Экипировка

Начинать кататься лучше всего на фигурных коньках. Сейчас выпускаются ботинки для коньков из пластика, но детям желательно покупать кожаные, а для того чтобы нога не мерзла, сверху можно надевать **специальные утепляющие чехлы**.

Не покупайте коньки на вырост, это может привести к травме.

При выборе коньков **не стоит экономить**, так как научиться **хорошо кататься возможно только на качественных, практичных и удобных коньках с кожаной подошвой и супинаторами**.

Коньки должны быть хорошо и своевременно наточены, в противном случае возможны частые падения, растяжения мышц и связок.

С коньками, уже бывшими в употреблении, надо быть осторожнее: **«голеностоп» ботинка должен быть твердым**! Особенно это важно для детей со слабым голеностопным суставом.

Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Если они великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков.

Не надевайте ребенку шапку, закрывающую обзор, и длинные шарфы, это опасно на катке. Лучше всего подойдет **нежаркая ветрозащитная куртка, шерстяная шапка, непромокаемые штаны и непромокаемые перчатки или варежки!**

Безопасного вам катания!

Помните, что во время занятий на коньках у детей есть права, и они вправе требовать их соблюдения!

- ***Право на тепло и комфорт.*** Помимо того, что детская одежда должна быть многослойной, необходимо обеспечить легкий доступ к верхним ее слоям. В вашем термосе должно быть достаточно горячего чая, а в карманах – пряников и печенья.

- ***Право на уважение.*** Прислушивайтесь к детям и принимайте их слова всерьез.

- ***Право на безопасность.*** Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.

- ***Право не чувствовать себя скучающими или уставшими.*** Чересчур много упражнений вряд ли принесут детям массу удовольствия. Нет лучшего способа воспитать у них отвращение к конькам, чем заставить заниматься, когда им этого больше не хочется.

- ***Право не чувствовать принуждения.*** Дети ненавидят, когда их заставляют что-либо делать. Их ощущения от катания на коньках будут более радостными, если у них будет возможность начинать или заканчивать занятия по своему желанию.



МАДОУ Детский сад № 101/4
города Тюмени
группа № 9
«Затейники»

Учимся кататься на коньках



Буклет разработала:
Э.А. Велибекова

Уважаемые родители!

Вы решили

поставить ребенка на коньки?

3-5 лет – самый подходящий для освоения техники катания на коньках возраст.

Катание на коньках – это:

- тренинг для сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- улучшение координации движений и работы органов пищеварения;
- повышение работоспособности и настроения;
- нормализация сна;
- укрепление иммунитета;
- прекрасный и разнообразный отдых для всей семьи: игры на льду, катание в одиночку, парами, тройками, «паровозиком».

С чего начать?

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. А 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. Надо надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, приседания и даже попрыгать.

Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду и подготавливают ребенка к предстоящему катанию!

На каток!



Начинать предпочтительнее на уличном катке рядом с домом, потому как основной смысл занятий в таком возрасте – прогулка и активное движение на морозном воздухе!

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 («пружинка»).

Научите детей правильно падать и вставать самостоятельно!
Недопустимо, чтобы они падали назад, лучше приземляться на бок или вперед «рыбкой», и делать это как можно мягче.

Следите за состоянием шнуровки ботинок! Очень важно правильно их зашнуровать: пальцы ног свободны, подъем туго стянут, верх ботинка шнуруется слабее. Обматывать шнурки вокруг края ботинка нельзя! Лучше завязать два бантика. Проведите с ребенком беседу о том, к чему может привести неправильная шнуровка коньков.



Не разрешайте детям садиться на лед, снег, асфальт! Отдыхать можно только на скамейках.

Когда ребенок достаточно освоится со льдом и начнет уверенно передвигаться шагом, можно предложить ему подольше скользить на одной ноге или оттолкнуться и прокатиться на двух ногах сразу.

Если это пока еще трудно, дайте ему почувствовать скольжение – повозите его на буксире. Вы двигаетесь по льду сначала лицом к ребенку, спиной вперед, а он держится за протянутую вами клюшку, лыжную палку или веревку. При этом ноги у него на ширине плеч и слегка согнуты, спина прямая и чуть наклонена вперед. Важно, чтобы ребенок сам держал равновесие, поэтому для буксира используется какой-то предмет, а не ваши руки, на которых ребенок может просто повиснуть.



Дальнейшая программа обучения зависит от ваших умений – можно показать ребенку какие-то элементы катания («фонарик», «елочка», «пистолетик» и т.д.), можно просто кататься наперегонки, можно, наблюдая за другими детьми и взрослыми на катке, перенимать движения у них.

