

Знакомство со льдом начинайте с самых простых элементов:

- Ходьба боком приставным шагом от одного до другого края площадки;
- Ходьба вперед на прямых ногах с отрыванием их ото льда;
- Приседания на месте («пружинки»).

Научите детей правильно падать и вставать самостоятельно!

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



МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени

«Учимся кататься на коньках»



Выполнила: Каримова Г.З.,

2019

Коньки – это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.

Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений.



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.

Главное, надо научиться стойке: ноги полусогнуты, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях и разведены в стороны.



Теперь можно выйти на воздух, на утрамбованный снег.

Надеть коньки и походить в них, выполнить наклоны, приседания и даже попрыгать.

Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду

и подготавливают ребенка

к предстоящему катанию!

