

"Как научить ребёнка кататься на коньках"



Наиболее популярными среди зимних развлечений являются катание на лыжах или коньках. Хотя если сравнивать между собой коньки и лыжи, то победят, скорее всего, коньки. Дети катаются на коньках с гораздо большим удовольствием. Причин этому несколько. Во-первых, коньки дают больше возможностей для увлекательных игр, нежели лыжи. Во-вторых, мобильность на коньках выше, а в детском возрасте это достаточно актуально. Скажем честно, многие люди всю свою жизнь не катаются на лыжах, а ходят на них, несмотря на то, что стоять в лыжах легче, чем на коньках, да и процесс овладения лыжами кажется более простым. На самом деле детям коньки даются ничуть не сложнее лыж, научить ребенка кататься на коньках достаточно легко. Процесс же обучения по признанию родителей, прошедших через него, в некотором смысле пропорционален возрасту малыша: чем меньше ребенок (речь, конечно же, не о грудных детях), тем меньше времени уходит на обучение. Естественно, идеальный вариант – обучение в специализированной спортивной секции. Так и родителям никаких хлопот, и обучение ведется профессионалами, да и возможность спортивных перспектив тоже весьма привлекательна. Но это бывает невозможно в силу разных причин. Прежде всего, не во всех населенных пунктах такие секции есть вообще. Кроме того, удовольствие это вероятнее

всего платное и наверняка не всем по карману. В конце концов, секция может находиться слишком далеко от места жительства или быть полностью укомплектована детьми. Так что родителям, дедушкам или бабушкам, возможно, придется учить своих карапузов искусству катания на коньках собственными силами.

Если вы приняли именно такое решение, следует помнить о нескольких принципиальных моментах:

– единственно правильно осваивать коньки именно на льду. То есть плотно утопанные снежные дорожки, тротуары или даже идеально ровная поверхность проезжей части не приемлемы. Наверное, понятно почему. Все-таки снег и лед не идентичны, а на тротуаре вам непременно будут встречаться неровности – кочки, рытвины. Что же касается опасности проезжей части, то тут и говорить нечего;

- коньки бывают разных видов, но наилучшим вариантом для обучения являются коньки хоккейные или фигурные, поскольку имеют желобковую заточку;

- одежду лучше подобрать так: то, что надето ближе к телу, должно быть из натуральных материалов, а верхнюю одежду, напротив, желательно выбирать синтетической. Так малышу будет тепло, и при этом снег будет соскальзывать с синтетической куртки, а не налипать на ней;

– коньки нужно надевать непосредственно у катка и ни в коем случае не дома. Только представьте себе, как устанут детские ножки, пока ребенок доберется до катка на коньках. Взяв коньки с собой, помните, что их лезвия нужно упаковать в специальные чехлы, чтобы не пораниться;

– если вы сомневаетесь, есть ли у катка скамейки, возьмите с собой коврик, например, из пенополиуретана. На него можно сесть для надевания и снятия коньков. Не забудьте и о запасных варежках. Дети катаются на коньках сначала неуверенно, часто падают, и первые рукавички непременно успеют насквозь промокнуть от снега. Не забывайте, что лезвия коньков должны быть остро наточенными. В тупых коньках ребенок будет часто падать и, как следствие, его энтузиазма надолго не хватит.

Ботинки коньков нужно плотно зашнурованы, чтобы ноги были жестко зафиксированы – так ребенок избежит вывихов. И еще одно: подбирайте коньки строго по размеру ноги ребенка, это тоже вопрос безопасности, не говоря уже об удобстве. Кстати многие родители поступают весьма неглубоко: ставшие маленькими коньки продаются знакомым или по объявлению и

следом (тоже с рук) приобретаются другие, но желаемого размера. Это значительно экономнее покупки новых коньков, а малышу при этом комфортно и безопасно.

Первые шаги на коньках самые трудные. Чтобы научить ребенка кататься на коньках, посвятите немного времени умению балансировать и сохранять равновесие. Затем попробуйте легонько подтолкнуть его, чтобы он катился на двух параллельно стоящих на льду ногах. Затем пусть он сам разбежится по снегу, запрыгивает на лед и катится уже без вашей помощи. Понемногу усложняйте упражнения, вводя повороты. Умение делать крутой поворот коньками в сторону – это уже умение тормозить, а такой навык, согласитесь, не менее важен, чем само умение ездить. Очень важно, кроме того, научить ребенка, чтобы для начала движения он отталкивался не зубцами на носке конька, а всем лезвием. Это умение даст толчок к тому, чтобы малыш научился на коньках бегать, а также ездить не только вперед, но и назад. Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени.

