

## Как научить ребенка кататься на коньках



Говорят, что если научился уверенно стоять на коньках и не падать, то уже осилил полдела.

Следующие полдела — научиться не менее уверенно ездить на них.

**Это замечательный вид отдыха как для детей, так и для их родителей.**

Катание на коньках делает разнообразными детские прогулки и игры, развивает активность и самостоятельность, решительность и настойчивость, развивает интерес к спорту. Но прежде чем малыш начнет получать удовольствие от катания, придется немного постараться самим родителям.

**С чего начать обучение ребенка катанию на коньках?**

Для начала, с малышом необходимо позаниматься дома. Нужно его научить:

1. правильной стойке;
2. правильному падению;
3. технике катания;

*Перед тренировками на льду стоит подумать о технике безопасности. Нужно приобрести, помимо хороших и качественных коньков для малыша, еще и шлем, наколенники и налокотники. Это оградит ваше чадо от ссадин и ушибов.*

### **Правильная стойка**

Ребенку нужно занять правильную позицию: ноги немного уже относительно ширины плеч и немного согнуты в коленях. Руки слегка согнуты и немного разведены в стороны для устойчивости. При этом тело наклонено вперед слегка. **Пусть ваш ребенок походит в таком положении по квартире, покрутится, приседает, попередвигается комнатам.** Все время контролируйте, чтоб тело ребенка было всегда под наклоном вперед, пусть привыкает к такому положению, иначе есть вероятность, что малыш на льду будет падать назад и может повредить затылок, локти и копчик.

### **Умение падать**

**Это второе, чему нужно научиться малышу, ведь падения в любом случае, на этапе обучения, неизбежны.** Расстелите на полу одеяло, сложив его в несколько раз. Научите ребенка при падении группироваться и падать на бок. Это же упражнение необходимо повторить на льду.

*Обязательно страхуйте ребенка, чтоб не получить травм, контролируете его положение. Избегайте падений назад, чтоб не повредить голову и спину*

*малыша. Пусть ребенок специально несколько раз попробует правильно упасть, при этом контролируйте, чтоб руки были прижаты к телу. После падений пусть старается самостоятельно подняться на ноги. И так несколько раз.*



После этого пора обуть коньки! Выведите малыша на утоптаный снег в коньках, чехлы с лезвий снимите. На снегу необходимо повторить то же упражнение, что и дома. Пусть приседает, медленно двигается по снегу, поворачивается. Упражнения на снегу помогают развить ребенку чувство равновесия.

### **Первые шаги на льду**

Разминка может длиться 5 минут. Какие упражнения снизят шансы получить травмы:

- приседания (20 раз);
- круговые вращения кистями;
- вращения и круговые движения корпусом;
- подъемы на носочках;

Делайте эти несложные упражнения с малышом, чтоб он наглядно видел, как их правильно выполнять.

**Конечно, лучше будет, если вы тоже выйдете с малышом на лед.** Пусть малыш возьмется за бортик, а вы перед ним немного покатаетесь и покажете, что в этом нет ничего страшного. После, возьмите ребенка за руку и потихоньку его ведите вдоль бортика. Ребенок не должен висеть на вашей руке, старайтесь, чтоб поддержка была более мягкой. Малышу нужно почувствовать уверенность и равновесие. Постепенно прикладывайте все меньше и меньше усилий к поддержке малыша, подхватывайте его, если только он готовится упасть.

Еще есть несколько упражнений, которые научат ребенка держаться на льду и кататься на коньках:

- пусть малыш просто походит по льду, как на асфальте, только мелкими шагами, избегая при этом скольжения на льду;
- приседания на месте. Ребенку нужно развести руки в стороны и присесть на месте. Это упражнение даст малышу больше почувствовать равновесие на льду.
- отталкивания от бортика, скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда;
- фонарик (ноги вместе должны ехать, потом разъезжаются, описывают круг, и потом снова съезжаются);
- змейка (ноги едут вместе, то вправо, то влево, рисуя при этом «змейку»). На начальном этапе обучения лучше взять ребенка за руки и везти его;
- торможение. Важно научить малыша тормозить. Самый простой способ — это торможение пяткой. Нужно выставить конек поперек движения;

- 📍 повороты. Чтоб повернуть, нужно всего лишь наклонить корпус в ту сторону, куда хочешь повернуть, но при этом отталкиваясь внешним ребром конька, который снаружи поворота. Это самый простой и безопасный способ научиться делать повороты;

**Также можно заниматься с ребенком в виде игры.** Малышу необходимо встать в правильную стойку: ноги немного согнуты, расслаблены, колени вовнутрь направлены, корпус наклонен вперед, руки немного согнуты в локтях. Подталкивайте ребенка сзади, пусть сам едет, не передвигая коньками.

