



Анастасия Гребенкина, многократная участница чемпионатов мира и Европы, руководитель Школы фигурного катания:

— О пользе фигурного катания для здоровья детей сказано уже очень много: ребенок учится координации, становится гибким, пластичным. Ко всему фигурное катание развивает чувство прекрасного. Наконец, занятия дарят детям массу радости



ДМИТРИЙ ПЕВЕДОВ



ДМИТРИЙ ПЕВЕДОВ



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДМИТРИЯ ПОВОДА



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДМИТРИЯ ПОВОДА

Евгений Дюмулен, инструктор по горным лыжам спортшколы «Кант»:

— Во время занятий на горных лыжах задействуются все группы мышц, правильно формируется дыхание. На морозном воздухе ребенок закаляется. Развивается вестибулярный аппарат, повышаются выносливость и работоспособность

выбрали спорткомплекс «Олимпийский», Школу фигурного катания Анастасии Гребенкиной. Там Даша очень быстро научилась кататься и затем постепенно освоила разные элементы.

Удобно, что вместе с детьми в этой школе могут тренироваться и родители: я хожу на тренировки параллельно с Дашей (у родителей своя взрослая группа с собственным тренером). Это отличная идея — объединить взрослых и детей.

Увлечение ребенка фигурным катанием — дело для родителей довольно затратное, даже если вы ходите «для себя», не преследуя высоких профессиональных целей. Коньки, например, стоят от 7 тыс. до 17 тыс. руб., сохраняющая тепло форма — 10–15 тыс. руб. плюс нужно термобелье и специальные противоскользкие перчатки. Формы и коньков хватает, как пра-

вило, на один сезон — дети очень быстро растут. Тренировки в группе стоят от 8 тыс. руб. за восемь занятий в месяц.

Одна тренировка на льду длится около часа, еще час дается на растяжку и общеукрепляющие упражнения в зале.

Горные лыжи

За окном зима, а значит, горнолыжный сезон уже открылся и продлится еще несколько месяцев. Дмитрий Повод, отец четырехлетнего Данила, рассказывает, как поставить на горные лыжи малыша.

— Данил занимается с 3 лет. Недавно мы с ним ездили кататься на «Роза Хутор», и я увидел, что сын довольно уверенно стоит на лыжах. Про серьезный спортивный

результат говорить в таком возрасте, конечно, еще рано, но могу сказать, что с сыном мне кататься приятно и интересно.

Данил сейчас занимается в горнолыжной школе «Нагорная» в спортивном комплексе «Кант». Это удобно: школа расположена недалеко от центра Москвы.

Занятия на горных лыжах благоприятно сказываются на здоровье и физическом развитии детей. Полезны они и с психологической точки зрения. Данила у нас гиперактивный ребенок. До горнолыжной школы он был очень неусидчивым, а сейчас стал поспокойнее — видимо, много энергии расходует на занятиях.

В среднем на лыжи можно ставить лет с четырех. Я рекомендую сначала взять несколько индивидуальных занятий с тренером, а потом уже переходить в группу. Малыши поначалу могут спокойно зани-

маться в своих привычных прогулочных комбинезонах — никакой специальной формы не требуется. Но я бы посоветовал купить ребенку собственные шлем и очки для защиты глаз от снега и ветра, а также непромокаемые рукавицы. Лыжи и ботинки для начала можно брать напрокат, а уже потом, если ребенку действительно понравится кататься, купить ему собственные.

Летом, когда горнолыжный сезон закрывается, Данил не прекращает заниматься: катается в той же школе, но уже на специальных роликовых коньках. Стоит такой спорт около 7 тыс. руб. за восемь занятий в группе по будням. Цена индивидуальных занятий начинается от 2,2 тыс. руб. за тренировку, а прокат лыж для детей обойдется в 350–500 руб. в час в зависимости от дня недели.

Подготовила Кира Васильева