Хоккейные коньки

- Маневренность конька – высокая
- Фиксация ноги – высокая
- Уровень защиты ноги – высокий
- Устойчивость – низкая



Фигурные коньки

- Маневренность конька – высокая
- Фиксация ноги – средняя, высокая
- Уровень защиты ноги – средний
- Устойчивость – средняя



Прогулочные коньки

- Маневренность конька – низкая
- Фиксация ноги – низкая
- Уровень защиты ноги – низкая
- Устойчивость – высокая



Полезные советы

- В магазине осматривайте коньки на брак внимательно. Вынимайте стельки, пробуйте раздвижной механизм.
- Хороший закаленный металл для лезвий определяют по блеску: если лезвия блестят матово, значит, материал качественный, будет легко скользить и медленно стачиваться.
- У правильных коньков лезвия загнуты вверх у пятки и носка ботинка.
- В магазине доверьтесь ощущениям ребёнка. Пусть походит, посидит в коньках. Обязательно нужно туго зашнуровать ботинки. Если дискомфорта, жалоб на неудобство нет, смело покупайте.
- Заказывать коньки на вырост с расчётом на два–три года вперёд нельзя: болтающиеся ботиночки повышают риск травм и падений.
- Чтобы не мерзнуть на тренировках, примеряйте ботинки в шерстяных носочках, которые планируйте надевать на каток.

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад № 101 г. Тюмени

Катание на коньках



группа № **10** *«Фантазёры»*

2019

Катание на коньках – это:

- Тренинг для сердечно-сосудистой и дыхатель-ной систем.
- Улучшение координации движений и работы органов пищеварения.
- Повышение работоспособности и настроения.
- Нормализация сна.
- Укрепление иммунитета.
- прекрасный и разнообразный отдых для всей семьи: игры на льду - катание в одиночку, парами, тройками, «паровозиком».



С чего начать?

Первые два-три занятия должны проходить дома. Надо надеть на коньки чехлы и научить ребенка уверенно стоять на коньках, ходить, приседать, делать несложные упражнения. Передвигаться по комнате, поворачиваться в разные стороны. А главное, надо научиться стойке: ноги полусогнуты, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях и раз-ведены в стороны.

Теперь можно выйти на воздух, на утрамбованный снег. Надо надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, приседания и даже попрыгать.

Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду и подготавливают ребенка к предстоящему катанию!

Начинать предпочтительнее на уличном катке рядом с домом, потому как основной смысл занятий в таком возрасте – прогулка и активное движение на морозном воздухе!

Знакомство со льдом начинайте с самых простых элементов:

- ходьба боком приставным шагом от одного до другого края пло-щадки;
- ходьба вперед на прямых ногах с отрыванием их ото льда;
- приседания на месте («пружинка»).

Научите детей правильно падать и вставать самостоятельно!

Недопустимо, чтобы они падали назад, лучше приземляться на бок или вперед «рыбкой», и делать это как можно мягче.

Следите за состоянием шнуровки ботинок!

Очень важно правильно их зашнуровать: пальцы ног свободны, подъем туго стянут, верх ботинка шнуруется слабее. Обматывать шнурки вокруг края ботинка нельзя! Лучше завязать два бантика. Проведите с ребенком беседу о том, к чему может привести неправильная шнуровка коньков.

Не разрешайте детям садиться на лед, снег, асфальт!

Отдыхать можно только на скамейках.