



**Материал подготовила
инструктор по физической
культуре**

**Прокопенко Ирина
Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Как научить ребенка кататься на коньках»

Катание на коньках — это один из важнейших видов спортивных упражнений. Оно имеет циклический характер, т. е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.

Катание на коньках — прекрасное упражнение для **детей** и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха. Систематические занятия на **коньках** положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во время **катания на коньках** можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.

Катание на коньках содействует укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей. Катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений. Оно способствует развитию разнообразных психофизических качеств: скорости, выносливости, силы и ловкости. **Это отличный вариант общего семейного времяпрепровождения.** Многие психологи сетуют на то, что в современных семьях родители и дети живут словно изолированно. Если научиться кататься на коньках и привыкнуть постоянно заниматься, вы сможете проводить больше времени вместе.

Оптимальный возраст для обучения катанию на коньках

Мало кто решится поставить своего кроху на лед сразу же после того, как он начнет ходить. Первые попытки некоторые родители предпринимают в 3 года. Некоторые мальчики и девочки в этом возрасте уже катаются не хуже профессионалов. Это объясняется тем, что они еще плохо осознают опасность. В этом возрасте можно спокойно учить малыша кататься на коньках, предлагая ему повторять движения взрослого. Это период «Я сам», когда дети стремятся все делать самостоятельно. Они не терпят никакого вмешательства извне, а также повторяют поведение родителей. Малыши часто воображают себя взрослыми людьми, и это можно использовать в обучении катанию.

Оптимально начать кататься на льду с 4-х лет. Многие спортивные секции, например, хоккейные, начинают принимать детей именно в этом возрасте. В 4 года у детей появляется ответственность. Ребенок стремится делать все правильно и безошибочно, очень остро реагирует на критику. Четырехлетку лучше учить в игровой форме, поскольку внимание его пока неустойчиво. Однако, если после продолжительных и многочисленных тренировок он плохо стоит на коньках, то не стоит торопить события. Либо еще рано, либо это такая индивидуальная особенность.

Нельзя заставлять ребенка кататься на коньках против его воли!

У детей в 5 лет уже появляется осознанное чувство опасности. Они боятся падать, боятся столкновений с другими и много чего еще. Но еще в этом возрасте дети стараются выполнять всё лучше всех и быть первыми. Поэтому их можно мотивировать возможностью стать настоящим спортсменом. Расскажите девочкам об известных фигуристках, а мальчикам – о хоккеистах.

Ближе к школе у детей становятся более крепкими кости, а мышечный аппарат проявляет невиданную пластичность. Это один из аргументов, почему многие начинают учить детей кататься на коньках с 6-7 лет.

Однако, с точки зрения психологии, лучше всего учить ребенка в более раннем возрасте. У детей старшей дошкольной группы уже развита мотивация достижения успеха, но способность осознавать и анализировать ошибки пока отсутствует. Поэтому при малейших неудачах у ребенка в 6 лет может пропасть желание учиться. Встав на лед, он думает, что сможет сразу же поехать вперед и назад, делать красивые «па», «ласточку», как в телевизоре, а реальность оказывается совсем иной. К тому же, в таком возрасте дети не отличаются терпеливостью. Будущий первоклассник в первую очередь ребенок, и он быстро отвлекается, если ему скучно. Учите ребенка так, чтобы весь процесс был ему интересен.

Экипировка

Если ребенок одет в соответствии со всеми требованиями, вероятность получения травмы на льду сводится к нулю. Многие родители не знают, как правильно укомплектовывать своего малыша перед походом на каток. Кроме теплой одежды, нужно собрать и экипировку, защищающую от ударов об лед. Тогда будет не страшно ставить на коньки даже совсем маленького ребенка 3-4 лет.

Спортивное термобелье

Такие вещи выполнены из специального материала, хорошо пропускающего пот и сохраняющего тепло. Не одевайте под верхнюю одежду слишком много, ведь когда ребенок вспотеет, то заниматься будет не слишком комфортно.

Свитшот или рубашка

Если вы не идете на открытый каток в минус 20 градусов, лучше откажитесь от шерстяной одежды в пользу флисовой. Прекрасно подойдет любая трикотажная рубашка с длинными рукавами и начесом.

Штаны

В спортивном трико будет очень удобно учиться кататься на коньках. Лучше всего, если брюки будут сшиты из непромокаемой ткани.

