Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног. При катании на коньках чередуется напряжение с расслаблением мышц ног, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Во время занятий дети дышат свежим, прохладным воздухом, в результате чего повышается сопротивляемость простудным заболеваниям верхних дыхательных путей. Систематические занятия на коньках развивают вестибулярный аппарат. В результате улучшается способность удерживать равновесие на одной ноге. Во время занятий дети привыкают к определенной дисциплине, а используя желание ребенка овладеть катанием, у него воспитывают волю, терпение, настойчивость, смелость, решительность и уверенность в своих силах.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Учить детей этому виду спортивных упражнений можно с 4 лет, если конечно нет ни каких противопоказаний. До начала обучения катанию проводится большая подготовительная работа. Состоит она, прежде всего из приобретения необходимого инвентаря – фигурных коньков и одежды. Для мальчиков черные коньки, для девочек белые.

**Первые занятия.**

Они проводятся в помещении. Дети рассматривают коньки, примеряют их, пытаются завязать шнурки. Шнурки должны быть широкими, нужной длины, чтобы ботинок завязался, и не оставались длинные концы. Нужно научиться шнуровать на подъеме туго, а на носках свободно, чтобы ноги не мерзли. Дети встают на коньки, пытаются походить, присесть, отводить ноги назад, передавать вес тела с одной ноги на другую. В положении стоя учатся держать ступни прямо, ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены. Чтобы не портить пола и коньков, упражнения в помещении нужно выполнять на резиновом коврике, дорожке и не снимая чехлы с коньков. Для равновесия на первых порах можно использовать опору.

*Подготовительные упражнения:*

1. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки внизу. Сделать 5-6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед. После отдыха повторить 2-3 раза.

2. Ноги на ширине плеч. Сделать глубокий присед, руки вперед, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. Ноги на ширине плеч. Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки свободно. Повторить 5-6 раз.

4. Постоять на правой, затем на левой ноге, придерживаясь рукой за опору и без нее. Повторить 5-6 раз.

5. Переступая делать повороты вправо, влево, кругом на 90, 180, 360\*.

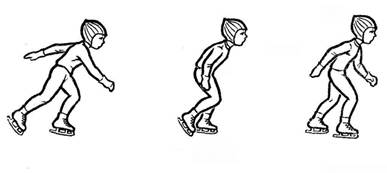
Подготовительные упражнения на полу полезны всем начинающим. Они развивают умение сохранять равновесие при малой опоре, способствуют укреплению голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Однако необходимо помнить, что у детей при первых попытках стоять на коньках от большого напряжения устают ноги. Поэтому необходимо предусмотреть условия для отдыха – скамейки или стулья. И только после того, как дети привыкнут к конькам – походить по снегу, а затем на лед.

**Техника обучения катания на коньках:**

*Положение туловища.* Ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз в стороны. Голова прямо, смотреть вперед. В начале обучения можно разрешить детям передвигаться в высокой посадке, так как движение на коньках выполняется при большом мышечном напряжении, от чего мышцы утомляются, и появляется стремление поднять туловище выше. Поэтому кататься на согнутых ногах можно, немного позже.

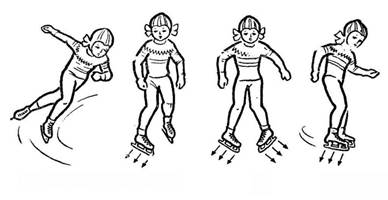


*Отталкивание ногами.*Отталкиваться нужно поочередно то одной, то другой ногой и скользить плавно, поочередно то на одном, то на другом коньке. При отталкивании слегка нажимать внутренним ребром конька на лед. Носок конька при этом немного разворачивается наружу, толчок энергичный, быстрый. Вес тела переносится на другую ногу. Нога, на которой скользят, чуть согнута в колене она принимает на себя всю тяжесть тела. После отталкивания толчковая нога легко сгибается в колене и плавно выносится вперед, чуть впереди опорной ноги. В этот момент начинается отталкивание уже другой ногой.



