



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Все на роллердром или как научить ребенка кататься на роликах правильно, быстро и безопасно»

С наступлением теплой поры дети становятся еще активнее и, кажется, хотят проводить все время прогулок в движении.

В зависимости от возраста ребенка родители покупают или достают из гаражей / балконов / подвалов машинки-толокары, самокаты, беговелы и всевозможный другой транспорт. На парковых дорожках появляются компании маленьких велосипедистов, скейтбордистов и роллеров. А поскольку малышу всегда будет хотеться того, что есть у его друзей или знакомых, он наверняка скоро попросит и себе такие же яркие и красивые ролики, на которых, на первый взгляд, достаточно несложно кататься.

Однако это действительно только на первый взгляд. На самом деле вам предстоит ответственная и непростая задача — научить ребенка кататься на роликах правильно и безопасно.

Ролики могут быть прекрасным вариантом спортивного досуга для всех членов семьи. Благодаря такому активному и веселому времяпровождению, ребенок интенсивно развивается физически, тренирует свой вестибулярный аппарат и чувство равновесия, получает массу положительных эмоций и новых впечатлений.

Как и когда можно приступать к обучению ребенка.

Не спешите ставить малыша на ролики преждевременно, будучи неподготовленными к этому занятию, потому что вместо веселья и увлекательного катания можно получить травму и нежелание кататься в дальнейшем вообще.

Дело в том, что для стояния на роликах голеностоп и свод стопы ребенка, а также мышцы его ног должны уже быть в состоянии выдержать хорошую физическую нагрузку. К тому же, даже формирования свода стопы продолжается до возраста четырех-пяти лет, а дети младше пяти лет редко могут похвастаться идеально отлаженной координацией. Так что лучше приступать к обучению

не раньше этого возраста. Тем более, что таким деткам можно будет уже разъяснить правила дорожного движения и безопасного катания, а также исключить возможные проблемы, спровоцированные неправильным формированием стопы.

Выбираем ролики правильно



Выбор и покупка роликов — очень ответственное задание, ведь от правильности этого приобретения полностью зависит успех будущих занятий.

Чтобы не ошибиться, учитывайте следующие рекомендации и нюансы:

- Ни в коем случае не покупайте ролики без примерки — модель может не подойти, может сидеть неудобно, доставлять ребенку дискомфорт и даже боль, поэтому от сюрприза лучше отказаться и обязательно примерить разные варианты роликовых коньков, чтобы найти удобные, подходящие по подъему и полноте стопы, не жмущие и не болтающиеся.
- Конструкция качественных роликов сложная и анатомически просчитанная, производители делают ее из специально подобранных материалов, которые хорошо вентилируют воздух, не собирают влагу и пот, выделяемые ногами при катании, не натирают мозолей и т. д.
- Именно поэтому нельзя покупать ролики на стихийных рынках или распродажах в ближайшем супермаркете — отправляйтесь только в специализированный спортивный магазин, где профессиональные консультанты помогут вам подобрать идеальный вариант.
- Также не рекомендуется брать роликовые коньки на вырост, потому что слишком большая модель будет попросту болтаться на ножке ребенка и создавать ему массу неудобств, а вся польза продуманной и разработанной конструкции нивелируется, в результате чего малыш получит мозоли, натрет ноги, к тому же, они будут сильно потеть и уставать.
- Ролики должны быть не просто красивыми и яркими, но и качественными. Выбирайте модель из ассортимента известных фирм и проверенных мировых брендов, чей товар будет служить вам намного дольше, чем дешевый вариант с рынка. Среди таких производителей можно отметить: RollerBlade, Seba, Powerslide, Fila, Roces, K-2.
- Примерять и выбирать ролики нужно только в специальных спортивных носках, которые необходимо всегда надевать для катания. Их шьют из качественной синтетики, поэтому носки не будут скользить по ботинку,

липнуть к ноге или натирать, а также они отличаются минимальной впитываемостью влаги.

