Беседа для родителей на тему:

«УЧИМСЯ КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ»

Подготовил учитель физической культуры:

Федотов Сергей Анатольевич

МБОУ «Новобрянская сош»

с. Новая Брянь – 2013г.

ПОСТАВИТЬ малыша на коньки в принципе можно уже в 1,5 -2 года: чем младше ребёнок, тем легче ему даются двигательные навыки. Однако не все дети к такой нагрузке готовы, не у всех достаточно развиты мышцы ног, брюшного пресса и спины. Если вы не уверенны в силах своего чада, не стоит спешить. Лучше позанимайтесь с ним дома и на улице простыми упражнениями типа “гусиного шага” , приседаний, подскоков на одной и на двух ногах.

***Олимпийская методика***

Коньки уже куплены и малыш с нетерпением ожидает выхода на лёд? Но сначала надо привыкнуть к новой экипировке на нескользкой поверхности, как начинали все олимпийские чемпионы. Наденьте коньки дома (на лезвиях должны быть широкие пластиковые чехлы). Пора делать первые упражнения!

**Стойка конькобежца.** Пусть ребёнок займёт правильную позицию**:** ноги чуть уже, чем ширина плеч, слегка согнуты в коленях. Руки тоже чуть согнуты и немного разведены в стороны для устойчивости. Очень важно: тело слегка наклонено вперёд! Пусть малыш походит так по квартире, по приседает, покрутится на месте , даже попрыгает. Всё время контролируйте, чтобы он слегка наклонялся вперёд, иначе на льду есть риск упасть назад и удариться затылком!

**Движение Конькобежца.** Это упражнение надо делать на утоптанном снегу, но ещё не на льду. Чехлы с лезвий пора снять. Пусть ребёнок повторит всё то же самое: примет стойку , походит, повернётся, по приседает. Задача этих упражнений – развить чувство равновесия. Если малышу совсем неймётся выйти на лёд, позанимайтесь хотя бы 20 минут и только потом идёте на каток.

***Держись за маму***

Для начала пусть ребёнок постоит, держась за бортик, а вы прокатитесь перед ним, показывая простые упражнения. Потом начинайте делать их, держа его за руку ( лучше за обе, если можете ехать назад). Не форсируйте самостоятельное катание, пусть малыш держится за вашу руку , пока не почувствует уверенность. Однако не позволяйте ему висеть: поддержка должна быть мягкой, провоцирующей ребёнка самостоятельно держать равновесие. Постепенно прилагайте всё меньше и меньше сил к удержанию малыша в вертикальном положении, подхватывайте, только если он действительно может упасть. Впрочем , не падать, катаясь на коньках, вряд ли кому- то удавалось, поэтому одно из упражнений – обучение правильному падению.

**Марш-марш.** Просто походите по льду, не стараясь скользить.

**Ёлочка.** Это основной шаг для передвижения по льду. Пусть ребёнок поставит одну ногу чуть наискосок. Отталкиваться надо внутренним ребром другой ноги так, чтобы первый конёк поехал вперёд и чуть в сторону. Оттолкнувшись одной ногой несколько раз, поменяйте ноги. Потом попробуйте чередовать: одно отталкивание одной ногой , второе- другой. Сразу отучайте малыша отталкиваться зубцами и ездить на прямых ногах: это наиболее часты причины падений.

**Фонарики.** Сначала ноги едут вместе, потом разъезжаются , описывают круглый “фонарик” и возвращаются. Ребёнка модно везти за руки, а он пусть выписывает фигуры.

**Змейка.** Ноги едут вместе, то влево, то право, рисуя двойную “змейку”. В это время тоже сначала модно возить ребёнка за руку, но не слишком быстро.

**Торможение.** Покажите ребёнку, как тормозить плугом. Развести ноги как для ”фонарика”, а сводя , сильно упираться пятками в лёд, врезаясь в него и за счёт этого теряя скорость. Второй вариант – торможение пяткой. Катаясь на двух коньках параллельно, один выставить вперёд носком вверх, а пяткой касаться льда до полной остановки. Опорная нога заметно согнута, тормозящая – прямая. Учите оба способа.

**Повороты.** Пусть ребёнок сначала поставит ноги параллельно, не забывая сгибать колени и наклонять корпус вперёд. Теперь попросите его наклонить тело в ту сторону, куда он хочет повернуть. Чем круче поворот, тем сильнее наклон! Когда он это освоит, пусть дополнительно отталкивается внешним ребром оттого конька, который снаружи поворота: это поможет повернуть по минимальной траектории.

**Падение.** Не самое приятное упражнение ,но вдруг придётся падать не понарошку? Ни в коем случае не назад! Объясните малышу: если почувствовал, что падаешь, сопротивляться бесполезно. Надо присесть как можно ниже, чтобы падать было невысоко. Руки лучше согнуть и прижать к себе: выставляя локоть или кисть, падение не смягчишь, а ушибить их можно очень сильно. И пусть мягко “плюхнется” на мягкую часть бедра сбоку. Идеально при этом не “воткнутся” в лёд, а соскользнуть на него и даже проехать на боку дольше. Делайте упражнения каждый раз, когда есть возможность, чередуя их с играми и просто катанием за руки. Постепенно малыш освоится и будет чувствовать себя комфортно на любой сколькой поверхности. Успехов вам в ваших начинаниях.