**Как выбрать лыжи для ребенка.**

Традиционно тренера рекомендуют начинать обучение ребенка ходьбе на лыжах и горнолыжному спорту с 4 – 5 лет. Однако часто (что заметил еще доктор Бенджамин Спок), родители – горнолыжники пытаются научить своего ребенка кататься на лыжах еще до того, как он научится ходить. Чем меньше ребенок, тем тщательнее нужно выбирать лыжи для него.

Как выбирать лыжи: по росту или весу?

Общепринято, что лыжи необходимо выбирать по росту. Очень приблизительно, для начинающих лыжников длина лыж должна быть на 20 см меньше их роста, для «продвинутых» ─ на 10 см. меньше роста.

В случае выбора лыж для детей до 7 лет подобное правило обычно неприменимо. Чтобы ребенок мог кататься – его вес должен быть способен прогнуть лыжу так, чтобы ее средняя часть касалась снега. Иначе, даже наиболее тщательно выбранные лыжи будут зарываться в снег.

Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, который только учится кататься, нужно следовать следующему правилу: если вес ребенка менее 20 кг, нужно выбирать лыжи длиной около 70 см. Если вес ребенка составляет 20-30 кг, следует выбирать лыжи длиной около 90 см. В случае, если вес ребенка 30-40 кг, нужно выбирать лыжи длиной около 100 см. Для детей весом более 40 кг лыжи выбирают так же, как и для взрослых.

Впрочем, это правило справедливо лишь для начинающих юниоров. Когда ребенок овладеет азами лыжного спорта, он научится прогибать лыжу усилием ноги. Тогда уже можно будет ему выбрать более длинные и скоростные лыжи по росту.

Еще один нюанс: необходимо отличать лыжи, специально рассчитанные на детей, от так называемых «ски-бордов» ─ укороченных лыж для взрослых. Ски-борды, хоть и имеют подходящую для ребенка длину, но они очень жесткие и снабжены не отстегивающимися креплениями. Выбирать такие лыжи для ребенка категорически нельзя. Ребенок не сможет управлять жесткими ски-бордами, и попытка поставить ребенка на лыжи выльется в травмы и испорченные зимние каникулы.

Как выбирать лыжи: лыжи на вырост

Выбор лыж для ребенка всегда индивидуален. Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, лучше проконсультироваться с инструктором или попытаться найти квалифицированного консультанта в магазине спортивного снаряжения.

При выборе лыж для ребенка существует лишь одно непреложное правило – ни лыжи, ни ботинки, нельзя покупать «на вырост». Лыжи необходимо выбирать именно под «текущие» габариты ребенка.

Вопреки распространенному стереотипу, основная причина детского травматизма при катании на лыжах кроется не в коварстве склонов, а в банальном желании родителей сэкономить на ежегодной покупке новых ботинок.

Как выбирать лыжи: ценовая категория

Обычно, производители лыж выпускают детские модели в тех же ценовых категориях, что и для взрослых: «профессиональные» лыжи с использованием передовых технологий и материалов, лыжи «средней» ценовой категории, рассчитанные на широкий круг любителей и лыжи «эконом-класса» для новичков.

Однако эти категории лыж отличаются не только ценой. Лыжи более низкой ценовой категории мягче и легче в управлении, чем лыжи более высокой, но они способны развить меньшую скорость.

Для большинства детей следует выбирать лыжи средней ценовой категории (на первых занятиях малышу, конечно, будет проще тренироваться на самых простых лыжах, но практика показывает, что дети обучаются азам лыжного спорта очень быстро и уже спустя пару недель катание на лыжах «эконом-класса» ребенку станет неинтересно).

Лыжи «профессионального» класса стоит выбирать лишь в том случае, если ребенок собирается серьезно заниматься спортом и уже достиг определенных успехов.

Как выбирать лыжи: ботинки, крепления, палки

К ботинкам применимы те же правила, что и к выбору лыж – нужно приобретать специальные ботинки для детей (обычно они имеют всего одну мягкую клипсу и ребенок сможет самостоятельно снимать и одевать ботинки). Даже для подростков 10-14 лет лучше выбирать специальные подростковые модели ботинок, а не женские ботинки небольшого размера (хотя подростковые ботинки найти тяжелее).

Модели для подростков могут в точности повторять форму и размер взрослого ботинка, но они облегчены. В любом случае, покупая лыжные ботинки для подростка, убедитесь, что он может согнуть ботинок, а не стоит в них, как в кандалах.

Тем более нельзя надевать на ребенка взрослые ботинки, зафиксировав их на голени затягиванием клипс. Следует помнить, что для управления лыжами важна не только жесткая фиксация ботинка на ноге, но и соответствие размера стопы центровке крепления.

Отдельного упоминания заслуживает выбор креплений: для ребенка следует выбирать специальные крепления. Даже самые «мягкие» варианты креплений для взрослых не обеспечивают необходимого уровня безопасности. Также, стоит предварительно зайти в мастерскую и отрегулировать силу усилия, вызывающего отстегивание ботинок. Чем меньше ребенок катался, и соответственно, чаще будет падать, тем меньше должна быть эта величина.

Палки для ребенка выбирают по тем же критериям, что и для взрослых – по

Лыжная подготовка дошкольников

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

С учетом закономерной последовательности в овладении жизненно важными двигательными навыками обучать передвижению на лыжах можно уже 2-летних малышей, которые уверенно сохраняют равновесие в обычной ходьбе и при беге.

Обучать лыжам надо так же, как и ходьбе, т.е. без помощи родителей малышам не обойтись. Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо прежде всего выполнить ряд требований к инвентарю и одежде.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед пользованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей лыжных ботинок предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

Сейчас промышленность выпускает лыжные крепления различных конструкций, главное при их выборе - надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носковые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение раздельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде:

- не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;

- дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки.

