

За здоровьем – на каток!



Народная пословица «В русский холод всякий молод» давно подметила благотворное влияние морозной погоды на организм человека.

Оздоровительный эффект пребывания на морозном воздухе вдвойне выше, если человек движется. Этим в первую очередь определяется значение

катания на коньках. Оно даёт не только оздоровительный эффект, но также развивает такие качества, как ловкость, гибкость, равновесие, смелость, быстроту. Это очень эмоциональное занятие и нравится детям.

Если катание на коньках доставляет ребёнку радость, то у него улучшается аппетит, укрепляется иммунитет и здоровье вашего ребёнка.

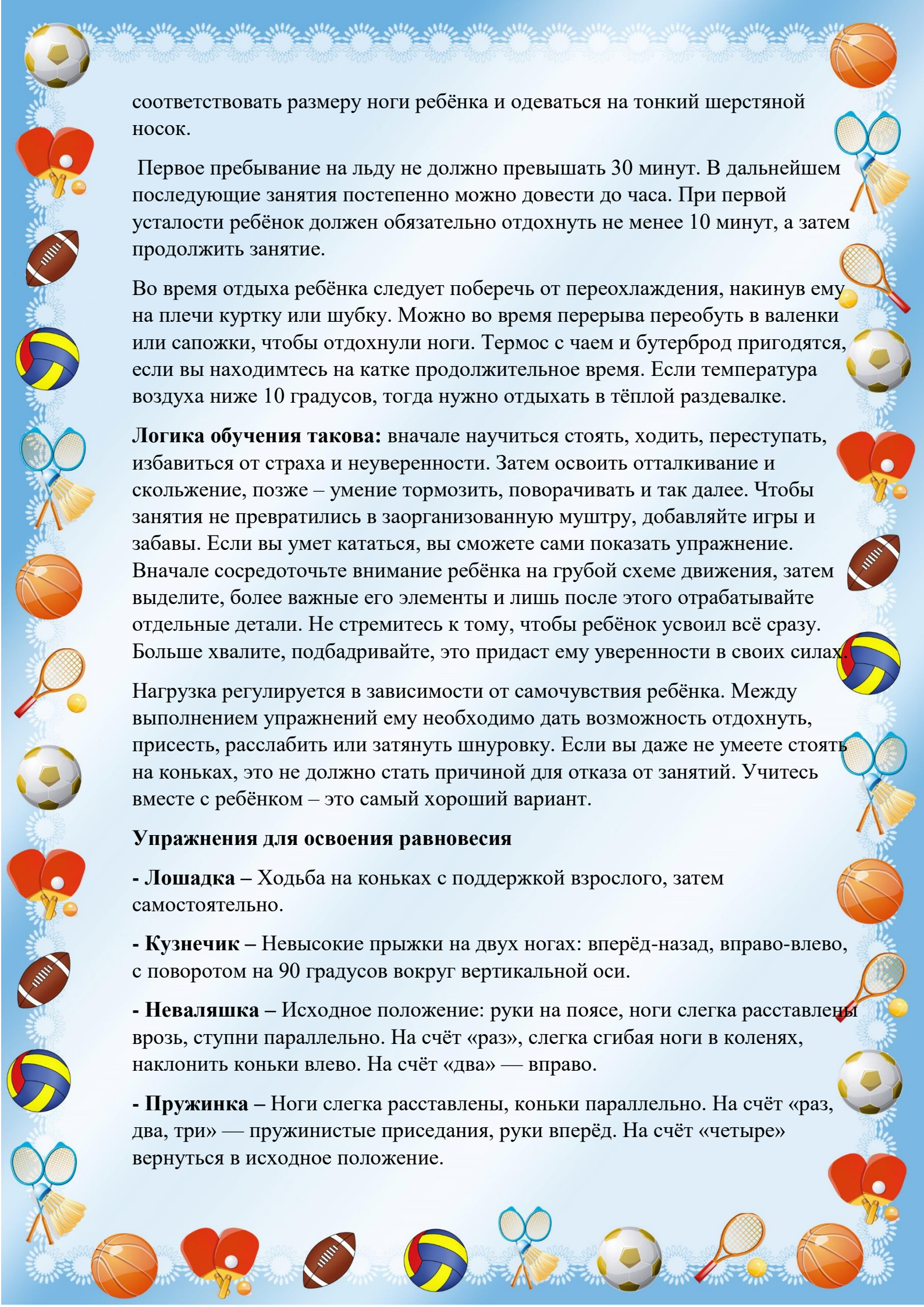
Итак, вы решили заняться с ребёнком катанием на коньках. С чего начать?

На первых занятиях дети, как правило, много падают, поэтому их лучше одеть в обычную зимнюю одежду. Эта одежда предохранит их от ушибов, что в свою очередь поможет преодолеть страх и поддержит интерес к занятиям. По мере овладения техникой передвижения на коньках потребуется более лёгкий костюм, тёплый и не стесняющий движения.

