

«Как научить ребенка кататься на коньках»



Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.

Воистину традиционная русская зима изумительна и восхитительна! Мороз, снег, замерзшие реки и яркое солнце, освещающее все это великолепиие

К тому же это время года означает еще и любимые всеми новогодние праздники, и возможность интересного времяпровождения. А наиболее популярными среди зимних развлечений являются катание на лыжах или коньках. Хотя если сравнивать между собой коньки и лыжи, то победят, скорее всего, коньки. Дети катаются на коньках с огромным удовольствием. Причин этому несколько. Во-первых, коньки дают больше возможностей для увлекательных игр, нежели лыжи. Во-вторых, мобильность на коньках выше, а в детском возрасте это достаточно актуально. Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений.

Процесс же обучения, по признанию родителей, прошедших через него, в некотором смысле пропорционален возрасту малыша: чем меньше ребенок (речь, конечно же, не о грудных детях), тем меньше времени уходит на обучение.

Как выбрать коньки? Коньки бывают разных видов, но наилучшим вариантом для обучения являются коньки хоккейные или фигурные, поскольку имеют желобковую заточку. Подбирайте коньки строго по размеру ноги ребенка, это тоже вопрос безопасности, не говоря уже об удобстве. Ботинки коньков нужно плотно зашнурованы, чтобы ноги были жестко зафиксированы – так ребенок избежит вывихов. Не забывайте, что лезвия коньков должны быть остро наточенными. В тупых коньках ребенок будет часто падать и, как следствие, его энтузиазма надолго не хватит. Коньки нужно надевать непосредственно у катка и ни в коем случае не дома. Только представьте себе, как устанут детские ножки, пока ребенок доберется до катка на коньках.

Одежду лучше подобрать так: то, что надето ближе к телу, должно быть из натуральных материалов, а верхнюю одежду, напротив, желательно выбирать синтетической. Так малышу будет тепло, и при этом снег будет соскальзывать с синтетической куртки, а не налипать на ней. Не забудьте и о запасных варежках. Дети катаются на коньках сначала неуверенно, часто

падают, и первые рукавички непременно успеют насквозь промокнуть от снега.

Осваивать коньки нужно именно на льду. То есть плотно утопанные снежные дорожки, тротуары или даже идеально ровная поверхность проезжей части не приемлемы. Наверное, понятно почему. Все-таки снег и лед не идентичны, а на тротуаре вам непременно будут встречаться неровности – кочки, рытвины. Что же касается



опасности проезжей части, то тут и говорить нечего.

Чтобы поскорее научиться двигаться на льду, советуем еще до выхода на каток поупражняться дома. Немного потопайте по полу, надев на лезвия чехлы, чтобы и коньки не затупить, и пол не испортить. Или подстелите старый половик. Походив по комнате, почувствуете устойчивость.

Первые шаги на коньках самые трудные. Малыш первый раз выйдет на лед очень беспомощным, поэтому сразу учите ребенка правильно падать: сгруппировавшись на бок. Так же научите ребенка самостоятельно вставать. Если заметите, что малышу еще нелегко даются новые движения, то пусть он почувствует скольжение. Для этого повозите его на буксире: двигайтесь по льду лицом к ребенку, а ребенок пусть держится за клюшку, и веревку или лыжную палку, протянутую вами. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо держал равновесие. Именно поэтому и нужно использовать предметы. Ведь на ваших руках ребенок может просто повиснуть. Чтобы научить ребенка кататься на коньках, посвятите немного времени умению балансировать и сохранять равновесие. Затем попробуйте легонько подтолкнуть его, чтобы он катился на двух параллельно стоящих на льду ногах. Постепенно усложняйте упражнения, вводя повороты. Умение делать крутой поворот коньками в сторону – это уже умение тормозить, а такой навык, согласитесь, не менее важен, чем само умение ездить. Очень важно, кроме того, научить ребенка, чтобы для начала движения он отталкивался не зубцами на носке конька, а всем лезвием. Это умение даст толчок к тому, чтобы малыш научился на коньках бегать, а также ездить не только вперед, но и назад. Если ребенок уже нормально стоит на коньках, поиграйте с ним в догонялки или в хоккей. Во время таких игр, даже самые робкие дети забывают свой страх и уже через полчаса весело догоняют вас. А сколько впечатлений и положительных эмоций оставляет такая игра у ребенка!

Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени. Мы желаем вам, чтобы в этом году ваш малыш научился чему-то новому, например — кататься на коньках!

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 35 «Алые Паруса»**

*«Как научить ребенка
Кататься на коньках»
Консультация для родителей*

Галсанова Дыжид Юрьевна

г.Улан-Удэ