

Маленькие дети полны энергии, они готовы бегать, прыгать и лазить везде. И мы, родители, стараемся обеспечить им безопасность, но в условиях городской квартиры это не всегда возможно.

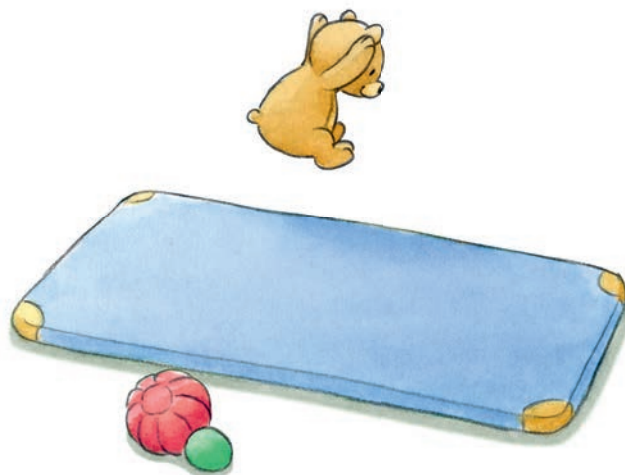
Если вашему непоседе исполнилось три года и у вас возникло желание отдать его в какую-нибудь спортивную секцию, имеет смысл начать с гимнастики. Упражнения не предполагают высоких нагрузок и доступны детям с раннего возраста. Прыжки, кувырки, преодоление препятствий, простые трюки со скакалкой и турником — это то, что дети делают с огромным удовольствием и для чего не нужна никакая дополнительная подготовка.

Как и любые спортивные занятия, гимнастика помогает развить не только мышцы, но и характер, вырабатывает ответственность и дисциплинированность. А все навыки, полученные в этот период, никуда не уходят и помогут ребёнку проявить себя в любом другом виде спорта и даже просто на уроках физкультуры и во дворе.

Конни с мамой первый раз отправляются на занятия гимнастикой. И оказывается, что качаться на кольцах и прыгать на батуте вместе с другими ребятами очень весело и интересно. А тренер всё здорово объясняет и придумывает весёлые упражнения.

Лана Богомаз,
главный редактор
«Альпина.Дети»

Конни занимается гимнастикой



История Лианы Шнайдер
С иллюстрациями Янины Гёrrиссен и Марка Руэды

Конни радостно подпрыгивает на диване, потом перебирается на столик, спрыгивает на пол, залезает на кресло, оттуда — на диван, и так по кругу. На улице дождь, но Конни всё равно весело. Маму же эти прыжки совсем не радуют. Она боится, что Конни упадёт или громкие звуки помешают соседям.

— Давай заканчивай! — говорит она и идёт к двери: кто-то звонит.





За дверью стоит фрау Кайзер. Она как раз живёт этажом ниже, прямо под ними. Но она пришла не из-за шума, а за посылкой, которую мама забрала для неё сегодня утром. Соседка улыбается, глядя на то, как Конни прыгает в гостиной. Её внучка Майя тоже очень любит везде лазать и прыгать.



— Поэтому Майя ходит на детскую гимнастику. Конни тоже там понравится, — говорит фрау Кайзер. — Хочешь попрыгать в большом спортивном зале вместе с другими детишками, а, Конни?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru