

## Как научить ребенка кататься на коньках?



*Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.* Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений. Многие будущие звезды спорта начинали с коньков лишь потому, что родители считали это отличной закалкой.

### КАК ВЫБРАТЬ КОНЬКИ ДЛЯ РЕБЕНКА?

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.

### С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ УЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ.

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.

### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ?

Если вы, уже начали задумываться над тем, как научить ребенка кататься на коньках, то вы должны быть готовы к тому, что это займет у вас не один день, и вам придется затратить на это немало своих сил. Но успех ребенка – лучшая награда за все ваши старания!

Не спешите выйти на лед. Для первого занятия, вполне достаточно, чтобы 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.

- Приставной шаг. Ребенку необходимо пройти от одного края катка до другого, приставным шагом, то есть бочком.
- Пружинка. Приседания на месте.
- 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 проскользить. 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.

Решив научить ребенка кататься на коньках, вы сделаете его детство не только веселым, но и здоровым!