**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КАТАНИЮ**

Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног. При катании на коньках чередуется напряжение с расслаблением мышц ног, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Во время занятий дети дышат свежим, прохладным воздухом, в результате чего повышается сопротивляемость простудным заболеваниям верхних дыхательных путей. Систематические занятия на коньках развивают вестибулярный аппарат. В результате улучшается способность удерживать равновесие на одной ноге. Во время занятий дети привыкают к определенной дисциплине, а используя желание ребенка овладеть катанием, у него воспитывают волю, терпение, настойчивость, смелость, решительность и уверенность в своих силах.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Учить детей этому виду спортивных упражнений можно с 3 лет, если конечно нет ни каких противопоказаний. До начала обучения катанию проводится большая подготовительная работа.

**С какого возраста можно приступить к обучению катанию на коньках?**

К тренировкам можно приступать в следующих случаях:

- когда малыш обладает хорошей координацией движений;

- имеет развитую для его возраста мускулатуру ног и спины;

- выражает заинтересованность коньками, желание обучаться.

Если же начать занятия в 2,5-3 года, это может привести к травмам, вызвать стойкое отвращение к конькобежному спорту и физической культуре в целом.

**С чего начать: первые шаги**

Для начала предложите ребёнку погулять на коньках дома. Оставьте лезвия зачехлёнными, и попросите мальчика или девочку попробовать пройти десять шагов, помахать руками, присесть.Когда ребёнок начнёт чувствовать себя дома на коньках довольно уверенно, самое время приступать к первым шагам на улице. Нет необходимости сразу пробовать силы на катке: если во дворе есть не слишком скользкая площадка – оптимально выполнить первые шаги там. На не очень скользкой поверхности площадки малыш может походить, потренироваться сохранять равновесие, поучиться правильно стоять.

**Родителям, желающим научить ребенка кататься на коньках, следует придерживаться следующих рекомендаций специалистов.**

Для первого знакомства со льдом лучше всего выбрать крытый каток – здесь нет ветра и теплее, чем на улице. Еще лучше, если людей будет совсем немного, так малыш будет чувствовать себя спокойнее и увереннее. Брюки для первого занятия и всех последующих тренировок не должны быть узкими, стесняющими движения. Куртку следует выбрать толстую, но легкую.

**Правильная стойка**

Попробуйте научить ребёнка правильно стоять на коньках, не выходя из дома. Как научить малыша безопасной стойке конькобежца:

- надеть на ноги коньки, по возможности и остальную экипировку, в которой ребёнок в будущем станет кататься на льду;

- ноги поставить так, чтобы они оказались на более узком расстоянии, чем ширина плеч, немного согнуть ноги в коленях;

- руки приподнять и развести в стороны для большей устойчивости;

наклонить корпус вперёд;

- пробовать делать приседания – так ребёнок почувствует как нужно держать равновесие;

- когда приседания начнут получаться, попробовать походить по квартире, задача взрослого – напоминать сыну или дочери, что корпус всегда должен быть наклонён: если малыш по невнимательности будет часто распрямлять корпус на льду, то рискует получить травмы из-за падения на спину.

**Родителям необходимо подробно рассказать малышам, как безопасно падать.**

Стараться во время падения сгруппироваться, присесть, это сделает удар практически неощутимым. А вот упав назад, ребенок может сильно повредить голову или спину. Если сгруппироваться не удается, лучше падать на бок, это также позволит избежать серьезных травм. В случае, когда падения назад избежать не удается, ребенку необходимо постараться перейти в позу зародыша, согнуться. Падая вперед, важно защитить голову вытянутыми руками.

**Катание**

Перед первым и всеми последующими катаниями предложите ребёнку сделать разминку: несколько раз присесть, вращать кистями рук и корпусом, попрыгать или несколько раз подняться на носочки.

После разминки можно выходить на лёд. Пока малыш не ощутит хотя бы относительную уверенность, стоя на коньках, ему понадобится сопровождение взрослого члена семьи. В самый первый раз на льду можно выполнить минимальный набор упражнений для начинающих:

1. Проход вдоль бортика

Повернитесь лицом к малышу, возьмите его за руки и вместе продвигайтесь вдоль бортика в спокойном темпе. Следите за тем, чтобы ваш ученик крепко опирался на лезвия, не повисая у вас на руках. Для обучения проходу вдоль бортика детей пяти лет и старше можно использовать буксир, например, клюшку или другой похожий предмет: взрослый так же движется лицом к ребёнку, только малыш держится не за руки мамы или папы, а за протянутую ему клюшку. С помощью буксира ребёнок сразу привыкнет не опираться на руки взрослого и будет лучше держать равновесие.

1. Мелкие шаги

Попросите сына или дочь походить по льду мелкими шагами без скольжения. Обычные шаги – пока без попыток скользить – более привычны для маленького человека, и помогут ему справиться с волнением.

1. Приседания

Ещё один способ научиться сохранять равновесие на льду. Предложите малышу сделать приседания на одном месте с разведёнными в стороны руками.

1. Скольжение для начинающих

Скольжение на двух ногах одновременно без отрыва ног от поверхности. Понадобится помощь взрослого: можно двигаться рядом, удерживая ребёнка за руку.

1. Обычное скольжение

Покажите, как скользят конькобежцы: поочередно отталкивают ноги от поверхности, одновременно перенося вес с одной стороны тела на другую. Пусть малыш попробует сделать также.

Воспитатели: Кузьмина И.С., Мотовичев В.А.