



## «Как научить ребенка кататься на коньках»

Катание на коньках укрепляет основные группы мышц (особенно ног), сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаляет организм, повышает обмен веществ, способствует развитию физических (быстроты, ловкости, равновесия, глазомера, выносливости) и воспитанию волевых качеств (смелости, решительности).

Шнуровать ботинки нужно на подъеме ноги (голеностопном суставе) туго, а на пальцах свободно; при тугой шнуровке пальцы мерзнут даже при легком морозе. Детей нужно учить надевать и правильно шнуровать ботинки, вытирать их и убирать на место.

Большое внимание уделяют подготовительным упражнениям, без коньков и на коньках. Эти упражнения выполняются в помещении на резиновых ковриках, иногда и не снимая и с коньков чехлы. Рекомендуется ходьба коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на пояс; отведение то одной то другой ноги в сторону и назад до полного выпрямления; наклоны туловища; перенесение веса тела с одной ноги на другую; подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения.