

## Все на каток!

Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха.

Систематические занятия на коньках положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом. Это отличный вариант общего семейного времяпрепровождения. Многие психологи сетуют на то, что в современных семьях родители и дети живут словно изолированно. Если научиться кататься на коньках и привыкнуть постоянно заниматься, вы сможете проводить больше времени вместе. Оптимальный возраст для обучения катанию на коньках с 4-х лет. Наши малыши и их родители тоже решили заняться этим интересным видом спорта.

