

# СТАВИМ РЕБЁНКА НА КОНЬКИ





# КОГДА СТАВИТЬ РЕБЁНКА НА КОНЬКИ?

**Самый оптимальный возраст для начала обучения - это 4-5 лет.**

**Можно делать первые шаги на льду и в 2-3 года, у малыша нет страха перед падениями. Но ножки в это время еще не очень устойчивы, а мышцы неокрепшие, поэтому лучше пока повременить.**

**А вот 4-5 лет - подходящий период. Ведь катание на коньках, помимо того, что доставляет детям море удовольствия, еще очень благотворно влияет на весь детский организм - свежий воздух, нагрузка на все группы мышц, хорошая физическая подготовка, развитие координации и укрепление вестибулярного аппарата.**





## КАК ВЫБРАТЬ КОНЬКИ?

Чтобы сделать катание безопасным, необходимо в первую очередь знать, как правильно подобрать коньки ребенку:

- берите на пол-размера 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 манёвреннее 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.



## **КАК ПОСТАВИТЬ РЕБЁНКА НА КОНЬКИ?**

Для начала, пусть он попробует постоять на коньках дома. Это придаст ребенку уверенности в своих силах. Ведь необходимо понять, как это - держать равновесие. Перед выходом на лед так же важно научить ребенка правильно и безопасно падать - вперед, лучше на колени и руки, группируясь. А еще лучше - заваливаясь на бок - безопаснее, не выставляя рук. Приучите его всегда стоять на льду, чуть наклонившись вперед, и на слегка согнутых ногах - так он избежит падения навзничь, при котором бывают самые опасные травмы, особенно при ударе головой об лед.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЕЗДИТЬ НА КОНЬКАХ?**

Самое важное - это настрой. Подбадривайте вашего ребенка, дарите ему веры в свои силы, но ни в коем случае не говорите «у тебя получится с первого раза, сразу встанешь и поедешь». Неудачи в таком случае разочаруют его и отобьют всю охоту кататься.

Для начала надо просто походить по льду, поднимая ноги. Станьте к нему лицом, возьмите за руки и покатайте таким образом. Пускай ребенок поймет, каково это - скользить по льду. Следите, чтобы корпус был наклонен вперед, колени согнуты - это правильная позиция для катания. Отпустите юного фигуриста. Пусть он сам попробует отталкиваться, переставляя ноги «елочкой». Можно попробовать и другое упражнение: ребенок медленно идет по льду, затем приседает и скользит на двух ногах.



## ПОРА УЧИТЬСЯ ТОРМОЗИТЬ!

Можно останавливаться, отставляя назад ногу, чуть повернув ее в сторону. Другой вариант - выставить ногу вперед на пятку, подняв зубцы вверх. Если ребенок начинает поочередно отталкиваться ногами - полпути пройдено, можно закреплять полученные навыки.



**Самое главное -  
наберитесь терпения!**

**Ведь для детей катание на коньках  
на 50% зависит от вашего  
настроения и поддержки!**