



**Как научить ребёнка  
кататься на коньках**



**Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.**

**Организм детей старшего дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на коньках. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети отличаются необычной смелостью.**

**Хорошие коньки – залог успеха. Наиболее удобные для дошкольников простые коньки (снегурочки, коньки Поликарпова и коньки для русского хоккея, известные под названием «гаги»). Они низки, имеют широкое лезвие и не имеют заостренных концов. На таких коньках детям легче сохранить равновесие и приобрести необходимые навыки движения.**



Ботинки коньков должны жестко фиксировать голеностопный сустав (у детей он недостаточно развит, чтобы удерживать вес тела на коньке). Если этот сустав не зафиксирован, возможны травмы, которые могут отбить у ребенка желание кататься на коньках и играть. Нога должна плотно сидеть в ботинке: если он чуть великоват, в носок можно заложить какой-нибудь мягкий материал или вату. Лезвия коньков должны быть хорошо наточены.

Когда ребенок будет уже активно кататься, ему крайне важно иметь образец для подражания.

### **Обучение катанию**

Чтобы ребенок научился хорошо двигаться на льду, он должен почувствовать скольжение, так как на коньках катаются, а не ходят и не бегают. Для этого можно повозить малыша на буксире: вы бежите по льду, держа за спиной веревку, за которую он и держится, а его ноги находятся на ширине плеч и слегка согнуты, спина прямая и чуть наклонена вперед. Важно, чтобы ребенок сам сохранял равновесие, поэтому для буксира используется веревка, а не ваши руки, на которых он может просто повиснуть.



## **Обучение движению по прямой.**

Движение начинается с основной стойки. Толчковая нога поворачивается относительно линии движения на 45 градусов (угол между льдом и лезвием конька) и выпрямляется, осуществляя толчок всей поверхностью конька ото льда. Само скольжение происходит на другой полусогнутой ноге под углом 45 градусов к линии движения.

Второй толчок делается из конечной фазы скольжения: нога выпрямляется, а первая выносится чуть вперед и немного сгибается в колене. Типичные ошибки – прямая опорная нога, толчок носком. Сразу обратите на них внимание, чтобы они не закрепились. Чем ниже центр тяжести, тем устойчивее положение.

## **Обучение перебежкам.**

Перебежка – это поворот переступанием (по кругу). Суть маневра в том, что нога, находящаяся ближе к центру круга, делает обычный шаг, а другая – шаг с заступом. Корпус наклоняется в сторону поворота скольжение происходит в основном на «внутренней» ноге, а «внешняя» делает заступы и толчки.



### **Обучение торможению.**

Для торможения используется следующий прием – поворот коньков на 90 градусов по отношению к линии движения с отклонением тела в противоположенную сторону. Начинать отработывать торможение надо на небольшой скорости, то есть, сделав 2-3 шага, попробовать остановиться. Прием должен исполняться как в одну, так и в другую сторону. Постепенно скорость движения следует увеличивать. Помните, что чем выше скорость, тем больше надо отклонять туловище во время торможения.

### **Обучение виражам.**

Вираж – это резкий поворот на небольшой скорости. Для выполнения этого маневра следует выставить одну ногу вперед (ту, в сторону которой делается поворот, наклонить корпус в сторону поворота. Чем выше скорость и круче наклон, тем резче и круче поворот. Тренировать вираж надо в обе стороны. Типичные ошибки – вывод вперед не той ноги, выпрямление ноги при выходе в вираж (чем ниже посадка, тем легче сохранить равновесие).



## Обучение перебежке спиной вперед.

Обучение начинается из движения спиной вперед, только нога (правая при движении влево и левая при движении вправо, сделав толчок, заносится за опорную ногу (внутри круга) и вес тела переносится на нее. Другая нога делает шаг назад – в сторону (в круг, теперь вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется в основном на «внутренней ноге». Начать обучение этому приему целесообразно также с помощью буксира, так как без начальной скорости обычно ничего не получается.