- Поскольку нога ребенка растет очень быстро, роликовые коньки выпускаются с раздвижным ботинком, так что потом вы сможете просто подгонять размер по растущей ножке. Обычно каждая модель охватывает три размера. Диапазон от минимального до максимального вы можете посмотреть на самом коньке.
- Обратите внимание и на конструкцию ботинка — она может быть мягкой или жесткой. Мягкий ботинок, конечно, намного комфортнее для ребенка, так как он и удобнее в носке, и лучше вентилируется, хотя его труднее зашнуровать, чем жесткий. Поэтому поищите модель с быстрой шнуровкой.
- Следует знать, что для детей и новичков не подходят модели для профессионального катания или для исполнения трюков (агрессивного катания). Для маленьких можно сначала подобрать двухрядные ролики, чтобы ребенок быстрее научился на них стоять и ходить, а потом уже переходить на однорядные.
- Пусть малыш побудет в коньках хотя бы в течение десяти минут. Помогите ему постоять, покатайте его по магазину, чтобы понять, все ли в порядке.

Не забудьте об экипировке и защите

- шлем — часто при падениях ноги на роликах уезжают вперед, а ребенок падает на спину и может сильно удариться головой, так что объясните своему чаду, что даже асы-трюкачи непременно надевают шлем и никогда не катаются без него;
- наколенники и налокотники — спасут от синяков, ссадин и ушибов, лучше выбирать защиту для локтей и колен, надевающуюся «чулком» — она намного удобнее и качественнее, чем та, которая крепится на липучках;
- защиту кистей или перчатки — помогут избежать переломов, фиксируя лучезапястный сустав.

Предъявляйте к выбору защиты такие же требования, как и при подборе роликов: обращайте внимание на качество, посмотрите, из каких материалов сделаны аксессуары, проверьте, регулируется ли шлем, насколько он легкий, есть ли в нем система вентиляции. Экипировку тоже нужно примерять перед покупкой, так как она должна плотно прилегать к телу, не болтаться и не сковывать движения.

Где лучше учиться и кататься?

Конечно, лучше всего подойдет специальная площадка для катания на роликах или роллердром.

Если таковых рядом нет, то нужно заняться поисками альтернативы:

- во многих городских парках есть специальные зоны для маленьких роллеров и велосипедистов;
- возможно, неподалеку от вашего дома имеются ровные широкие дорожки с хорошим асфальтом или спортивные площадки с гладким покрытием;
- рядом с местом обучения и катания не должно быть людей, машин и собак, оживленной трассы или другой потенциальной опасности;
- осмотрите местность — вблизи не должно быть ям, бугров, колдобин и горок;
- лужи, мокрый асфальт и песок снижают сцепление колес с дорогой и существенно портят ролики;
- начинаться учиться можно и на мягкой траве, к примеру, на ровном газоне на стадионе.

Следуем методике обучения шаг за шагом

Ни в коем случае не ругайте ребенка, если у него что-то не получается, не навязывайте ему своих желаний и не заставляйте что-либо делать.

Лучше проводить занятия в легкой игровой форме, предоставляя каждое упражнение в виде забавной и веселой игры, двигаясь от простого к сложному, чтобы малыш был заинтересован в процессе и хотел возвращаться на площадку снова и снова.

Первая задача — научиться стоять



Правильная стойка — это пункт номер один. Чем быстрее маленький роллер ее освоит, тем быстрее он поедет, и тем лучше и правильнее будет потом кататься.

Сначала у малыша будут разъезжаться ноги — это не проблема и не беда. Отвлеките его от неудачи — возьмите за ручки или дайте во что-нибудь опереться, чтобы он почувствовал себя более уверенно, потом предложите попробовать поднять одну ножку и перенести вес тела на другую, затем другую, чуть-чуть присесть и распрямиться.

Все эти упражнения немного снимут нагрузку с позвоночника ребенка и помогут ему привыкнуть к новым ощущениям. Можно переходить к тренировке стойки.

