

## Здоровье ребенка: ставим малыша на КОНЬКИ



Встав на коньки, даже новичок сможет получить не меньше удовольствия, чем опытный мастер, от очень свежего, снежного воздуха. Полтора - два часа энергичных занятий (2–3 раза в неделю) оказывают благотворное влияние на весь организм. Это тренинг для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение координации движений и работы органов пищеварения, повышение работоспособности и настроения, нормализация сна, укрепление иммунитета.

Еще одно достоинство зимнего катания на коньках – прекрасный отдых для всей семьи. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, ещё только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

В наше время коньки – это занятия различными видами спорта: простое катание, фигурное катание, спортивные танцы на льду, спортивные игры (хоккей с шайбой, хоккей с мячом) и скоростной бег на коньках. Для того чтобы овладеть техникой, нужно прежде всего научиться хорошо держаться на коньках, то есть освоить простое катание – передвижение на коньках с относительно небольшой скоростью.

Цель такого катания – общее развитие организма, укрепление здоровья, активный отдых на свежем воздухе. Оно разнообразно: игры на льду, катание в одиночку, парами, тройками, группой («паровозиком»). Заниматься простым катанием можно с трех лет до глубокой старости. А как быть, если вы решили поставить вашего ребёнка на коньки? Во-первых, возраст 3–5 лет — это очень подходящий период для освоения этого стремительного и изящного вида спорта. Используйте этот благодатный возраст, чтобы привить вашему малышу любовь к лыжам и конькам и ваши усилия будут вознаграждены сторицей.

Сколько теперь разных коньков! Какие же из них предпочтительнее для начинающего? Раньше новичков ставили на «снегурочки». Помните, были такие коньки, которые крепились ремнями к валеночкам или ботинкам? Есть ещё коньки повышенной устойчивости — двухполосные. Но и они сейчас редкость. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди.

Вот основные критерии при выборе коньков (ботинки и лезвия покупаются отдельно): кожаная подошва, супинатор, соответствие размера. Не покупайте «обувь» на вырост, это может привести к травме. При выборе коньков не стоит экономить, так как научиться хорошо кататься возможно только на качественных, практичных и удобных коньках.

Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно правильно их зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъём туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть ещё одну пару носок. Лучше всего одеть малыша в комбинезон или в курточку и утеплённые или непромокаемые брючки.

Не следует пугаться, если после катания на коньках ребёнок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако, если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребёнка плоскостопия.

Малыш согласен и уже требует коньки? Не спешите! Самым важным моментом в предледовой подготовке является обучение падениям. Этот навык должен быть доведен ребенком до автоматизма, иначе у него есть все шансы получить опасную для здоровья травму. Да, к сожалению, спорт и травматизм шагают рядом. Но не стоит отчаиваться! Для предупреждения травм начинающих фигуристов используют защитные шлемы, поролоновые штаны, а также наколенники и налокотники, предназначенные для катания на роликах, шлемы.

Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надо надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприседать и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений ещё никто не научился кататься на коньках. Но первое, чему надо научить, - это правильно падать. Безопаснее всего - на бок и очень нежелательно - назад, так как можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребёнка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперёд. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом. Разучивая на льду различные виды скольжения, дорожки, шаги и прыжки, у ребёнка неизбежно появятся синяки и «шишки», а с ними, возможно, и желание прекратить тренировочный процесс. Ни в коем случае не заставляйте малыша тренироваться через силу. Если он будет прыгать без желания, у него никогда ничего не получится.

Слова поддержки для каждого ребёнка индивидуальны, и мудрость родителей заключается в том, чтобы их найти и донести до начинающего спортсмена. Про фигуристов говорят, что это люди с неограниченным запасом энергии и упорства. Они готовы целыми днями проводить на льду и неустанно повторять сложные элементы, пытаясь довести их до совершенства.