Куртка

Наденьте пуховик или куртку на синтепоне. Длина не должна быть ниже ягодиц.



Шарф

Откажитесь от длинных моделей. Шарф лучше всего спрятать под куртку, перевязав им шею.

Шапка

В меховых изделиях будет неудобно. Купите шерстяную шапку из крупной вязки или синтепоновую модель.

Варежки

Вероятно, ребенок будет много падать, поэтому шерстяные изделия ему не подойдут. Лучше надеть синтепоновые или кожаные варежки. И обязательно возьмите запасные.

Защита

В комплект обычно входят наколенник, налокотники и защита запястий. При падении в первую очередь травмируются суставы, а данные приспособления помогут их защитить. Дополнительно можно надеть напульсник, чтобы обезопасить лучезапястный сустав.

Не забудьте о том, что одежда должна быть качественной. Если что-то порвется в самый неподходящий момент, то придется прекратить урок раньше времени, ведь ребенку в первую очередь нужен комфорт



Как правильно выбрать коньки



Хоккейные коньки

(профессиональные, полупрофессиональные, любительские, для начинающих)

Для обеспечения боковой устойчивости в отделку ботинка вмонтирован клин жесткости

Ботинок из комбинации синтетических материалов, которые устойчивы к внешним воздействиям: ударам, влаге, холоду

В ботинок закачан специальный гель, который позволяет отформовать ботинок индивидуально под игрока

Наружная подошва ботинка жесткая из стекловолокна



Лезвие из никелированной или хромированной стали, совпадает по длине с ботинком, без зубцов. Концы лезвия слегка закруглены

Фигурные коньки

(профессиональные, полупрофессиональные, любительские)

Каблук из прессованной натуральной кожи или пластика

Наружная подошва ботинка из жесткой кожи или литого пластика

Ботинок высокий, из плотной водонепроницаемой натуральной кожи

Зубцы для быстрого отталкивания, торможения, шага и бега



Лезвие отличается кривизной и выгибом, что обеспечивает большую площадь для отталкивания и большую маневренность для оборотов

Прогулочные коньки

Ботинки и подошвы из облегченного пластика

Внутренний ботинок мягкий

Застежка – клипса, липучка, шнурки



Лезвие из нержавеющей или легированной стали

Покупка коньков

- ▶ Примеряйте коньки с теми носками, которые будете использовать при катании
- ▶ Стопа должна «заполнять» ботинок целиком, не оставляя пустыми зоны подъема и пальцев
- ▶ Перед шнуровкой сдвиньте стопу в ботинке назад. Язычок правильно зашнурованного ботинка должен удерживать стопу в сдвинутом назад положении и не позволять стопе двигаться и перемещаться в зоне пятки
- ▶ Встаньте прямо. Пальцы ног должны лишь слегка касаться передней внутренней части ботинка
- ▶ Походите в ботинках в течение 10-15 минут



Если пятка не «съезжает» в ботинке вперед и не перемещается из стороны в сторону, если ботинок сидит на стопе плотно, но не дискомфортно, и если пальцы ног лишь слегка касаются мыса ботинка, это означает, что размер подобран совершенно правильно



От правильно заточенных лезвий зависят скольжение, торможение, выполнение различных элементов и даже устойчивость на льду



Заточку лезвий рекомендуется производить только у специалистов на профессиональном оборудовании

Подготовка к обучению

Моральная подготовка

Немаловажное значение имеет моральный настрой ребенка. Идя на каток, малыш будет думать, что там очень легко, а на деле все может оказаться иначе. В итоге вы получите капризы, плач и нежелание учиться.

Расскажите ребёнку, что те шоу, которые показывают по телевизору, это результат кропотливых и многочисленных тренировок. Сначала падали и получали ушибы даже именитые спортсмены. Они тоже плакали, а иногда даже хотели бросить спорт. Расскажите ему, как он учился ходить. Если есть видео, то обязательно покажите. Главное, чтобы ребенок понял, что сразу поехать у него может и не получиться.

Учимся падать

Падения на льду неизбежны, особенно когда ребенок только учится кататься. Поэтому первое, чему стоит обучиться, это падения. Начинать нужно дома, расстелив на полу мягкое одеяло.

Защита обязательна

Чтобы ребенку не было страшно, можно одеть на него поверх домашней одежды защиту: наколенники и налокотники.

