

«Как научить ребенка кататься на коньках»

Автор: инструктор по физической культуре высшей категории
Никулина О.В.

Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер. Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений.

Многие будущие звезды спорта начинали с коньков лишь потому, что родители считали это отличной закалкой.



КАК ВЫБРАТЬ КОНЬКИ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Для обучения, лучше всего подойдут фигурные коньки, с зубчиками впереди. Очень важно, чтобы коньки в точности подходили по размеру ребенку. Но мерить их нужно, надев шерстяной носок.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ?

Если вы пришли к решению, что уже пора вашему ребенку становиться на коньки, то стоит знать, что оптимальный для этого возраст считается с трех до пяти лет. Ведь уже давно известно, что в данном возрасте дети все буквально схватывают на лету, значит, ваши уроки не пройдут напрасно, а в будущем, ребенок обязательно отблагодарит вас за свои навыки и умения. Впрочем, начинать никогда не поздно.

Вы должны быть готовы и к тому, что это займет у вас не один день, и вам придется затратить на это немало своих сил. Но **успех ребенка** – лучшая награда за все ваши старания!

Наберитесь терпения

Будьте готовы к тому, что изначально интересную идею катания на коньках, ваш ребенок воспримет с огромным энтузиазмом, но уже после первых падений и неудач, он может основательно запротестовать и попытаться отказаться от поставленной цели. Ваша задача, набраться терпения и не дать отступить назад, потому, как это может стать причиной боязни пере коньками в будущем. Ну и, как известно, страхи лучше пресекать в корне, а ребенку объяснить, что когда он учился ходить, то тоже падал, но, тем не менее, не отказался от своей затеи и сейчас уверенно стоит на ногах, а значит, то же самое будет и в данной ситуации.

Не спешите выйти на лед. Для первого занятия, вполне достаточно, чтобы малыш просто попробовал обуть коньки и походить в них по плотному снегу. После этого, можно попробовать выйти на лед.

Перед тем как научить ребенка кататься на коньках, обязательно научите его правильно падать, это поможет ребенку избежать серьезных травм, а вам ненужных хлопот. Падать лучше всего на бок, перед этим немного присев и прижав полусогнутые руки к телу. Для обеспечения ребенку большей безопасности, на первых парах, можно воспользоваться шлемом, налокотниками и наколенниками. Обойтись без падений не получится – будьте готовы к этому.

Существует несколько несложных упражнений, выполняя которые, научить ребенка кататься на коньках будет намного проще.

- **Приставной шаг.** Ребенку необходимо пройти от одного края катка до другого, приставным шагом, то есть бочком.
- **Пружинка. Приседания на месте.**
- **Ходьба вперед.**

Все эти упражнения, разумеется, выполняются в коньках и на льду. После того, как они начнут получаться, можно попробовать прокатиться, держа ребенка за руку. Так малыш потренируется держать равновесие, а кроме того, это сделает ваше занятие более интересным.

После этого можно перейти к следующему этапу вашего обучения. Левая нога ставится вперед, а правая наискосок ставится за ней. Немного наклонив тело вперед, и согнув ноги в коленях, ребенок отталкивается правой ногой и катится вперед. После этого движение повторяется, но только теперь, вперед ставится правая нога, а левой ребенок отталкивается. Если движение выполняется правильно, то ребенок должен оставить за собой след в виде елочки. Сделав попеременно, 2-3 таких шага, можно поставить ноги ровно, на одном уровне и попробовать проскользнуть. После того, как вы убедитесь, что это ваш малыш выполняет все верно, не вмешивайтесь в процесс, и дайте ему возможность немного потренироваться.

Вполне естественно, что скорость, с которой ваше чудо будет передвигаться по катку, невелика, поэтому, обучать его технике торможения нет никакого смысла. Скорее всего, к тому времени, как ребенок научится самостоятельно кататься на коньках, такие действия как повороты и торможение будут выполняться интуитивно.

Ни в коем случае не покидайте каток после неудачи или падения, уходить можно только после того, как ребенок получит очередную порцию похвалы за новые достижения, чтобы ему снова хотелось продолжить начатое. Сделайте все в форме игры, и процесс обучения будет интересным и увлекательным.

Решив научить ребенка кататься на коньках, вы сделаете его детство не только веселым, но и здоровым!



Желаем Вам удачи и здоровья!!!