С чего начать обучение ребенка катанию на коньках?

Для начала, с малышом необходимо позаниматься дома. Нужно его научить:

1. правильной стойке;
2. правильному падению;
3. технике катания;

Правильная стойка

Ребенку нужно занять правильную позицию: ноги немного уже относительно ширины плеч и немного согнуты в коленях. Руки слегка согнуты и немного разведены в стороны для устойчивости.



Умение падать

Это второе, чему нужно научиться малышу, ведь падения в любом случае, на этапе обучения, неизбежны.

Расстелите на полу одеяло, сложив его в несколько раз. Научите ребёнка при падении группироваться и падать на бок контролируйте его. Это же упражнение необходимо повторить на льду.



Первые шаги на льду

Разминка может длиться 5 минут.

Какие упражнения снизят шансы получить травы:

- приседания (20 раз);
- круговые вращения кистями;
- вращения и круговые движения корпусом;
- подъёмы на носочках;



Делайте эти несложные упражнения с малышом, чтоб он наглядно видел, как их правильно выполнять. Конечно, лучше будет, если Вы тоже выйдете с малышом на лёд.

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 всё меньше и меньше усилий к поддержке малыша, подхватывайте его, если только он готовится упасть.



Полезная информация

Катание на коньках здорово укрепляет иммунитет, закаляет организм и способствует нормальному физическому развитию, но все это станет возможным, если познакомить своего кроху с таким досугом вовремя.

Если Вы хотите познакомить своего кроху с коньками в раннем возрасте, будьте готовы к следующим последствиям:

- ➢ Травмы разного характера;
- ➢ Боязнь и нежелание продолжать познавать дальнейший процесс катания;
- ➢ Возможны даже нарушения в развитии (неравномерный рост костей и различные растяжения мышц).

Чтобы ребёнок мог начинать осваивать катание на льду, необходимы следующие условия:

- ☞ Мышцы крохи должны быть достаточно сформированными;
- ☞ У ребёнка проявляется интерес к такому занятию;
- ☞ Он или она должны обладать достаточно хорошей координацией.

Заинтересовывайте Вашего кроху, учитесь вместе с ним и поддерживайте его, когда что-то не получается с первого раза.

Ведь в любых начинаниях есть ошибки и сложности, поэтому важно донести ребенку, что ошибаться не страшно, важно научиться избегать ошибок.

Источник: https://www.beremennost-po-nedeliam.com/deti/tri-shest/razvitie/kak-nauchit-katatsya-na-konkax.html

Чтобы избежать ошибок при обучении ребенка, необходимо придерживаться следующих **правил**:

Сильнее всего коньки шнуруются в самом подъеме. Верх конька и сам носочек можно зашнуровать послабее. Не передавите ногу шнуровкой, иначе кровь не будет нормально циркулировать, и ваш ребенок не сможет правильно передвигаться на коньках.

Одежда для детей не должна сильно стеснять движения или наоборот, быть чрезмерно просторной, она обязательно должна быть сухой, теплой и удобной.

Следите за дыханием малыша. Ребенок должен научиться дышать.

Давайте малышу отдохнуть. Через 20 минут катания сделайте паузу, отдыхайте на скамейке 15 минут.

Не давайте ребенку лежать или сидеть на льду.

Движение на катке должно быть только в одну сторону.

Корпус малыша не должен быть сильно напряжен на льду Тело должно быть мягким, ноги расслабленными, спина ровная.

Пусть малыш не спешит, нужно начинать ездить медленно.

Избавьте ребёнка от привычки смотреть на лед. Говорите ему постоянно, чтоб он смотрел вперёд.

Отталкивание ото льда носком коньков является грубой ошибкой, ребенок может пусть и получить травму.

Коньки и колени никогда не должны заваливаться внутрь.

Поощряйте его за первые шаги на льду, при выполнении упражнений, всегда говорите, что он молодец. Это избавит детей от чувства неуверенности.



Муниципальное автономное
Дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 101/4 города Тюмени

Учимся кататься на коньках



составители:
Самодурова В.В., Усманова Ф.Г.
воспитатели группы № 5 «Волшебный мирок»

2019