Ботинки с высокой шнуровкой плотно сидят на ноге и позволяют более правильно выполнять отталкивание, в них не так быстро утомляются и меньше болят мышцы.

Шнуровка ботинок – важная деталь в снаряжении: тугая шнуровка ухудшает кровоснабжение, ноги мёрзнут, а при слабой нога болтается в ботинке, трудно сохранить равновесие, хорошо оттолкнуться, можно травмировать голеностопный сустав. Для шнуровки берут тесьму (80-100см). Над пальцами шнуровка затягивается свободно, подъём стягивается туго, а на сгибе снова ослабляют. Крестообразная шнуровка после стягивания не распускается.

Коньки обязательно должны быть хорошо наточены. Только катание на острых коньках позволит научиться технике и доставит ребёнку удовольствие, чтобы легче было стоять на конках, ботинки должны



соответствовать размеру ноги ребёнка и одеваться на тонкий шерстяной носок.

Первое пребывание на льду не должно превышать 30 минут. В дальнейшем последующие занятия постепенно можно довести до часа. При первой усталости ребёнок должен обязательно отдохнуть не менее 10 минут, а затем продолжить занятие.


Во время отдыха ребёнка следует поберечь от переохлаждения, накинув ему на плечи куртку или шубку. Можно во время перерыва переобуть в валенки или сапожки, чтобы отдохнули ноги. Термос с чаем и бутерброд пригодятся, если вы находитесь на катке продолжительное время. Если температура воздуха ниже 10 градусов, тогда нужно отдыхать в тёплой раздевалке.

Логика обучения такова: вначале научиться стоять, ходить, переступить, избавиться от страха и неуверенности. Затем освоить отталкивание и скольжение, позже – умение тормозить, поворачивать и так далее. Чтобы занятия не превратились в заорганизованную муштру, добавляйте игры и забавы. Если вы умет кататься, вы сможете сами показать упражнение. Вначале сосредоточьте внимание ребёнка на грубой схеме движения, затем выделите, более важные его элементы и лишь после этого отрабатывайте отдельные детали. Не стремитесь к тому, чтобы ребёнок усвоил всё сразу. Больше хвалите, подбадривайте, это придаст ему уверенности в своих силах.

Нагрузка регулируется в зависимости от самочувствия ребёнка. Между выполнением упражнений ему необходимо дать возможность отдохнуть, присесть, расслабить или затянуть шнуровку. Если вы даже не умеете стоять на коньках, это не должно стать причиной для отказа от занятий. Учитесь вместе с ребёнком – это самый хороший вариант.

Упражнения для освоения равновесия

- **Лошадка** – Ходьба на коньках с поддержкой взрослого, затем самостоятельно.
- **Кузнечик** – Невысокие прыжки на двух ногах: вперёд-назад, вправо-влево, с поворотом на 90 градусов вокруг вертикальной оси.
- **Неваляшка** – Исходное положение: руки на поясе, ноги слегка расставлены врозь, ступни параллельно. На счёт «раз», слегка сгибая ноги в коленях, наклонить коньки влево. На счёт «два» — вправо.
- **Пружинка** – Ноги слегка расставлены, коньки параллельно. На счёт «раз, два, три» — пружинистые приседания, руки вперёд. На счёт «четыре» вернуться в исходное положение.



- **Насос** – Исходное положение: поза конькобежца: ступни параллельно и чуть расставлены, руки за спиной; слегка присесть и наклониться вперёд. На каждый счёт переносить тяжесть тела с ноги на ногу.

Упражнения для освоения передвижения

- **Буксир** – Коньки параллельно, скользить, держась за руки взрослого или за палку. Ноги согнуты в коленях, наклониться вперёд. На счёт «раз, два, три» — выполнять пружинистые приседания. На счёт «четыре» — продолжать скользить в позе конькобежца.

- **Колобок** – Руки вперёд – в стороны, наклониться вперёд, колени слегка согнуты, коньки параллельно. На счёт «раз» развернуть правый конёк и, отталкиваясь всем лезвием, ногу выпрямить. На счёт «два» приставить правую ногу к левой и про скользить на двух ногах несколько метров (покатился колобок). На счёт «три, четыре» — сделать то же с другой ноги. На первых порах «колобок» может катиться с поддержкой сбоку за руку.

- **Ёлочка** – Руки вперёд – в стороны, наклониться вперёд, колени слегка согнуты, коньки параллельно. Отталкиваясь попеременно левой и правой ногой, скользить на одной. Отталкиваться всем лезвием конька. Рисунок «ёлочки» рассмотреть на льду.

- **Ласточка** – После нескольких шагов разбега скольжение в равновесии на одной ноге, другая отведена назад и поднята, голову приподнять, прогнуться в грудной части позвоночника, руки в стороны. Красивая ласточка получается не столько при наклоне вперёд, сколько при хорошем прогибе и высоком подъёме безопорной ноги.

