатывать мастерство можно, занимаясь несколько часов в неделю. Сейчас много талантливых педагогов, которые воспитывают у детей любовь к балету, сохраняя и укрепляя здоровье маленькой личности.

Занятия составлены от простого к сложному так, что связки и суставы становятся эластичны и гибки. Балетные посещают физиотерапевта и корректируют свое состояние между занятиями и выступлениями.

Мой знакомый ортопед сказал, что за все время работы, а это ни много ни мало пятнадцать лет, у него не было ни одной балерины. Хотя пару раз приходили гимнастки.

**Миф 2**

***Их бьют, причиняют страдания, ломают характер***

Так, давайте разбираться. Как раз силы воли у них достаточно, чтобы самим понимать значение слова «дисциплина». Стремление к успеху, выступления, концерты – вот мотив для того, чтобы они шли и садились на шпагат в сотый раз с улыбкой на лице.

**Миф 3**

***Всю жизнь на диете, не знают вкуса ватрушки и бифштекса***

Миф, который разбивается в два счета. Они питаются разнообразно, вкусно и правильно. Потому, что занятия у станка «съедает» много энергии. Потому, что нужно быть физически крепкой, чтобы справляться с нагрузками.

Еще они совершенно спокойно могут забежать в Макдональдс между тренировкой и выступлением. Не испытывая никаких угрызений совести. Калории улетучатся, как дым от физических нагрузок, поэтому балеринам не нужны диеты.

Можно поучиться у балерин составлять рацион столь ловко и грациозно, чтобы потом легко танцевать.

**Миф 4**

***Мальчикам в балете делать нечего***

До сих пор вопрос: отдавать или нет мальчиков в балетную школу, является камнем преткновения в некоторых семьях. Родители сомневаются, не станет ли мальчик излишне грациозным, недостаточно мужественным?

Сейчас этот миф теряет актуальность, достаточно взглянуть на знаменитых мастеров танца – Сергей Полунин, Михаил Барышников, Фарух Рузиматов, Андрис Лиепа и многих других.

Все больше родителей понимают, что стереотип о гендерной предрасположенности к балету уже не актуален. И если ребенок любит двигаться под музыку, проявляет к этому интерес – не ограничивайте его в выборе. Даже если в будущем он не станет профессиональным артистом балета, классическая школа является полезной основой.

Занятия балетом формируют выдержку, уверенность в движении, волю. Мальчики по окончании школы – воплощение мужественности, силы и красоты. Их тело развивается по тем же принципам, что и фигуры атлетов, пловцов и других спортсменов.