*Он пусть только сам выбирает направление, куда ему ехать. Можно еще взять за руки ребенка, а самому ехать «задним ходом». Тяните его к себе. Это упражнение довольно веселое, так как малыш сильно не напрягается, но при этом катается.*

### **Главные правила**

Чтобы избежать ошибок при обучении ребенка, необходимо придерживаться следующим правилам:

- 📍 Правильно обучайте коньки. Сильнее всего коньки шнуруются в самом подъеме. Верх конька и сам носочек можно зашнуровать послабее. Не передавите ногу шнуровкой, иначе кровь не будет нормально циркулировать, и ваш ребенок не сможет правильно передвигаться на коньках.
- 📍 Одежда для детей не должна сильно стеснять движения или наоборот, быть чрезмерно просторной, она обязательно должна быть сухой, теплой и удобной.
- 📍 Следите за дыханием малыша. Ребенок должен научиться дышать через нос и не задерживать его.
- 📍 Давайте малышу отдохнуть. Через 20 минут катания сделайте паузу, дайте ему отдохнуть на скамейке 15 минут.
- 📍 Не давайте ребенку лежать или сидеть на льду.
- 📍 Движение на катке должно быть только в одну сторону.
- 📍 Корпус малыша не должен быть сильно напряжен на льду. Постарайтесь убедить вашего ребенка, что это не так страшно, как ему кажется. Тело должно быть мягким, ноги расслабленными, спина ровная.
- 📍 Пусть малыш не спешит, нужно начинать ездить медленно, пока проходит процесс знакомства с техникой езды, коньками и самим льдом.
- 📍 Избавьте ребенка от привычки смотреть на лед. Когда берете ребенка за руки, отвлекайте его внимание ото льда, смотреть нужно на вас, а не коньки или лед. Говорите ему постоянно, чтоб он смотрел вперед.
- 📍 Отталкивание ото льда носком коньков является грубой ошибкой, ребенок может пусть и получить травму.
- 📍 Коньки и колени никогда не должны заваливаться внутрь.
- 📍 Нередко при обучении катания на коньках ребенка охватывает страх и чувство неуверенности в себе.

Вам просто необходимо всегда быть рядом, так сказать на подхвате у малыша. Поощряйте его за первые шаги на льду, при выполнении упражнений, всегда говорите, что он молодец. Это избавит детей от чувства неуверенности и сподвигнет его на дальнейшую инициативу на льду.

Когда малыш освоит эти упражнения, то можно уже начать пробовать при катании отрывать одну ногу ото льда, а другой отталкиваться, чтоб набирать немного скорость. Еще можно устроить игры на льду, это может расслабиться вашему ребенку и ощутить все прелесть катания на коньках.

*Используя все эти несложные инструкции для того, чтобы научить ребенка кататься на коньках, вы вскоре достигнете того, что ваш ребенок сам поедет на льду.*

Коньки — это танцы на льду, фигурное катание, игры: салки с шайбой и хоккей. Чтобы свободно чувствовать себя на льду, участвовать в различных забавах, необходимо научиться кататься.

### **Основные моменты**

**Обучение будет проходить этапами: знакомство, удержание равновесия, простая езда, оттачивание техник.** Несмотря на желание скользить по льду, многие дети вначале испытывают страх перед коньками, неуверенность в своих силах. Нужно преодолеть страхи вместе.

В этом помогут специальные тренировочные упражнения во дворе на утоптанном замерзшем снегу. Обуйте коньки ребенку, пройдите с ним, покажите различные приседания и наклоны, можно даже попрыгать, пока ребенок не почувствует себя комфортно. Покажите, как можно стоять на коньках и балансировать.

**Переходите к простой езде — малыш должен передвигаться по льду маленькими шажочками с небольшой скоростью.** Учите держать равновесие и владеть своим телом, стоя на коньках. Сначала держите ребенка за руку, контролируйте движения. Позже можно разрешить поиграть в «паровозика» или какие-нибудь другие игры на льду с такими же учениками. *Когда все первоначальные этапы пройдены, познакомьтесь с тренером и приступайте к изучению и отработке сложных техник катания.*

### **В каком возрасте учить кататься**

Сейчас это ни для кого не будет удивлением и часто можно увидеть, как крохе одевают коньки, как только он встает на ноги. Ведь в возрасте восьми — десяти лет двери многих спортивных школ закрываются. Однако, если вы решили кататься для удовольствия, а не ради карьеры и достижений, выбирайте золотую середину.

Средним возрастом для начала обучения езде считается четыре-пять лет, когда ребенок уже свободно может стоять на своих ногах и с легкостью усвоит новый вид спорта. Более того, у каждого разное физическое развитие в одном и том же возрасте.

