

## **Консультация для педагогов**

### **Тема: «Зимние виды спорта: коньки»**

Оздоровительный эффект, который оказывает на организм катание на коньках, родствен эффекту от катания на санках. Однако коньки требуют больше активных, энергичных и разнообразных движений, оказывают более сильное воздействие на организм, укрепляя сердце и легкие и совершенствуя деятельность нервной системы. Плавное, ритмичное скольжение на ребрах конька на одной или двух ногах по кривым линиям или дугам с переменной направленности, с разнообразными вращениями, бег наперегонки, игры на коньках - все это привлекает ребят, приносит им большое удовольствие и радость. Занятия на коньках совершенствуют у детей ловкость, равновесие, быстроту движений.

В начале начинающему надо оказывать поддержку - держать его за руку, предоставить в его распоряжение санки с высокой спинкой. Научите ребенка чтобы он, отталкивался поочередно то одной, то другой ногой, переносил тяжесть тела на опорную ногу, немного при этом подавая туловище вперед. После того как новичок овладел самостоятельным скольжением по снегу, он может выходить на лед.

В первые дни катания ему также необходима помощь. Через несколько посещений катка новичок самостоятельно совершенствуется в катании, поворотах, торможении.

Пребывание на катке для детей 5-6 лет может быть длительностью от 15-30 мин. Отдыхать стоя, а тем более сидя на льду не следует. Надо приучить детей после катания вытирать коньки сухой тряпкой. На коньках можно играть во многие знакомые детям игры: "Пятнашки", "Быстро по местам", "Эстафеты" и др.