



В нашем краю, где почти на половину года приходится зима, многих пап и мам интересует, как научить малыша держаться на льду, на что обратить внимание и когда вообще можно начинать такое обучение...

Как только научился ходить и бегать...



О пользе катания на коньках говорить можно долго. Данный вид спорта помогает развивать мышцы ног, спины и живота, он улучшает координацию и учит держать равновесие. Такие занятия нередко проходят на свежем воздухе, что способствует общему укреплению организма, повышению его иммунитета. И всё это справедливо, что называется, для всех коньков — даже любительских! А, уж, если речь идёт про конкретные виды спорта, там пользы ещё больше. Допустим, фигурное катание развивает в ребёнке гибкость и чувство прекрасного, а хоккей прививает командное чувство, чувство взаимовыручки. И даже, если малыш не пойдёт в профессиональный спорт, увлечение коньками наверняка положительно скажется на «взрослом» будущем: он будет чувствовать себя увереннее, крепче, здоровее. Да и наверняка будет просто получать удовольствие от катания на коньках в свободное время!

Когда начинать знакомство с миром коньков? Как показывает практика, первые попытки можно делать, когда малыш уже уверенно ходит и бегает — то есть в 2-3 года. Именно в этот период новые способы передвижения сознание ребенка воспринимает наиболее легко, естественно, оно не видит в нём особых проблем. Конечно, некоторым покажется, что это слишком рано, но тут можно привести рекомендацию специализированных школ, которые не берут на обучение лет с 8-9-ти. Потому, даже если экспериментировать с 2-летним карапузом вы не хотите, затягивать с дебютом на коньках не нужно — идеально, если оно состоится до 4-5-ти лет. Нельзя, конечно, сказать, что поздние пробы на коньках будут неудачными, но то, что на обучение придётся потратить несколько больше времени, это факт.