*Еще могут быть слабенькие мышцы спины, ног, брюшного пресса, которые непосредственно участвуют при езде на льду, даже просто выстоять на коньках будет не просто. Опираясь на такие особенности детского организма, лучше будет повременить и укрепить все мышцы. Подойдут такие физические упражнения, как выпады (вперед — назад), «гусиный шаг», подскоки, приседания и другие общеразвивающие упражнения.*

## **Бережем здоровье**



Без травм и ссадин научиться не получалось ни у кого, поэтому самым важным моментов в подготовке к катанию является обучение падениям. Нужно выработать этот навык и довести его до автоматизма, в противном случае много шансов получения травм опасных для здоровья. Безопаснее всего падать на бок.

**Но, ни в коем случае не назад — так можно получить перелом позвоночника или хуже того — сильный удар головы.** Хотелось бы обратить внимание, что падения в основном происходят не во время скольжения, а во время остановки, когда выпрямляемся во весь рост. Запомните и приучите ребенка всегда стоять на полусогнутых ногах, при этом чуть наклонившись вперед, ставя ноги не прямо, а под углом — это придаст большего равновесия, ноги не разъедутся в разные стороны.

## **Что нужно для обучения**

Если вы занимаетесь фигурным катанием, помните о важности защиты. Для новичков в этом деле, для предупреждения травм, используют всевозможные защитные шлемы, штаны из поролона, а также налокотники и наколенники, предназначенные не только для катания на роликах. Немаловажен здесь и выбор коньков. **Если решено, что на лед ваш ребенок станет в раннем детстве, то хорошим выбором стали бы хоккейные.** А для того, чтобы овладеть техникой бега полностью подойдут самые простые коньки. Они помогут выработать равновесие и устойчивость, сформируют навыки правильного скольжения.

## **Особенности обучения**

Игра является неотъемлемой частью обучения. В игре дети легче усваивают и сосредотачиваются на необходимом. Например, это может быть игра «Карусель», которая поможет хорошо усвоить повороты. Для этого необходим еще один опытный фигурист, который становится в центр площадки.

Он прячет руки за спину, при этом кисти складывает в «замок». Тем временем дети делятся на две группы, берутся за руки, выстраиваясь в шеренгу по правую и левую сторону от ведущего. Те ребята, которые стоят ближе к ведущему, берут его под руки. Далее обе колонны постепенно, как будто карусель, начинают двигаться вперед и на повороте осуществляют перебежки — ставя ноги под углом. Так каждый раз.

**Спешить в этом деле не стоит, каждое движение должно быть доведено до автоматизма.** Пусть даже тренировки затянутся на несколько недель или даже месяцев. Зато после с уверенностью сможете сказать, что знаете, как это делать правильно!

Помните, что в этом нелегком деле поможет не только освоение техники катания, но и фантазия. Каждый раз придумывайте что-то новое, что-то интересное, разогревайте интерес, и ребенок сам будет устанавливать перед собой все новые цели.

### **Еще немного про возраст**

Не надо брать ребенка подмышки и таскать на себе, так чтобы у него ноги без нагрузки болтались по льду... так и ребенок расслабится, и будет думать, что это все, что от него требуется, и он не скоро пойдет на дальнейшие подвиги, да и спина у родителей не казенная. Лучше всего поддерживать или кенгурушкой, или брать ребенка за две ручки.

Первое время ребенок будет кататься не подолгу, и если не валяться и не стоять, а двигаться, то минут 10-20. Лучше всего заниматься периодически один или два раза в неделю. Реже — не будет особой пользы, т.к. дети забывают все быстро, чаще — тоже не стоит, ребенку все это может порядком надоест. Каждый раз повторяем одно и то же — постояли, почувствовали лед, повалились, посмеялись, взяли за ручки и поехали. И главное особых достижений в начале вообще не заметно.

Но через какое-то время ребенок находит свое равновесие, и может ехать рядом с вами, держась за одну руку. Что он при этом выписывает ногами. Еще одно упражнение. Когда ребенок только учится ходить, родители ставят ребенка, сами отходят на пару шагов и протягивают руки к ребенку, приглашая его «прогуляться».

Аналогичное упражнение можно делать и на коньках. Только лучше не переусердствовать. Если вы отойдете слишком далеко, то не сможете вовремя его поймать. Однажды больно упав, ребенок начинает осторожничать и всего бояться.

### **Выбор коньков для малышей**

Остановимся пока на выборе коньков для совсем маленьких и до 4-5ти лет, пока ребенок ничего не умеет. Как я уже говорила, ботинки должны быть жесткими. В обычных любительских ботинках жесткий только низ ботинка — носок и пятка, а голень может болтаться в бок как тряпка. Т.о. нам нужны укрепленные ботинки.

**Подходя практически, берем ботинок и пытаемся его согнуть над пяткой в бок, угол наклона не должен превышать 30 градусов.** Для примера, поставьте свою ногу на пол и попробуйте наклонить голень в бок до упора (например, наружу), почувствуйте свои связки... а теперь представьте своего ребенка... у детей конечно связки поэластичнее, чем у взрослого, но зато мышцы не особо развиты, так что рисковать не стоит.