- Малыш должен поставить ноги параллельно друг дружке на ширине таза и податься всем корпусом вперед, но не слишком сильно.
- При этом ноги должны быть слегка согнутыми в коленях, а один ботинок — немного выступать вперед (примерно на половину конька).
- Если катится, то роллерская стойка предполагает параллельное расположение ног, однако не рядом. Если стоять, то под небольшим углом пятки нужно поставить вместе, а носки врозь.
- Руки тоже чуть вытяните вперед и согните в локтях, но двигаться они должны естественно.
- Смотреть вперед себя, а не вниз.
- Ноги не заваливаются внутрь и не выворачиваются наружу, колени не выпрямляются.

Тренируйте стойку, пока ребенок не почувствует равновесие. Попросите малыша попробовать походить в такой позе, только проследите, чтобы он не катился, а именно делал шаги вперед и назад, можно и боком. Покатайте его, держа за руки — он должен при этом быть все в той же стойке. После успешного освоения стояния на роликах можно будет переходить и к катанию.

Первые шаги или учимся ездить

Начинайте экспериментировать. В стойке центр тяжести роллера находится между роликами. Попросите ребенка чуть-чуть покачать вправо и влево и попробовать оторвать ногу от земли. Подстрахуйте его, взяв за руку.

Итак, для первого шага ребенку необходимо выставить немного вперед одну ногу, к примеру, левую, поворачивая ее носком при этом приблизительно на шестьдесят градусов в левую сторону и медленно переводя на нее центр тяжести. Прodelывая все это, нужно еще и оттолкнуться от выставленной вперед ноги, а вторую ногу ставить вперед, но поворачивая носком на тридцать градусов в другую сторону. В результате ребенок должен покатиться.

Объясните малышу, что он должен двигаться, будто уточка — вперевалячку с одной ноги на другую, держа опору на едущей ноге.

Не давайте ребенку сильно наклоняться вперед или сильно сгибать колени, так как такие манипуляции существенно увеличивают скорость движения.

Многие спорят о том, нужно ли придерживать ребенка. На самом деле, если он боится или сильно волнуется, то лучше покатавать сначала его за руки, но ни в коем случае не страховать сзади, так как ребенок привыкнет, что у него за спиной есть опора и может по этой причине неправильно распределять свой вес, а потом и неправильно падать. Если вы катаетесь на роликах вместе, то придерживайте или страхуйте его сбоку, подавая свою вытянутую руку.

Основные упражнения для обучения

Роллеру-новичку очень полезны будут специальные упражнения, направленные на привыкание к роликам, освоение базовых элементов катания, тренировку равновесия и баланса и т. д.

Елочка



Самым простым, базовым упражнением является «Елочка». Движения, которые нужно будет делать ребенку, очень похожи на имитацию движений утки, которую вы уже должны были тренировать. «Елочка» — это основа всех основ, первые шаги.

Основная задача — скольжение посредством переноса веса с одной ноги на другую:

- толкаемся одной ногой, а едем на другой;
- опорная нога согнута;
- толчковая нога переносится ближе перед собой;
- едем не совсем прямо, а немного из стороны в сторону;
- руки можно расставлять сначала в стороны для равновесия, а потом держать их естественно, но слегка согнутыми.

Фонарики



Для его выполнения необходимо подготовить небольшие предметы, как баночки из-под кока-колы или пластиковые стаканчики, которые можно покрасить в разные цвета, чтобы было лучше видно, и расставить их на некотором расстоянии друг от друга на одной линии.

Некоторые тренеры предпочитают рисовать круги мелом на асфальте, так как маленький предмет не так комфортно и эффективно объезжать.

Основная задача — справиться с препятствием, объезжая его следующим образом:

- принимаем роллерскую стойку, но ноги ставим рядом так, чтобы задние колеса коньков почти касались друг друга;
- подъезжаем к препятствию и синхронно описываем полукруг каждым роликом вокруг стаканчика, банки или нарисованного изображения, то есть, ваши ноги попросту разъезжаются в стороны, а вы при этом немного приседаете;
- сразу после препятствия ноги съезжаются обратно, но не до конца, ведь впереди следующий «фонарик».

