Катание на коньках

– прекрасный вид спорта, отлично развивающий координацию, выносливость и ловкость, а ещё – целеустремленность, выдержку и храбрость.



Желая вырастить своего малыша **здоровым** и **сильным**, родители с ранних лет пытаются привить ему любовь к активному отдыху и спорту.

Поэтому многие хотят как можно раньше научить ребенка кататься на коньках, ведь такие занятия не только доставят массу удовольствия, но и **помогут укрепить иммунитет**.

А помимо укрепления здоровья (повышают функциональную устойчивость), занятия этим видом спорта развивают интеллект и вестибулярный аппарат (чувство равновесия)



Детство – самое подходящее время, чтобы учиться новому и пробовать себя в разных видах спорта.

Особенно интересен вопрос, как научить ребёнка кататься на коньках правильно.

разработала
Яковлева Дарья Владимировна

МАДОУ д/с № **101** г. Тюмени

«Как научить ребенка кататься на коньках»



Декабрь 2019

Первые шаги на льду или… как научить ребёнка кататься на коньках

Чтобы решить, с какого возраста необходимо приступать к занятиям, родителям важно учитывать уровень физической подготовки малыша.

Специалисты советуют не спешить даже в том случае, если ребенок достаточно хорошо подготовлен, отличается выносливостью и силой.



Лучшее время для обучения - **4-5 лет**



20 простейших упражнений для новичков:

- Пусть малыш <u>просто походит по льду,</u> как на асфальте, только мелкими шагами, избегая при этом скольжения на льду;
- <u>Приседания на месте.</u> Ребёнку нужно развести руки в стороны и поприседать на месте. Это упражнение даст малышу больше почувствовать равновесие на льду.
- <u>Отталкивания от бортика</u>, скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда;
- <u>«Фонарик»</u> (*ноги вместе должны ехать, потом разъезжаются, описывают круг, и потом снова съезжаются*);
- <u>«Змейка»</u> (*ноги едут вместе, то вправо, то влево, рисуя при этом «змейку»*). На начальном этапе обучения лучше взять ребёнка за руки и везти его;
- <u>Торможение.</u> Важно научить малыша тормозить. Самый простой способ — это торможение пяточкой. Нужно выставить конёк поперёк движения.

Учите правильно падать

Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делать это как можно мягче.

Объясните, что нельзя хвататься за других во время падения.



Чтоб зимою не скучать,
Надо всем коньки достать.
И на лёд!!! Вперёд, вперёд!
Отправляемся в полёт.
Разбежались, покатились,
Осторожно покружились.
Сила, счастье, красота
И паденье – не беда!

