**Как научить ребенка кататься на коньках? Чтобы сделать катание безопасным, необходимо в первую очередь знать, как правильно подобрать коньки ребенку.**

**Выход на лед**  
Перед тем, как вывести ребенка на лед, покатайтесь немного сами, почувствуйте уверенность. А потом переходите к упражнениям. Сделайте их САМИ.  
1. Марш на месте. Просто потопайте на льду.  
2. Марш в движении. Походите по катку.  
3. Елочка. Попробуйте ехать так, чтобы за вами оставался след - елочкой.  
4. Фонарики. Сначала ноги вместе. Потом они разъезжаются, описывают круглый фонарик и возвращаются. И так несколько раз.  
5. Змейка. Ноги рисуют змейку параллельно.  
Теперь подъезжайте к ребенку, который стоит у калитки и ждет вас.  
Не торопите, не тяните ребенка на лед за руки или тем более за воротник.  
Возьмите за руку и, подбадривая, помогите сделать первый шаг.  
Теперь отпустите руку ребенка. Отъезжайте на середину площадки и подзывайте малыша к себе. Если у него не получится двигаться, пусть ползет. Вы и сами можете подползти к нему. Если ребенок героически дотопал до вас, обязательно похвалите его!  
Ура! Вы и ваш ребенок уже стоите на льду. Но как правильно стоять?  
В фигурном катание есть понятие основной позиции:  
Ноги чуть уже ширины плеч и немного согнуты в коленях, носочки расставлены в стороны. Плечи над бедрами, чтобы центр тяжести не переносился вперед или назад. Руки вытянуты в стороны примерно на уровне плеч.  
**Как правильно падать**

Самый сильный страх начинающего фигуриста - падение. Чтобы проблема перестала быть проблемой, мы съедим ее в первую очередь.  
Если чувствуете, что теряете равновесие, не сопротивляйтесь. Побыстрее вытягивайте руки вперед и сгибайте колени, завалившись набок.  
Опасны падения вперед или назад. Обычно они самые непредсказуемые и болезненные.  
При падении вперед - выставляем руки. При падении назад стараемся сгруппироваться, прижав к себе руки и ноги. Ни в коем случае не откидывайте голову назад.  
Правильное падение и подъем после него  
Тянемся руками ко льду вправо, сгибаем колени, заваливаемся на правый бок. Перекатываемся на коленки, упираемся обеими руками в лед перед собой. Ставим на лед правую ногу на все лезвие. Упираемся руками в правое колено и выталкиваем свое тело вверх. Встали! Повторим такое же падение с левой стороны.  
**Тормози-и-и!!!**  
Мы летим разогнавшись и наслаждаясь набранной скоростью, как вдруг перед нами оказывается высокий и не совсем мягкий борт. или высокий и не совсем мягкий хоккеист!  
Для начинающих фигуристов, которые недавно вышли на лед, существует несколько несложных видов остановки. Пробуем сделать эти элементы на небольшой скорости.  
**Торможение зубцом**  
Набираем небольшую скорость шагами. Встаем на две ноги. Колени согнуты. Отставляем прямую правую ногу назад, слегка повернув ее вправо. Касаемся льда зубцом конька до остановки.  
Важно, чтобы плечи смотрели строго вперед. Повторяем торможение с левой ноги.  
**Торможение пяткой**  
Набираем скорость. Встаем на две ноги и выставляем прямую ногу перед собой вперед зубцом вверх. Касаемся пяткой льда. Важно делать упражнение до полной остановки. Ведь наша задача не просто притормозить, а остановиться. Важно держать колено опорной ноги согнутым.  
**Ти-стоп**  
Это вариант торможения зубцом, только повернутая свободная нога касается льда внутренним ребром конька. После такой остановки вы заметите небольшую горку снега, собранную вашим коньком.

Советы

[**[](http://sva-mama.ru/userfiles/rebenok-kataetsya-na-konkah-0000728031-preview.jpg)**](http://sva-mama.ru/userfiles/rebenok-kataetsya-na-konkah-0000728031-preview.jpg)**Техника катания**

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:  
- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.  
- «Пружинка» (приседания на месте).  
- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.  
Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.  
Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться.  
Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие.  
Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.  
Если вы владеете какими-то элементами катания («елочка», «пистолетик», «фонарик»), то можете обучать им ребенка, если нет – тоже не страшно. Можете просто получать удовольствие от скольжения или кататься наперегонки, а можете заимствовать движения у других отдыхающих на льду.

**Ребенок и коньки**[**[](http://sva-mama.ru/userfiles/nauchit_katatsa.jpg)**](http://sva-mama.ru/userfiles/nauchit_katatsa.jpg)

С какого возраста можно начинать учить ребенка кататься на коньках.

Вполне естественно, что перед тем как научить ребенка кататься на коньках, вы зададитесь вопросом, - а какой возраст ребенка, можно считать оптимальным для начала обучения. Вообщем то, четких возрастных ограничений здесь нет, и некоторых детей можно научить, как кататься на коньках, даже в 2 года. Главное, чтобы ребенок был физически развит, ведь катание на коньках это большая нагрузка на детский организм, и конечно же, процесс обучения должен быть интересен вашему юному спортсмену, иначе вам будет трудно добиться успехов.

