**Научите детей**

**безопасному катанию**

**на коньках!**

D:\Documents and Settings\Людмила\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\P4H1P57B\MCj04060880000[1].wmf

Составила инструктор по

физической культуре

Личная З.В.

**Уважаемые родители!**

**Вы решили**

**поставить ребенка на коньки?**

***3-5 лет – самый подходящий для освоения техники катания на коньках возраст.***

**Катание на коньках – это:**

* тренинг для сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем;
* улучшение координации движений и работы органов пищеварения;
* повышение работоспособности и настроения;
* нормализация сна;
* укрепление иммунитета;
* прекрасный и разнообразный отдых для всей семьи: игры на льду, катание в оди­ночку, парами, тройками, «паровозиком».

**С чего начать?**

Первые два-три занятия должны проходить дома. Надо надеть на коньки чехлы и научить ребенка уверенно стоять на коньках, ходить, приседать, делать несложные упражнения. Пере­двигаться по комнате, поворачиваться в разные стороны. А главное, надо научиться стойке: ноги полусогнуты, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях и раз­ведены в стороны.

Теперь можно выйти на воздух, на утрамбо­ванный снег. Надо надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, приседания и даже по­прыгать.

Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду и подготавливают ребенка к предстоящему катанию!

D:\Documents and Settings\Людмила\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\HZU13CV9\MCj03187480000[1].wmf**На каток!**

Начинать предпочтительнее на уличном катке рядом с домом, потому как ос­новной смысл занятий в таком возрасте – прогулка и активное движение на морозном воздухе!

**Знакомство со льдом начинайте**

**с самых простых элементов:**

* ходьба боком приставным шагом от одного до другого края пло­щадки;
* ходьба вперед на прямых ногах с отрыванием их ото льда;
* приседания на месте («пружинка»).

**Научите детей правильно падать и вставать**

**самостоятельно!**

Недопустимо, чтобы они падали назад, лучше приземляться на бок или вперед «рыбкой», и делать это как можно мягче.

**D:\Documents and Settings\Людмила\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\TDVA0MMU\MCj03187500000[1].wmfСледите за состоянием шнуровки ботинок!** Очень важно правильно их зашнуровать: пальцы ног свободны, подъем туго стянут, верх ботинка шнуруется слабее. Обматывать шнурки вокруг края ботинка нельзя! Лучше завязать два бантика. Проведите с ребенком беседу о том, к чему может привести неправильная

шнуровка коньков.

**Не разрешайте детям**

**садиться на лед, снег,**

**асфальт!** Отдыхать

можно только на скамейках.

Когда ребенок достаточно освоится со льдом и начнет уверенно передвигаться шагом, можно предложить ему подольше скользить на одной ноге или оттолкнуться и прокатиться на двух но­гах сразу.

D:\Documents and Settings\Людмила\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\TDVA0MMU\MCj04124560000[1].wmfЕсли это пока еще трудно, дайте ему почув­ствовать скольжение – повозите его на буксире. Вы двигаетесь по льду сначала лицом к ребенку, спиной вперед, а он держится за протянутую вами клюшку, лыжную палку или веревку. При этом ноги у него на ширине плеч и слегка со­гнуты, спина прямая и чуть наклонена вперед. Важно, чтобы ребенок сам держал равновесие, по­этому для буксира используется какой-то пред­мет, а не ваши руки, на которых ребенок может просто повиснуть.

D:\Documents and Settings\Людмила\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0355857.wmfДальнейшая программа обучения зависит от ваших умений – можно показать ребенку какие-то элементы катания («фонарик», «елочка», «писто­летик» и т.д.), можно просто кататься напере­гонки, можно, наблюдая за другими детьми и взрослыми на катке, перенимать движения у них.

j0104458**Экипировка**

**Начинать кататься лучше всего на фигурных коньках**. Сейчас выпускаются ботинки для конь­ков из пластика, но детям желательно покупать кожаные, а для того чтобы нога не мерзла, сверху можно надевать **специальные утепляющие чехлы**.

Не покупайте коньки на вырост, это может при­вести к травме.

При выборе коньков **не стоит экономить**, так как научиться **хорошо кататься возможно только на качественных, практичных и удобных коньках с кожаной подошвой и супинаторами**.

**Коньки должны быть хорошо и своевременно наточены**, в противном случае возможны частые падения, растяжения мышц и связок.

С коньками, уже бывшими в употреблении, надо быть осторожнее: **«голеностоп» ботинка должен быть твердым**! Особенно это важно для детей со слабым голеностопным суставом.

**Ботинки надевают обязательно на шерстяной но­сок.** Если они великоваты, можно по­ложить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков.

Не надевайте ребенку шапку, закрывающую обзор, и длинные шарфы, это опасно на катке. Лучше всего подойдет **нежаркая ветро­защитная куртка, шерстяная шапка, непромо­каемые штаны и непромокаемые перчатки или варежки!**

***Безопасного вам катания!***

**Помните,**

**что во время занятий на коньках**

**у детей есть права,**

**и они вправе требовать их соблюдения!**

* ***Право на тепло и комфорт.*** Помимо того, что детская одежда должна быть много­слойной, необходимо обеспечить легкий доступ к верхним ее слоям. В вашем тер­мосе должно быть достаточно горячего чая, а в карманах – пряников и печенья.
* ***Право на уважение.*** Прислушивайтесь к де­тям и принимайте их слова всерьез.

* ***Право на безопасность.*** По­старайтесь исключить все возможные опас­ные ситуации.
* ***Право не чувствовать себя скучающими или уставшими.*** Чересчур много упражне­ний вряд ли принесут детям массу удоволь­ствия. Нет лучшего способа воспитать у них отвращение к конькам, чем заста­вить заниматься, когда им этого больше не хочется.
* D:\Documents and Settings\Людмила\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\9ZG8UJ73\MCj03208320000[1].wmf***Право не чувствовать принуждения.*** Дети ненави­дят, когда их заставляют что-либо делать. Их ощущения от катания на коньках будут более радостными, если у них будет возможность начинать или заканчивать занятия по своему жела­нию.

www.detskii-sad445