

Как научить ребенка ездить на коньках?

Самое важное – это настрой.

Подбадривайте вашего ребенка, дарите ему веры в свои силы, но ни в коем случае не говорите «у тебя получится с первого раза, сразу встанешь и поедешь».

Неудачи в таком случае разочаруют его и отобьют всю охоту кататься.

Для начала надо просто походить по льду, поднимая ноги. Станьте к нему лицом, возьмите за руки и покатайте таким образом. Пускай ребенок поймет, каково это – скользить по льду.

Следите, чтобы корпус наклонен был вперед, колени согнуты – это правильная позиция для катания.

Отпустите юного фигуриста. Пусть он сам попробует отталкиваться, переставляя ноги «ёлочкой». Можно попробовать и другое упражнение: ребенок медленно идет по льду, затем приседает и скользит на двух ногах.

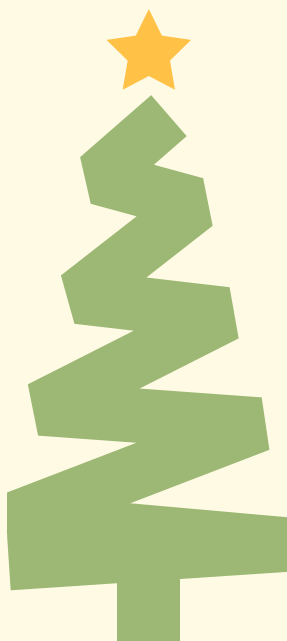
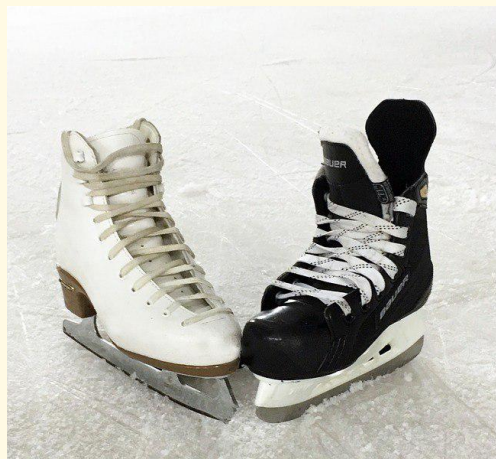
Пора учиться тормозить!

Можно останавливаться, отставляя назад ногу, чуть повернув ее в сторону. Другой вариант – выставить ногу вперед на пятку, подняв зубцы вверх. Если ребенок начинает поочередно отталкиваться ногами – полпути пройдено, можно закреплять полученные навыки.



Самое главное – наберитесь терпения!

Ведь для детей катание на коньках на 50% зависит от вашего настроения и поддержки!



Составила :
инструктор ФК
Логунова Е.В.

МБДОУ
"Детский сад №251"



СТАВИМ РЕБЕНКА НА КОНЬКИ



Как поставить ребенка на коньки?

Для начала, пусть он попробует постоять на коньках дома. Это придаст ребенку уверенности в своих силах. Ведь необходимо понять, как это – держать равновесие. Перед выходом на лед так же важно научить ребенка правильно и безопасно падать – вперед, лучше на колени и руки, группируясь. А еще лучше – заваливаясь на бок – безопаснее, не выставляя рук. Приучите его всегда стоять на льду, чуть наклонившись вперед, и на слегка согнутых ногах – так он избежит падения навзничь, при котором бывают самые опасные травмы, особенно при ударе головой об лед.



Как выбрать коньки?

Чтобы сделать катание безопасным, необходимо в первую очередь знать, как правильно подобрать коньки ребенку:

- Берите на пол-размера больше, чтобы создать комфорт для катания, или примеряйте пару на теплые носки, в которых малыш будет заниматься;
 - Для юного хоккеиста лучше взять более жесткие коньки из пластика, чтобы избежать ненужных травм, а для подрастающей фигуристки – мягкие, из кожи;
 - Пятка должна жестко фиксироваться;
 - Лезвия должны быть хорошо заточены;
 - Чем короче лезвия, тем маневреннее модель, тем легче ребенку будет двигаться на льду;
 - Если есть возможность, приобретите термические, они подстраиваются под форму ноги под воздействием температуры;
 - На первое время обязательно подберите защиту для юного фигуриста или хоккеиста – шлем наколенники, налокотники, чтобы максимально обезопасить ребенка от травм.
- Да, и лучше взять коньки с зазубринами и хоккеистам, и фигуристам, так им проще будет учиться тормозить.

Когда ставить ребенка на коньки?

Можно делать первые шаги на льду и в 2-3 года, у малыша нет страха перед падением. Но ноги в это время еще не очень устойчивы, а мышцы не окрепшие, поэтому лучше пока повременить.

А вот 4-5 лет – подходящий период. Ведь катание на коньках, помимо того, что доставляет детям море удовольствия, еще очень благотворно влияет на весь детский организм – свежий воздух, нагрузка на все группы мышц, хорошая физическая подготовка, развитие координации и укрепление вестибулярного аппарата.

