- Змейка (*ноги едут вместе, то вправо, то влево, рисуя при этом «змейку»*). На начальном этапе обучения лучше взять ребенка за руки и везти его;
- Торможение. Важно научить малыша тормозить. Самый простой способ — это торможение пяточкой. Нужно выставить конёк поперёк движения;
- Повороты. Чтоб повернуть, нужно всего лишь наклонить корпус в ту сторону, куда хочешь повернуть, но при этом отталкиваясь внешним ребром конька, который снаружи поворота. Это самый простой и безопасный способ научиться делать повороты.

Приятного катания!

Блестят коньки, блестит каток,
Пушистый снег искрится,
Надень коньки свои, дружок,
Попробуй прокатиться.

Пускай тебя щипнёт мороз —
Смотри, не испугайся.
Пусть заморозит он до слёз —
Ему не поддавайся!

Не отступай, скользи вперёд,
Лети быстрее птицы.
Мороз сердитый отстаёт
От тех, кто не боится!

Разработали
Хаматханова Н.П., Шалапугина Е.С.

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 101 города Тюмени

Как научить ребёнка кататься на коньках



2019

Это замечательный вид отдыха как для детей, так и для их родителей

Катание на коньках делает разнообразными детские прогулки и игры, развивает активность и самостоятельность, решительность и настойчивость, развивает интерес к спорту. Но прежде, чем малыш начнёт получать удовольствие от катания, придётся немного постараться самим родителям

С чего начать обучение ребёнка

1. Выбор «обмундирования»

Отнестись к выбору коньков следует ответственно, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- важно, чтобы размер соответствовал ноге малыша или был немного больше (примеряйте коньки на толстый носок);
- подошва и пятка должны быть жесткими (существуют различные модели, однако лучше отдать предпочтение именно твердым материалам);
- обращайте внимание на лезвие, оно должно быть острое;
- правильность тормозной системы (деткам в 4 года куда проще тормозить пяткой, нежели носком);
- дополнительное защитное оснащение (наколенники, налокотники, шлем, удобная одежда для катания).

2. Научить правильно падать

Грубо говоря, ребенка нужно обучить технике безопасности при катании. А это не только «обмундирование», но и умение падать.

Ваша задача: научить ребенка при возможном падении наклонять корпус вперед, группироваться.

Очень трудно на словах выразить правильную тактику «полета», поэтому рекомендуем посмотреть видео в интернете о том, как правильно группироваться при падении, чтобы не получить тяжелые травмы впоследствии.

3. Научить стойке и технике катания

Пусть малыш возьмётся за бортик, а Вы перед ним немного покатаетесь и покажете, что в этом нет ничего страшного. После возьмите ребёнка за руку и потихоньку его ведите вдоль бортика.

Ребёнок не должен висеть на вашей руке, старайтесь, чтоб поддержка была более мягкой. Малышу нужно почувствовать уверенность и равновесие. Постепенно прилагайте все меньше и меньше усилий к поддержке малыша, подхватывайте его, если только он готовится упасть.

Ещё есть несколько упражнений, которые научат ребёнка держаться на льду и кататься на коньках:

- пусть малыш просто походит по льду, как на асфальте, только мелкими шагами, избегая при этом скольжения на льду;
- Приседания на месте. Ребёнку нужно развести руки в стороны и поприседать на месте. Это упражнение даст малышу больше почувствовать равновесие на льду;
- Отталкивания от бортика, скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда;
- Фонарик (ноги вместе должны ехать, потом разъезжаются, описывают круг, и потом снова съезжаются);