

ИДЕМ НА КАТОК!



Вполне естественно, что перед тем, как научить ребенка кататься на коньках, вы зададитесь вопросом, - а какой возраст ребенка, можно считать оптимальным для начала обучения. В общем-то, четких возрастных ограничений здесь нет, и некоторых детей можно научить, как кататься на коньках, даже в 2 года. Главное, чтобы ребенок был физически развит, ведь катание на коньках — это большая нагрузка на детский организм, и конечно же, процесс обучения должен быть интересен вашему юному спортсмену, иначе вам будет трудно добиться успехов.

Оптимальным возрастом для начала обучения ребенка катанию на коньках можно считать период с 4 до 6 лет.

Во-первых, потому, что к этому возрасту в движениях малыша появляется координация. Во-вторых, большинство деток к 4-6 годам, физически, достаточно развиты, а в-третьих, они сами начинают проявлять к этому неподдельный интерес.

Для обучения, лучше всего подойдут фигурные коньки, с зубчиками впереди. Очень важно, чтобы коньки в точности подходили по размеру ребенку. Но мерить их нужно, надев шерстяной носок. Не спешите выйти на лед. Для первого занятия, вполне достаточно, что бы малыш просто попробовал обуть коньки и походить в них по плотному снегу. После этого, можно попробовать выйти на лед. Перед тем как научить ребенка кататься на коньках, обязательно научите его правильно падать, это поможет ребенку избежать серьезных травм, а вам ненужных хлопот.

Падать лучше всего на бок, перед этим немного присев и прижав полусогнутые руки к телу. Для обеспечения ребенку большей безопасности, на первых парах, можно воспользоваться шлемом, налокотниками и наколенниками. Обойтись без падений не получится – будьте готовы к этому.

Существует несколько несложных упражнений, выполняя которые, научить ребенка кататься на коньках будет намного проще.

1. Приставной шаг. Ребенку необходимо пройти от одного края катка до другого, приставным шагом, то есть бочком.

2. Пружинка. Приседания на месте.

3. Ходьба вперед. Все эти упражнения, разумеется, выполняются в коньках и на льду.

После того, как они начнут получаться, можно попробовать прокатиться, держа ребенка за руку. Так малыш потренируется держать равновесие, а кроме того, это сделает ваше занятие более интересным. После этого можно перейти к следующему этапу вашего обучения.

Левая нога ставится вперед, а правая наискосок ставится за ней. Немного наклонив тело вперед, и согнув ноги в коленях, ребенок отталкивается правой ногой и катится вперед. После этого движение повторяется, но только теперь, вперед ставится правая нога, а левой ребенок отталкивается. Если движение выполняется правильно, то ребенок должен оставить за собой след в виде елочки. Сделав попеременно, 2-3 таких шага, можно поставить ноги ровно, на



одном уровне и попробовать проскользнуть. После того, как вы убедитесь, что это ваш малыш выполняет все верно, не вмешивайтесь в процесс, и дайте ему возможность немного потренироваться. Вполне естественно, что скорость, с которой ваше чудо будет передвигаться по катку, невелика, поэтому, обучать его технике торможения нет никакого смысла. Скорее всего, к тому времени, как ребенок научится самостоятельно кататься на коньках, такие действия как повороты и торможение будут выполняться интуитивно.

Будьте осторожны, катаясь в неорганизованных для этого местах, вас может подстергать масса неприятных неожиданностей: лунки, трещины во льду, наледи, застывшие камни во льду и т.д. Обучаться катанию новичку на таком льду не желательно. Куда приятнее кататься на платных катках, где периодически выполняются работы по очистке и восстановлению льда. Здесь обычно присутствуют характерные бортики (ограждения) по всему периметру, за которые можно держаться, чтобы не упасть. Так же тут организован прокат коньков и различного вида приспособлений для обучения катанию без падений. Это могут быть забавные зверушки (пингвины, медведи и т.д.) и всевозможные скользящие подставки.

