МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 101(4) ГОРОДА ТЮМЕНИ
группа «ЗВЕЗДОЧКА»

«Учимся кататься на коньках»



г. Тюмень

Как тормозить

Правильное обучение катанию на коньках для детей включает навыки тормозить и разворачиваться на льду.

Существует четыре основных способа торможения.

Первый, самый легкий, – выставить конек вперед и упереться в лед ребром лезвия.

Второй – остановиться, вдавливая в лед задник и подняв носок вверх.

Третий называется «Плуг», для его выполнения сводят вместе колени и стопы, ноги сгибают, а пятки разводят в стороны. Затормозить также можно, резко повернувшись в сторону и поставив коньки перпендикулярно движению, одна нога опирается на внешнее ребро лезвия, вторая – на внутреннее.

Последнему способу стоит обучить, когда малыш сможет хорошо кататься.

Выберите для ребенка удобные, подходящие по размеру коньки.

Они должны плотно сидеть на ноге с толстым носком, но не давить и не натирать.

Покупать инвентарь «на вырост» нельзя: в больших коньках научиться катанию будет вдвойне сложнее.

Не стоит учиться катанию на хоккейных коньках: длина лезвия у них короче, соответственно, устойчивость меньше.

Для первых уроков понадобится опора для катания – это могут быть специальные ходунки с ручками для опоры, обычный стул или ваши руки в том случае, если вы хорошо катаетесь спиной вперед.

Держите малыша сначала за обе руки.

По мере того, как у ребёнка начнет получаться, он будет держаться одной рукой за вас или за бортик.

Начать можно еще дома: расстелите мягкое одеяло и покажите, что при падении нужно группироваться: присесть, прижать руки к туловищу и завалиться на бок.

Покажите, как держаться на коньках в вертикальном положении: слегка согнув ноги в коленях и немного наклонив корпус вперед.



Обучение технике катания

Шаги на месте – попросите ребенка попеременно поднимать ноги, сгибая их в коленях.

Ходьба назад-вперед – ребенок должен сделать несколько шагов вперед, а затем назад.

Приседания – попросите малыша поприседать на коньках, удерживая равновесие.

Рисуем елочку – попросите ребенка слегка раздвинуть носки ступней. Отталкиваясь внутренним ребром конька ведущей ноги, сделайте первое движение.

Змейки – попросите ребенка, оттолкнувшись, проехать по воображаемой извилистой линии, держа ноги параллельно друг другу.

Фонарик – научите малыша симметрично разводить и сводить ноги во время скольжения.

С какого возраста можно начинать учиться кататься на коньках

Каждый ребенок уникален, и возраст, в котором лучше начинать обучение катанию на коньках, для каждого будет своим.

Как правило, в 4 года у ребенка еще не до конца сформирована координация и мышечная память, а вот в 5–6 лет уже смело можно ставить малыша на коньки.

Единого мнения тренеров насчет возраста, в котором лучше начать, нет: некоторые рекомендуют уже в 1,5–2 года делать первые шаги на льду.