*Повороты.*В начале обучения, пока дети не научились хорошо кататься, им не следует выполнять резких поворотов, чтобы не упасть. Поворот совершается по кругу чаще всего влево. Для этого левую ногу ставят на внешнее ребро конька, а отталкиваются только правым коньком в сторону, противоположную повороту. Туловище наклоняется вперед влево к центру круга, ребенок скользит на внешнем ребре левого конька, правая нога располагается сбоку и несколько отстает от левой ноги. Толчок правым коньком производится легко и в сторону назад. Так проходит поворот по кругу.  Наиболее распространенным является поворот с скольжении на параллельных коньках. При таком повороте нужно разбежаться по прямой и на большой скорости сделать поворот в нужную сторону. При повороте туловище наклоняется к центру, коньки легким нажимом ставятся на ребро в сторону поворота, движение продолжается по дуге. Внешняя нога движется по кругу несколько большего радиуса и поэтому немного отстает от ноги в сторону которой совершается поворот.

*Торможение.*Тормозить можно несколькими «полуплугом»  и «плугом». Сначала разучивается торможение «полуплугом». После скольжения по прямой ноги ставятся близко друг к другу. Одну ногу, например правую, выдвигают вперед, повернув ее носком внутрь, пяткой снаружи и упираются в лед внутренним ребром конька. Левая нога еще немного сгибается, тяжесть тела в это время должна быть на левой ноге, туловище наклоняется назад. Упор тормозящим коньком сильный. В торможении «плугом» нужно соединить колени и плотно прижать их друг к другу, развести пятки в стороны, носки держать вместе, сильно нажать вниз внутренними сторонами лезвия коньков, согнуть ноги и перенести вес тела несколько назад, на пятки. Можно тормозить и поворотом направо или налево. Это более трудный способ. Им чаще пользуются в играх, когда резко нужно затормозить, например в игре в хоккей.



С первых шагов на льду необходимо учить детей правильно падать: на бок или вперед «рыбкой» - проскользить по льду на животе, вытянув руки. *Нельзя опираться на руки, чтобы их не сломать!*

**Организация бега на коньках:**

        Обучение бегу на коньках первое время 8-10 минут, постепенно увеличивается  до 20-30 минут.

        Занятия лучше всего проводить в первую половину дня в период с 10-12 часов, при температуре от +5 до -15\*С, в безветренную погоду.

        Идеально проводить два занятия в неделю.

        Одежда не должна стеснять движения, должна быть легкой, но теплой.

        Ботинки с коньками не должны быть тесными, чтобы не замерзли ноги.

**Правила поведения на катке:**

        Двигаться только в одну сторону;

        Подать правильно;

        Не портить лед коньками;

        Не садится на лед и снег, отдыхать только на скамейке;

        Не находится на катке в мокрой одежде;

        Дышать через нос и не задерживать дыхание.

*Упражнения на резиновой дорожке:*

1. Стоять на коньках удерживая равновесие.

2. Ходьба на коньках в прямом направлении.

3. Ходьба на коньках друг за другом по кругу.

4. Ходьба на коньках друг за другом короткими и длинными шагами.

5. Стоя руки на поясе, наклонить оба конька вправо, влево, встать прямо.

6. Ходьба на коньках в быстром и медленном темпе.

7. Стоя ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки на поясе. Выполнить несколько полуприседаний, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходное положение.

8. Стоя руки на поясе, отвести ногу в сторону назад, приставить ее к опорной.

9. Стоя руки опущены, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны. То же другой ногой.

10. Стоя руки опущены, наклонится слегка вперед, руки в стороны, прямую ногу отвести назад. То же другой ногой.

11. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте.

12. Продвижение вперед на коньках, имитируя скольжение.