Защиту запястий при обучении падать надевать не стоит, ведь главное правило обучения падать: нельзя выставлять вперед руки, это чревато переломами!

Если ребенок будет чувствовать защищенность запястья, он будет автоматически выставлять его вперед. Поэтому напульсник оставляем для выхода на лёд, на всякий случай.

Учим группироваться

Тут действует еще одно правило: если не высоко, то и падать не больно. Поэтому, чувствуя, что падаешь, нужно присесть как можно ниже и руки прижать к туловищу. И таким «мешком» падать на бок. Нельзя падать вперед или спиной, можно больно удариться головой. А от удара головой при падении на бок защитит плечо.

Потренируйтесь сразу на льду

Потренируйтесь падать на льду, сразу при первом выходе. Объясните, что это необходимо, чтобы не бояться в дальнейшем.

Учимся вставать

Вставать нужно постепенно, сначала на колени, потом на коньки. Если вставать, упиравшись руками и поднимая таз, то последует новое падение носом вниз.

Где учить ребенка?

Если вы живете в крупном городе, то вам очень повезло. На ваш выбор предоставляется масса мест для обучения детей катанию на коньках: это и крытые катки, и зимние варианты, причем в больших количествах. В декабре лед заливают почти в каждом населенном пункте. Раньше дети шли кататься на речку или озеро, но это опасно. Поэтому лучше заплатить символическую сумму и пойти на муниципальный каток. Во многих городах вход в них бесплатный, а плату взимают только за прокат коньков и дополнительные услуги. Если у вас все свое, получится сэкономить.

Еще один актуальный вопрос у современных родителей: обращаться ли к услугам тренера. В том случае, если вы сами умеете кататься на коньках, можно попробовать передать навык ребенку самостоятельно. Сомневаетесь в своих педагогических способностях и боитесь все испортить – обратитесь к тренеру.

Во многих спортивных комплексах есть услуги по обучению катанию на коньках детей разных возрастных групп. Если ваш малыш еще не достиг трех лет и не ходит в детский сад, постарайтесь присутствовать на занятиях. Так ребенок будет чувствовать себя уверенней и легче освоит катание. Некоторые тренеры требуют, чтобы родители стояли вне учебной арены. Во многом они правы, ведь малыш может не слушаться учителя в присутствии мамы или папы. Но когда ребенок маленький, лучше делать исключения хотя бы на первых порах. После того, как малыш привыкнет к тренеру, ребятам из группы и самому месту обучения, можно будет ждать его в фойе.

Первые шаги на льду

Перед выходом на лед плотно зашнуруйте коньки, но ребенку не должно быть больно. Коньки должны плотно сидеть на ноге, если они велики, то оденьте шерстяные носки.

Держим равновесие

- Надев коньки, попросите малыша постоять на них на полу. Пусть он почувствует, каково это и научится держать равновесие в таком положении.
- Выходя на лед попросите ребенка согнуть ноги и чуть наклониться вперед. В вертикальном положении он будет неизбежно падать назад.
- На льду прокатите его сами, держа за руки. Это позволит почувствовать процесс скольжения.

Постановка ног

Затем можно начать учить ребенка отталкиваться. Отталкиваться нужно внутренним ребром толчковой ноги, выставляя вторую ногу вперед. Развести носки в стороны, чтобы ноги были под углом друг к другу. Колени слегка согнуты, вес тела нужно переносить с одной ноги на другую, иначе падение неминуемо. И двигаться вперед!

Расскажите о «ёлочке» - это метод перестановки ног во время катания. Нарисуйте схему на льду, если на нем есть немного снега. Будет просто шикарно, если вы сможете медленно показать, как правильно кататься, на своем примере.

Первые шаги

Хорошо, если ребенок сам пройдет по льду. Кататься сразу он все равно не сможет, поэтому будет полезно, если малыш научится держаться на льду. Сразу закрепите правильную позу: колени слегка согнуты, туловище наклонено вперед, взгляд устремлен прямо.

И поощряйте каждое движение, даже самое неловкое. Если ребенок упал, не критикуйте и там более не ругайте. Наоборот, комплимент: «Молодец, ты правильно упал!» будет кстати.

