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.



Если ты впервые
вышел
на каток,
Очень осторожен
будь ты, мой дружок!
Пусть тебя за ручку
поведут сперва,
Чтобы стать фигуристом
выдержка нужна.



Выполнила: Фахреева З.З.,
воспитатель

МАДОУ д/с 101 города Тюмени

«Учимся кататься на коньках»



2019

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.

Осваивать коньки нужно именно на льду

То есть плотно утоптанные снежные дорожки, тротуары или даже идеально ровная поверхность проезжей части не приемлемы. Все-таки снег и лед не идентичны, а на тротуаре вам непременно будут встречаться неровности – кочки, рытвины.

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. 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.