*Упражнения на снежной утрамбованной площадке:*

1. Ходьба по снегу друг за другом.

2. Ходьба по снегу друг за другом широкими и мелкими шагами.

3. Ходьба по начерченным на снегу линиям.

4. Произвольно кататься на площадке, соблюдая правила.

5. Ступни чуть расставлены, параллельны, руки за спиной. Присесть, принять позу конькобежца. Вернуться в исходное положение.

6. Учить падению «рыбкой». Слегка присесть руки внизу. Вытянуть руки вперед, наклониться и упасть в глубокий снег.

7. «Ласточка». Ступни чуть расставлены, параллельны, руки опущены. Туловище наклонить слегка вперед, руки в стороны, прямую ногу отвести назад. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

8. «Елочка». Скользить на одной ноге, отталкиваясь другой несколько раз подряд. То же другой ногой.

9. Разбег обеими ногами и скольжение на двух коньках.

10. Разбег обеими ногами и скольжение на двух коньках, перенося вес тела с одной ноги на другую.

11. Разбег с помощью одних толчков, выполняя маховые движения рук.

12. Кататься по краям площадки с помощью разбега и скольжения на двух ногах.

*Упражнения на льду:*

1. Ходьба по льду в колонне, в шеренге в медленном и быстром темпе.

2. Ходьба друг за другом длинными и мелкими шагами, врассыпную, меняя направление.

3. Продвижение по прямой: скользить на одной ноге, отталкиваясь другой ногой.

4. Продвижение по прямой: отталкиваясь то одной, то другой ногой с переходом на двухопорное скольжение.

5. Ходьба и скольжение друг за другом в парах.

6. Разбег из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.

7. Повороты вправо и влево без отрыва ног ото льда.

8. Разбег по прямой, поворот у снежного кома.

9. Передвижение друг за другом длинными шагами.

10. Разбег по прямой до линии, переход на двухопорное скольжение и поворот у снежного кома.

11. Поворот после разбега влево, вправо.

12. «Змейка». Разбег и скольжение объезжая 4-5 снежных комков.

13. Бег по кругу.

14. «Пружинка». Приседание ступни параллельно друг другу.

15. «Пружинка» с прыжками.

16. Разбег, скольжение и прыжок через маленький снежный ком.

17. Разбег и торможение «полуплугом» и «плугом».

18. Разбег и скольжение на одной ноге.

19. Бег по кругу в правую и левую сторону, отталкиваясь ногой.

20. Продвижение друг за другом, руки за спиной.

21. Продвижение друг за другом в парах, с изменением направления.

*Игры и забавы:*

1. «Шаги великаны». Дети по сигналу начинают двигаться до ориентира длинными шагами. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

2. «Перегонки». На расстоянии 10 метров друг от друга проводятся две параллельные линии – старт и финиш. Дети встают на стартовой линии на вытянутые руки друг от друга. По сигналу бегут к финишу. Выигрывает тот, кто первый пересечет линию.

3. «Кто сильнее». На расстоянии 5 метров друг от друга проводятся две параллельные линии. Дети встают на стартовой линии, на вытянутые руки друг от друга. По сигналу бегут, сильно отталкиваясь ногами, до второй линии и скользят на двух коньках, пока не остановятся. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

4. «Ласточка». По сигналу дети выполняют разбег и слегка наклоняясь вперед отводят одну ногу назад вверх, руки разводя в стороны, скользят по прямой.

5. «Не задень».  Снежные комки кладут по прямой линии на расстоянии 1 метр друг от друга. Дети двигаются друг за другом в колонне, разводят ноги пошире, чтобы не задеть комки.

6. «Пистолетик». На расстоянии 3 метров друг от друга проводятся две параллельные линии. Дети встают на стартовой линии, на вытянутые руки друг от друга. По сигналу бегут, сильно отталкиваясь ногами, до второй линии, приседают, вытянув одну ногу вперед и скользят, пока не остановятся. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.