Учитывайте и объясняйте ребенку, что он должен научиться контролировать скорость, так как при разводе ног происходит ускорение, а когда они съезжаются — торможение. Также необходимо следить за наклоном корпуса и добиваться плавности движений, без рывков или раскачиваний вперед-назад.

Чтобы закрепить новые умения, переходите к следующему упражнению под названием «Восьмерки».

Восьмерки

С его выполнением не должно возникнуть сложностей, так как оно очень похоже на «Фонарики» и является его продолжением. Отличие состоит в том, что ребенку теперь предстоит скрещивать ноги при движении — будто бы рисовать постоянно цифру восемь или знак бесконечности.

Змейка

Потом можно будет заняться и оттачиванием ходьбы на роликах. В этом вам поможет упражнение «Змейка». Здесь снова понадобятся препятствия — можно воспользоваться теми же банками из-под кока-колы или стаканчиками:

- расставляйте их на одной линии с некоторым расстоянием друг от друга;
- покажите ребенку, что надо взять небольшой разгон, чтобы объехать препятствия;
- стоять сначала нужно в положении ноги на ширине плеч, а потом постепенно их сближать и работать корпусом;
- ноги согнутые в коленях, а корпус наклонен вперед и немного влево или вправо, в зависимости от направления движения;

- ролики стоят параллельно друг другу — нужно оттолкнуться пятками и начать словно «вилять» со стороны в сторону;
- не забываем следить, чтобы ноги постоянно были согнуты в коленях, держались всегда рядом и параллельно друг другу.

Если хотите усложнить упражнение, сделайте его спиной вперед. В этом случае упор надо будет делать не на пятки, а в мыски коньков.

«Езда на одной ноге с поддержкой». Держась за руку взрослого, малыш перемещается, опираясь на один конек.

Катится с горки вперед. Поставьте ребенка на совсем-совсем небольшой склон. Он не должен быть виден визуально, но должен чувствоваться, когда стоишь на роликах. Почти любая дорога имеет наклон в какую-либо сторону, так что не надо искать его специально. Страхуйте малыша спереди и сзади, и дайте ему потихоньку катится вперед лицом.

Катится с горки назад. То же самое, что и предыдущее упражнение, только катиться надо лицом назад.

Приседать, кататься сидя и в полуприсядку. Постарайтесь научить ребенка приседать. Обычно одной из главных ошибок начинающих, является катание на прямых ногах, в то время как ноги должны быть полусогнутых и напоминать пружину. Посадите ребенка на корточки и покатайтесь так, держа его за руку. Потом начинайте учить ребенка самостоятельно приседать, вытягивая руки вперед.

Шагать за руку. Просто держите ребенка за руку и катитесь вперед вдвоем. Обычно такое катание доставляет массу удовольствия даже тем, кто плохо катается!

Шагать и стараться прокатиться на одной ноге с поддержкой (держась за руку мамы или папы). Теперь, когда вы катитесь вдвоем вперед, попросите ребенка оторвать одну ногу от асфальта и ехать на одной ножке.

Шагать без руки и проезжать несколько метров без поддержки, перешагивая или возвращаясь на две ноги. Когда ребенок будет делать уверенно предыдущее упражнение, иногда отпускайте его руку, проезжая немного вперед, чтобы он старался вас догнать и наклонялся вперед. Если вы будете оставаться сзади, то ребенок будет тянуться к вам и падать назад.

Учимся правильно падать

Катаясь на роликах, без падений никак не обойтись. И дело тут даже не в отсутствии опыта или умений, потому что даже профессиональные роллеры тоже падают.

Именно об этом вы должны рассказать ребенку, настраивая его на правильные падения и на правильное отношение к этим падениям.

