



❖ На коньках рекомендуется начинать кататься только с 5-6 летнего возраста, так как у детей еще очень слабы голеностопные суставы.

❖ Покажите ребенку, как нужно шнуровать ботинки, а потом попросите: «А теперь расшнуруй и зашнуруй сам».

❖ Следите, чтобы при скольжении на льду малыш правильно заносил ногу для толчка – в сторону назад (другая в это время согнута в колене), перенося на нее

всю тяжесть тела.

- ❖ При переходе с укатанной снежной площадки на лед коньки порой перестают слушаться малыша – разъезжаются в стороны. Причиной этого могут быть тупые коньки. Следует их наточить.
- ❖ Если увидите, что ребенок плохо сгибает колени при отталкивании и скольжении, предложите ему проделать такое упражнение: пусть он после очередного отталкивания несколько раз присядет и встанет. Это поможет ему более уверенно стоять на коньках, научит менять высокую и низкую посадки. Когда ребенок усвоит это упражнение, добавьте другое: катание с заложенными за спину руками. Это поможет выработать устойчивую позу при скольжении.
- ❖ При разучивании поворота в лево, пользуйтесь такими советами: «Попробуй сначала медленно: разбегайся, перед поворотом скользи на обеих ногах. А теперь – на одной левой ноге, а правой отталкивайся в сторону назад» (при этом тяжесть тела – на левой ноге и ребенок должен ехать влево); «Еще разок. Не теряй равновесия. Сделай два поворота подряд».
- ❖ При повороте вправо все наоборот.
- ❖ Поворот на двух коньках: после разбега надо скользить на обоих коньках – так, чтобы тяжесть тела сосредоточилась на средней (и даже ближе к задней) части конька. Колени слегка согнуты (как обычно). Поворот совершается носками коньков, освободившихся от тяжести корпуса, в нужную от конькобежца сторону. Если на первых порах у ребенка не получаются повороты, помогите ему, придерживая его за руку.
- ❖ Первоначально ребенок на коньках проводит на льду не более 10 минут и занимается не чаще 3 раз в неделю. При совершенствовании навыков время пребывания на льду постепенно увеличивается и доводится до получаса.

