

Ставим ребенка на коньки



Инструктор по физической культуре

Кузьмина Т.В.

Когда можно ставить ребенка на коньки?

Самый наиболее благоприятный возраст для начала обучения - 4- 5 лет. Но можно делать первые шаги на льду в 2 -3 года, если у малыша нет страха перед падением.

Но ножки в этот период неустойчивы, а мышцы еще неокрепшие, поэтому нужно немного подождать.

Катание на коньках, доставляет море удовольствия, положительно влияет на закаливание, повышает сопротивляемость организма, идет нагрузка на все мышцы группы, развивает координацию движения, укрепляет вестибулярный аппарат.



Как правильно выбрать коньки?

- необходимо приобрести коньки на пол размера больше.
- для юного спортсмена подойдут , во избежание травм, более жесткие коньки, а для юной фигуристки более мягкие, кожаные ;
- пятка должна жестко фиксироваться;
- лезвия коньков хорошо заточены;



Как поставить ребенка на коньки.

Сначала пусть он дома попробует постоять на них. Это придаст силы и уверенности в себе. Перед тем, как выйти на лед необходимо научиться правильно и падать - вперед, на руки и колени, сгруппироваться.

А еще лучше и безопаснее – если на бок, не выставляя рук.

Так же необходимо научить его стоять на коньках слегка, наклонив туловище вперед и на полусогнутых ногах. Так он избежит падения на спину, при котором бывает самая опасная травма, особенно при ударе головой об лед.



Как научить ребенка кататься на коньках.

Самое важное – это настрой родителей. Чаще подбадривайте ребенка, дарите ему уверенности в свои силы. Не в коем случае не говорите, что « у тебя получится все с первого раза». Это отобьет всю охоту.

Для начала нужно просто походить по льду, поднимая ноги.

Можно рядом с бортиком, держась за него.

Станьте лицом к ребенку, возьмите за руки и покатайте его в таком положении. Пускай ребенок поймет, как здорово скользить по льду.

Следите за правильным положением тела (туловище чуть наклонено вперед, колени полусогнуты).

Потом отпустите его!

Пусть юный спортсмен попробует отталкиваться, переставляя ноги «елочкой».



Как правильно тормозить.

Можно тормозить, оставляя назад ногу, чуть повернув ее в сторону. Или, выставив ногу вперед на пятку, подняв зубцы вверх. Если ребенок начинает поочередно отталкиваться ногами, то полработы уже сделано, нужно будет закреплять и совершенствовать полученные навыки.



*Самое главное нужно
набраться терпения.
50 % успеха зависит
от настроения и вашей
поддержки!*