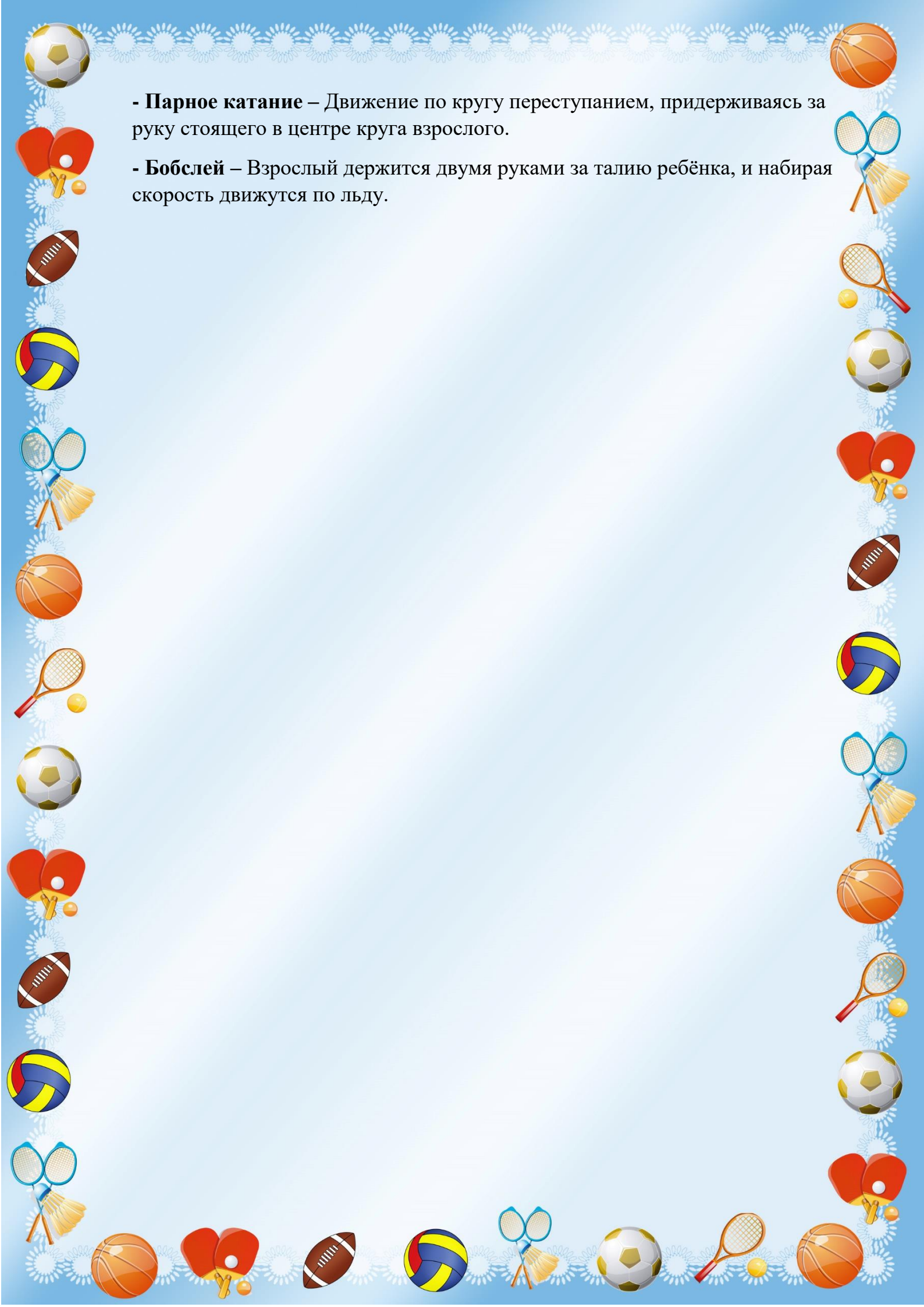
- **Пистолет** – После нескольких шагов разбега присесть на одной ноге, другую выпрямить вперёд, руки вперёд.

- **Конькобежец** – Ноги полусогнуты, коньки параллельны, слегка наклонить туловище вперёд, руки за спину. Передвижение по прямой в посадке конькобежца, попеременно скользя на одной и отталкиваясь другой ногой.

Упражнения для освоения поворотов и торможения

- **Змейка** – Передвижение вперёд с попеременным отталкиванием, огибая препятствия справа и слева. Мягкие повороты должны получаться за счёт наклонов туловища и переноса тяжести в нужную сторону.

- **Бульдозер** – После нескольких шагов разбега, выставить одну ногу вперёд, конёк повернут вовнутрь и упирается в лёд внутренним ребром. Торможение выполняется на различной скорости несколько раз правой и левой ногой.



- **Парное катание** – Движение по кругу переступанием, придерживаясь за руку стоящего в центре круга взрослого.

- **Бобслей** – Взрослый держится двумя руками за талию ребёнка, и набирая скорость движутся по льду.