Обучение катанию: базовые правила

Универсальной методики, отвечающей на вопрос, как быстро научить ребенка кататься на льду, не существует. Достаточно соблюдать рекомендации профессиональных тренеров и вовремя пресекать неправильные движения. Скорость же обучения целиком и полностью зависит от способностей и индивидуальных особенностей ребенка.

Для начала нужно научить малыша нескольким упражнениям. Рассмотрим их более детально:

Ходьба на месте

Попросите ребенка поочередно поднимать колени, не сходя с одной точки. В это время нужно быть рядом и страховать малыша от падения.

Ходьба вперед и назад

Сначала лучше сделать несколько шагов вперед. Если они получатся успешно, можно попробовать походить назад.

Пружинка

Сделайте несколько приседаний на месте и попросите ребенка повторить.

Ёлочка

Скажите ребенку, что верхушка елочки – это то место, где он сейчас стоит. Попросите его нарисовать ветви коньками. Для этого ему нужно будет поставить пятки вместе, а носки врозь, после чего передвигать ноги поочередно в диагональном направлении.

Параллельная змейка

Попросите малыша нарисовать двух змей-близнецов. Для этого ему потребуется выполнять ногами извилистые движения.

Фонарик

Для выполнения данного упражнения необходимо сдвигать и раздвигать ноги.

Учимся тормозить

Сделайте по несколько подходов и уже спустя полчаса вы заметите, что ребенок стал увереннее держаться на коньках и может даже немного проехать вперед. В этот момент уже можно учить его тормозить. Есть несколько способов.

Торможение одной ногой

Если скорость большая и нужно быстро остановиться, поможет такой способ:

1. На скорости ставим ноги параллельно, колени слегка согнуты.
2. Выставляем одну ногу вперед, повернув ее под углом 90° по отношению к направлению движения.
3. Нажимаем этой ногой на лезвие поперек движения, при этом равновесие нужно держать на опорной ноге, иначе вместо торможения получится поворот. В конце торможения лезвие конька соберет небольшую горку снега.

Спрашивайте ребенка, в чем он затрудняется. Внимательно анализируйте его движения и разъясняйте ошибки сразу, пока они не закрепились в условный рефлекс.

Торможение двумя ногами

Техника такая же, как при торможении одной ногой, но при этом под углом 90° поворачиваются обе ноги одновременно, а вес тела переносится на ту ногу, которая стоит впереди.

Торможение с поворотом

Такое торможение выполняется на развороте.

1. На скорости ставим ноги параллельно, колени слегка согнуты.
2. Наклонить одну ногу под углом к льду, а вторую закинуть в ту сторону, в которую совершается поворот.
3. Поставить ноги параллельно.

Разбор ошибок

- Учите ребенка кататься, не используя зубья. Хождение по льду на зубьях – тупиковый путь.
- Колени всегда должны быть согнуты и слегка «пружинить», а мышцы немного расслаблены. Катание на прямых ногах приведет к падению, а напряженность в мышцах – к травмам суставов.
- Научите ребенка чувствовать вес тела и управлять им. Противостоять падению можно, всего лишь перенеся вес тела в противоположную сторону.
- Никакой критики на льду! Советы давайте, если ребенок совсем растерялся и знает как быть. Если он всё понял, упорно старается, а вы советуете «под руку», то закончится катание обидами или разочарованием.

Нюансы обучения катанию на фигурных и хоккейных коньках

На фигурных коньках учиться сложнее, потому что они более гибкие и стопа находится в облеченном положении, чем при хоккейных. Есть разница и в форме. Распространено мнение, что девочек лучше учить кататься на фигурных коньках, а мальчиков – на хоккейных. На самом деле, это лишь стереотип.

Многие люди отмечают, что переучиваться с хоккейных коньков на фигурные сложно, а наоборот – проще простого. Поэтому лучше начать осваивать фигурное катание. В таком случае ребенок сможет выполнять много элементов. Ему будет интереснее осваивать мастерство.

При катании на хоккейных коньках легко развивать большую скорость. Нужно ли это вашему ребенку на первых порах? Но зато кататься на них безопаснее, потому что стопа не выгибается и ее не нужно держать в напряжении.

Приучая ребёнка к спорту с раннего детства, вы прививаете ему привычку здорового образа жизни и стремлению к постоянному самосовершенствованию. Если сомневаетесь в правильности выбора, проконсультируйтесь с ортопедом и педиатром. Зная физиологию вашего ребенка, врачи смогут дать полезный совет по поводу занятий конкретным видом спорта.

