

## 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.