Оптимальным возрастом для начала обучения ребенка катанию на коньках можно считать период с 4 до 6 лет. Во-первых, потому, что к этому возрасту в движениях малыша появляется координация. Во-вторых, большинство деток к 4-6 годам, физически, достаточно развиты, а в-третьих, они сами начинают проявлять к этому неподдельный интерес. Ну еще бы, ведь  Пашка, Марина и Артем, уже вовсю катаются по катку во дворе, и хочется быть там с ними, а не сидеть одному дома.  
Как выбрать коньки для ребенка?

Для обучения, лучше всего подойдут фигурные коньки, с зубчиками впереди. Очень важно, чтобы коньки в точности подходили по размеру ребенку. Но мерить их нужно, надев шерстяной носок.  
Как научить ребенка кататься на коньках?

Если вы, уже начали задумываться над тем, как научить ребенка кататься на коньках, то вы должны быть готовы к тому, что это займет у вас не один день, и вам придется затратить на это немало своих сил. Но успех ребенка – лучшая награда за все ваши старания.

Не спешите выйти на лед. Для первого занятия, вполне достаточно, что бы малыш просто попробовал обуть коньки и походить в них по плотному снегу. После этого, можно попробовать выйти на лед.

Перед тем как научить ребенка кататься на коньках, обязательно научите его правильно падать, это поможет ребенку избежать серьезных травм, а вам ненужных хлопот. Падать лучше всего на бок, перед этим немного присев и прижав полусогнутые руки к телу.  Для обеспечения ребенку большей безопасности, на первых парах, можно воспользоваться шлемом, налокотниками и наколенниками. Обойтись без падений не получится – будьте готовы к этому.

Существует несколько несложных упражнений, выполняя которые, научить ребенка кататься на коньках будет намного проще.

    Приставной шаг. Ребенку необходимо пройти от одного края катка до другого, приставным шагом, то есть бочком.  
    Пружинка. Приседания на месте.  
    Ходьба вперед.

Все эти упражнения, разумеется, выполняются в коньках и на льду. После того, как они начнут получаться, можно попробовать прокатиться, держа ребенка за руку. Так малыш потренируется держать равновесие, а кроме того, это сделает ваше занятие более интересным.

После этого можно перейти к следующему этапу вашего обучения. Левая нога ставится вперед, а правая наискосок ставится за ней. Немного наклонив тело вперед, и согнув ноги в коленях, ребенок отталкивается правой ногой и катится вперед. После этого движение повторяется, но только теперь, вперед ставится правая нога, а левой ребенок отталкивается. Если движение выполняется правильно, то ребенок должен оставить за собой след в виде елочки. Сделав попеременно, 2-3 таких шага, можно поставить ноги ровно, на одном уровне и попробовать проскользить. После того, как вы убедитесь, что это ваш малыш выполняет все верно, не вмешивайтесь в процесс, и дайте ему возможность немного потренироваться.

Вполне естественно, что скорость, с которой ваше чудо будет передвигаться по катку, невелика, поэтому, обучать его технике торможения нет никакого смысла. Скорее всего, к тому времени, как ребенок научится самостоятельно кататься на коньках, такие действия как повороты и торможение будут выполняться интуитивно.

Впрочем, если вы не можете представить себя в роли тренера, то вы можете доверить свое чадо профессионалам. Они точно знают, как научить ребенка кататься на коньках. Понятное дело, что их услуги не бесплатны, но стоимость занятий не покажется вам такой уж высокой, особенно, когда, уже через пару занятий, ваш ребенок сможет, пусть не очень уверенно, но самостоятельно прокатиться по катку.

В любом случае, решив научить ребенка кататься на коньках, вы сделаете его детство не только веселым, но и здоровым!

**Как выбрать коньки?**

[[](http://sva-mama.ru/userfiles/konki.jpg)](http://sva-mama.ru/userfiles/konki.jpg)Берите на полразмера больше, чтобы создать комфорт для катания, или примеряйте пару на теплые носки, в которых малыш будет заниматься;  
    для юного хоккеиста лучше взять более жесткие коньки из пластика, чтобы избежать ненужных травм, а для подрастающей фигуристки – мягкие, из кожи;  
    пятка должна жестко фиксироваться;  
    лезвия должны быть хорошо заточены;  
    чем короче лезвия, тем маневреннее модель, тем легче ребенку будет двигаться на льду;  
    если есть возможность, приобретите коньки подороже – так называемые термические, они подстраиваются под форму ноги под воздействием температуры;  
    на первое время обязательно подберите защиту для юного фигуриста или хоккеиста – шлем, наколенники, налокотники, чтобы максимально обезопасить ребенка от травм.

Первые коньки для ребенка должны соответствовать всем этим требованиям. Есть, конечно, мнение, что первыми лучше взять коньки с двумя полозьями, как раньше. Однако лучше и эффективнее учить малыша держать равновесие сразу на коньках с одним лезвием, чтобы не пришлось переучивать в дальнейшем. Да, и лучше взять коньки с зазубринами и хоккеистам, и фигуристам, так им проще будет учиться тормозить.