Игры и игровые упражнения для детей на льду

Игра «Воротца»

Играющие делятся на 2 команды. Одна команда выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8м. от стартовой линии. Дети держаться за руки, образуя воротца. Остальные размещаются- каждый против своих воротцев - и начинают разбег. Около воротцев ребёнок приседает, выносит руки вперёд и проезжает между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. Затем дети меняются местами.

Игра «Фонарики»

Играющие строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4 м. от стартовой черты слева и справа от ребят стоят подставки с флажками. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5 м., после чего объезжают 5 снежков, разложенных на льду. Около каждого снежка нужно развести носки **коньков**, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение- «фонариком».

Расстояние между снежками постепенно увеличивают (от 0,5 м. до 1 м.). В последствии дети сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Вариант: на отрезке 10-15 м. дети выполняют без зрительных ориентиров произвольное количество движений «фонариком». Выигрывает тот, кто сделает больше движений.

Игра «Цапля»

Играющие стоят в шеренге. По сигналу воспитателя дети начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга, нарисованного на льду. Затем они переходят на одноопорное скольжение, выносят вперёд толчковую ногу.

Игра «Пистолетик»

Дети выстраиваются в шеренгу по 4-5 человек. По сигналу воспитателя разбегаются на расстояние 3-4 м. и около черты, нарисованной на льду, приседают, вытянув вперёд одну ногу.

Игра «Космонавты»

Дети распределяются на четыре команды по 5-6 человек, определяют в углах катка свой космодром (*ставят в снежный вал флажки определённого цвета*). Затем все собираются в большой круг в середине катка. На слова воспитателя: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планетах. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет- опоздавшим места нет!»- дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой. После слов «места нет» каждая команда космонавтов спешит на свой космодром. Играющие встают друг за другом за командиром и скользят за ним в разных направлениях катка. Кто опоздал на космодром, остаётся в центре катка и ждёт возвращения своих товарищей. Затем игра начинается снова. Дети сами дают названия своим кораблям.

Игра «Догони ласточку»

Из числа играющих выбирается один ребёнок- ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных **детей**. По сигналу «ласточка улетает» ребёнок убегает, а все дети догоняют его. Тот, кому удастся коснуться ласточки (осалить её, становится ею. После небольшого перерыва (*отдыха детей*) игра повторяется.

Вариант: все играющие стоят в шеренге, воспитатель поочередно берёт за руку каждого ребёнка и как бы выкатывает его в центр катка. Ребёнок при этом делает фигуру «*ласточка*». Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

Игра «Салочки»

Из числа играющих выбирается водящий, им может быть ребёнок, который хорошо **катается**. Остальные дети произвольно располагаются по всему катку. По сигналу воспитателя все разбегаются по всему катку, а водящий салит **детей** (*дотрагиваясь рукой*). Те, кого осалил водящий, отходят в сторону до окончания игры.

Вариант: дети играют так же, но водящий не имеет права салить тех, кто присел.

Игра «Ледяные домики»

Играющие (*до 5-6 человек*) выбирают водящего. Затем становятся на равном друг от друга расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (*концом конька*) **кружок**- ледяной домик- и становится лицом к центру круга. Водящий слентой в руках медленно **катается сзади детей**, стоящих в домиках. Затем он кладёт ленту на плечо кому- либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободное место. Тот, кому положили ленту, берёт её, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто остаётся без домика, если догонявшему удастся настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

Игра «Не поднимай ног»

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперёд на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдёт дистанцию (*не более 12-15м.*) быстрее других. Поступательное движение вперёд достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Источники консультационного материала

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/11/06/metodka-kataniya-na-konkakh-detey-doshkolnogo-vozrasta>

<http://www.maam.ru/detskijasad/kruzhkovaja-rabota-po-obucheniyu-detei-kataniyu-na-konkah.html>

<http://spargalki.ru/pedagogiks/169-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitya-detey-dochkolnogo-vozrasta2.html?start=3>

<https://www.tikitoki.ru/post/kak-nauchit-rebenka-katatsja-na-konkah>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Л.Н. Пустынникова, "Коньки в детском саду", М.: Физкультура и спорт, 1979 г

Д.В. Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984

Осокина Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физической культуре. 2008.