

Как научить малыша кататься на коньках



от

Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки.

Но прежде чем малыш получит подлинное удовольствие скольжения, придется немного постараться нам, родителям. Можно, конечно, отдать ребёнка в спортивную секцию на хоккей или фигурное катание, где им профессионально займутся тренеры. Однако если ставить задачу не вырастить спортсмена, а просто научиться кататься на коньках для собственного здоровья и удовольствия, то вполне возможно справиться и самим.

О возрасте

Сейчас не редко можно увидеть, как малышкой учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе – около полутора лет! А в возрасте 8-9 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты.

Но, думается, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Его лучше и придерживаться.

Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается.

В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Подойдут общеразвивающие упражнения – «гусиный» шаг, выпады, приседания, подскоки. Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений.

Учимся ...падать!

Да, это первое чему стоит научить ребёнка. Ведь, попав на лед, он может совершенно растеряться. Это для нас естественно, что лед скользкий. Малышу же ситуация может показаться безвыходной.

Сначала можно потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное одеяло. Нужно учить ребёнка группироваться и падать на бок. То же следует делать и на льду. Особенно опасны падения назад, при которых страдает голова.

Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно. Вес ребенка не так велик, да и высота поменьше нашей, поэтому очень уж сильно за него не переживайте.

В то же время, в первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными, тренировочными. Иначе частые падения вызовут боязнь и неприятие льда.

Техника катания

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.
- «Пружинка» (приседания на месте).
- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.

Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.

Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться.

Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие. Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.

Если вы владеете какими-то элементами катания («елочка», «пистолетик», «фонарик»), то можете обучать им ребенка, если нет – тоже не страшно. Можете просто получать удовольствие от скольжения или кататься наперегонки, а можете заимствовать движения у других отдыхающих на льду.

Составила:
инструктор по физической культуре
Растокина Е.В.