

«Как научить дошколят кататься на коньках»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

На катке

Блестят коньки, блестит каток.
Пушистый снег искрится,
Надень коньки свои, дружок,
Попробуй прокатиться.
Пускай тебя, щипнет мороз –
Смотри, не испугайся.
Пусть заморозит он до слез –
Ему не поддавайся!
Не отступай, скользи вперед,
Лети быстрее птицы.
Мороз сердитый отстает
От тех, кто не боится!



Учим ребёнка кататься на коньках

Как и с лыжами, учить ребенка кататься на коньках лучше не на искусственном льде спортивного сооружения, а на самом обычном уличном катке. Важно учитывать, что в катании на коньках задействуются все мышцы ног, спины и брюшного пресса. Как правило, у ребенка 3-х лет все эти мышцы уже развиты очень хорошо, но закрепляющие упражнения все, же не повредят. Перед выходом на лед в качестве небольшой разминки желательно повторять такие движения, как приседания, прыжки, подскоки, делая их, соответственно, на коньках.

Выходя на лед, первое время начинайте с простейшего – шаги вперед, приседания на одном месте, прохождение площадки боком приставным шагом. И самое главное – помните, что лед очень скользкий, и ребенок будет чувствовать себя на нем какое-то время неуверенно и уязвимо, а потому важно научить его правильно падать на льду, группироваться и вставать.