



Как научить ребёнка кататься на коньках

Сейчас не редко можно увидеть, как малышей учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе – около полутора лет! А в возрасте 8-9 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты. Но, думается, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4-5 лет. Его лучше и придерживаться. Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается.

В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Подойдут общеразвивающие упражнения – «гусиный» шаг, выпады, приседания, подскоки. Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений.

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.
- «Пружинка» (приседания на месте).
- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.

Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.

Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться. Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так

равновесие. Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.

Инструктор по ФК Ладыгина Г.В.