Если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее будет кстати;

- хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;

- необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых, к тому же дети поразительно часто их теряют;

- проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;

- выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;

- отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать - ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до - 12°С, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя салиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;

- запрещено использовать снег для утоления жажды;

- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Важно обратить внимание на то, что после выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин) охладить. Если пренебречь этим требованием, снег прилипнет к лыжам, они подмерзнут, придется долго и с трудом очищать их от снега и льда.

Сдерживайте себя от чрезмерной опеки. Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент, закрепите естественные желание и интерес объяснением и показом простейших правил транспортировки: скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку недалеко от дома, используя двор, ближайший стадион, сквер, и повозможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки использовать только для поддержания равновесия. А если ребенок обходится и без них, просит взять его руку, не надо препятствовать, удовлетворите его желание. Не обращайте внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте малыша тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют следующие упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;

- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;

- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;

- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;

- прыжки на месте с ноги на ногу;

- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;

- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево;

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как С опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы. Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;

- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;

- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;

- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.

Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача - добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами.

Отбор упражнений, объединение их в общую систему, последовательность выполнения предусматривают постепенное повышение координационной нагрузки, обеспечивают взаимосвязь отдельных движений. Скоростное прохождение всей системы упражнений не обеспечит координационной готовности к овладению многочисленными способами передвижения на лыжах.

Если из-за неблагоприятных погодных условий или по другим причинам занятия проводятся не совсем регулярно, при их возобновлении после перерыва необходимо обязательно повторить все то, чему ребенок уже научился.

Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;

- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;

- зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает у ребенка особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;

- полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;

- большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;

- специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

Когда ребенок освоит ступающий шаг, объясните и покажите ему, как на лыжах можно двигаться быстрее: для этого надо не шагать, а толкаться и скользить, используя палки не для поддержания себя и сохранения равновесия, а для отталкивания и увеличения скорости.

Первые скользящие шага выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо накатанной лыжне из двух исходных положений:

- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;

- разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Чередуя упражнения из этих исходных положений, обращают внимание на полный перенос веса тела во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны следующие простейшие упражнения:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;

- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;

- скользящие шага с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;

- скользящие шага, заложив руки за спину;

- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;

- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;

- скользящие шага с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Слабая физическая подготовка и недостаточно развитое чувство равновесия не позволяют дошкольникам выполнить полноценное одноопорное скольжение. Надо все-таки добиваться того, чтобы, во-первых, ребенок полностью переносил вес тела на опорную ногу и хотя бы немного скользил на одной лыже. И, во-вторых, при скольжении, опуская после толчка маховую ногу на снег, нельзя загружать и переносить на нее вес тела, так как возникает грубейшая ошибка - двухопорное скольжение, исправлять которую впоследствии очень трудно.

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на различном рельефе и при изменении условий скольжения. По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом и в целом попеременным двухшажным ходом дошкольников обучают и другим лыжным ходам, включая коньковые, стойкам спусков, способам подъемов, торможений и поворотов в движении.

Из одновременных ходов, основой которых является одновременное отталкивание руками, наиболее доступным является одновременный бесшажный ход. Его используют при движении под уклон по хорошо накатанной лыжне и при наличии хорошей опоры для палок. При непрерывном скольжении на двух лыжах скорость поддерживается только за счет одновременных толчков руками. Обратите внимание на то, чтобы при отталкивании ребенок чуть больше обычного наклонял туловище, а при выносе палок вперед -выпрямлялся.

Из коньковых ходов дошкольники предпочитают полуконьковый и реже - од-новременный двухшажный коньковый. При полуконьковом ходе одна лыжа непрерывно скользит по лыжной колее, а вторую ставят под углом к направлению движения и ею выполняют отталкивание. На каждый толчок ногой делают одновременное отталкивание руками, эти толчковые движения совпадают по времени. Следите за тем, чтобы ребенок использовал для отталкивания то одну, то другую ногу. Толчки одной ногой чреваты асимметричным развитием скелетно-мышечного аппарата. Для равноценного использования отталкивания обеими ногами лыжную колею надо прокладывать и справа, и слева от толчковой нога.

В одновременном двухшажном коньковом ходе обе лыжи располагают под углом к направлению движения, В каждом цикле этого хода выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. На первом шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором - выполняют ими отталкивание. Этот ход используют на хорошо укатанном и достаточно широком снежном полотне.

При обучении спускам обратите внимание ребенка на особую посадку, которая обеспечивает устойчивость на спуске. Надо слегка присесть, наклонить туловище почти параллельно склону, опустить руки и, расположив кисти чуть впереди коленей, крепко держать палки обязательно штырями назад. Подчеркните необходимость сохранения этой посадки от начала и до самого конца спуска. Если ребенок боится спуска, надо съехать с ним вместе. Для этого встают за ребенком и располагают его между своими лыжами.

Самым доступным способом преодоления подъема для дошкольников является лесенка. Вначале повторите на ровном участке приставные шага в сторону. Затем у подножия склона надо встать боком, верхнюю лыжу поставить на наружный кант, а нижнюю - на внутренний. Из этого исходного положения выполняют приставные шаги вверх по склону.

Тормозят дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является торможение плугом, при котором пятки лыж разводят в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая нога и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению плугом, весьма желателен образцовый показ родителей.

Для изменения направления движения на равнинных участках и на спусках чаще всего используют поворот переступанием, при котором, энергично отталкиваясь наружной в повороте ногой, выполняют коньковые шаги в направлении поворота.

По мере взросления, в школьные годы, будут освоены и другие лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, - это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья, духовного и телесного совершенствования вашего ребенка в будущей взрослой жизни.