Чтобы было не так больно и опасно, он должен научиться падать только вперед, а не назад. Даже если падение началось назад, необходимо интенсивно пытаться сохранить равновесие, выворачиваться изо всех сил и пытаться упасть передом. В очень крайних случаях можно упасть на бок, но защитить от травмы или ушиба спину, позвоночник, копчик и голову.

Падая вперед, вы гасите удар о защиту. Сначала нужно приземлиться на колени, на которых есть наколенники, потом опереться на локти в налокотниках и смягчить удар руками в защите кистей.

Объясните ребенку, что надо стараться проскользнуть на защите вперед и не выставлять назад прямые руки.

Тренироваться правильно падать тоже необходимо учиться. Для этой цели прекрасно подойдет, как ковер дома, так и мягкий газон на улице.

Учимся тормозить

И еще один важный навык, который ребенок должен освоить на базовом уровне, — умение правильно тормозить. Для начинающих есть несколько способов эффективной остановки.

Тормозим с помощью обычного штатного тормоза



Так называется специальное приспособление, сделанное из пластмассы и имеющее резиновую накладку. Располагается оно на пятке правого конька. Чтобы остановиться, ребенок должен выдвинуть вперед правую ногу и перенести свой вес, немного согнуть левую ногу и вытянуть руки.

Затем плавно поднять на себя носок ролика с тормозом, чтобы он стал «чиркать» по земле и вызвал замедление движение.

Обычно новички пользуются именно этим способом или останавливаются просто накатом. Но при этом вы должны уметь хорошо ехать на одной ноге, а вот существенный минус штатного торможения состоит в том, что оно совершенно не подходит для экстренной остановки, когда скорость необходимо снизить резко и быстро.

Плуг



Освоив упражнение «Фонарики», ребенок может научиться тормозить и вторым способом, носящим название «плуг». Хотя он тоже не совсем для неожиданных случаев.

Техника торможения заключается в том, что вы будто описываете круг ногами вокруг очень большого «фонарика» или препятствия, после чего с силой завершаете его и сводите ноги перед собой. При этом носки должны быть повернуты немного внутрь, а колени — согнуты.

T-stop

Более сложным является третий способ под названием T-стоп. Выполняется такое торможение следующим образом:

- сгибаете колени и наклоняете корпус вперед;
- вес переносится на любую ногу — по желанию;
- вторая нога при этом разворачивается перпендикулярно совершаемому движению;
- вам нужно легким нажатием на нее стараться замедлиться, а затем и остановиться;
- не наступайте на ногу, которую развернули, чтобы не упасть.

Чтобы пробовать так тормозить, нужно уметь хорошо кататься на одной ноге.

Далее можно будет осваивать повороты, спуски и другие премудрости катания.

Научиться кататься на роликах достаточно непросто. Еще сложнее — научить этому занятию ребенка. Но все трудности перевесит радость маленьких побед вашего малыша, который вскоре сделает первые шаги на роликах, а затем и начнет уверенно ездить.

Основными составляющими успеха будут ваше совместное желание, ответственный подход, терпение и много-много практики. Пусть этот

замечательный вид спортивного досуга принесет море впечатлений, эмоций и пользы для вашего ребенка и всей семьи!

Источники консультационного материала

<https://dozhdalis.ru/kak-nauchit-rebenka-katatsya-na-rolikah.html>

<http://1obuchenie.com/kak-nauchit-rebenka-katatsya-na-rolikah.html>

https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_katatsya_na_rolikah.html

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Тарасова Ольга Николаевна. Инструктор по физической культуре. «Авторская дополнительная программа обучения детей дошкольного возраста элементам фигурного катания на роликовых коньках»
- Заутер, У. Учимся кататься на роликах: Экипировка. Техника. Рекомендации. – М.: Ниола_Пресс, 1997.
- Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг. – Минск: Современный литератор, 2000.
- С.В. Романов «ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ КАК СПОСОБ КРУГЛОГОДИЧНОГО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ»