

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»  
г.о. Ступино  
Московской области

**Консультация для родителей**  
**«Ледниковый период для малышей» (все про коньки)**

Подготовила и провела:  
инструктор по физической культуре  
Вакула Г.С.  
декабрь 2020 г.

р.п. Малино

## «Ледниковый период для малышей» (все про коньки)

Коньки – это и весёлое зимнее времяпрепровождение, и необходимая физическая нагрузка. Как превратить своего ребёнка в маленькую «звёздочку на льду»?

Какую же пользу приносит катание на льду?

Катание на коньках можно отнести к циклическим видам нагрузок, их можно сравнить с плаванием или бегом. Благодаря таким нагрузкам усиливается обмен веществ, а также повышается работа дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Всё это оказывает самое благоприятное воздействие на болезненных и ослабленных детей, поскольку такая нагрузка появляется не сразу, а постепенно.

Фигурное катание:

- полезно при ослабленной иммунной системе, оказывает благотворное влияние на детей, страдающих частыми респираторными заболеваниями, а также полезно для детей при болезнях сердечной системы;
- положительно влияет на осанку;
- благодаря физической нагрузке, детский организм закаляется, ребёнок становится более выносливым, гибким и ловким;
- помогает бороться с такими проблемами, как укачивание в транспорте - это небольшое нарушение вестибулярного аппарата, которое проходит при занятии данным видом спорта;
- оказывает благотворительное воздействие на психику ребёнка и его эмоциональное состояние, потому что это вид спорта, где не нужно ставить рекорды, на катке нет первенства, ребёнок просто катается и получает удовольствие, что помогает избежать стрессов, избавиться от тревоги;
- улучшает сон и аппетит ребёнка.

Первые шаги.

Заниматься катанием на коньках можно с трёх лет и до глубокой старости. С четырёх лет набираются группы новичков в спортивные школы фигурного катания. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Только занятия танцами и гимнастикой столь же эффективно способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Однако любой новичок, даже взрослый, на катке чувствует себя неуверенно. Если малыш боится выйти на лёд, потренируйтесь двигаться в коньках во дворе на утоптанном снегу: пусть ребёнок походит в коньках, выполнит наклоны, поприседает и даже попрыгает. Такие упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Затем научите ребёнка ходить по катку на полусогнутых ногах и отрывать ботинки ото льда. Он не должен идти на прямых ногах, не должен двигать коньками по льду, как лыжами. Поначалу лучше двигаться боком, приставным шагом. Кроме того, необходимо потренировать мышцы ног с помощью пружинистых приседаний на месте.

И только когда малыш достаточно освоится на льду и начнёт уверенно передвигаться шагом, можно предложить ему подольше скользить на одной ноге. Потом оттолкнуться и прокатиться на двух ногах сразу, конечно, на небольшой скорости и с Вашей страховкой. Через какое-то время ребёнок обретет равновесие и сможет ехать рядом с Вами, держась за одну руку.

### Падать надо уметь.

От падений никто не застрахован, так что не переживайте понапрасну, а лучше тщательно подготовьте своего юного фигуриста. Обучение падениям – едва ли не самый важный момент в подготовке к самостоятельному катанию. Этот навык должен быть доведён ребёнком до автоматизма, иначе у него есть все шансы получить опасную для здоровья травму.

Безопаснее всего падать на бок и очень нежелательно – назад, так как можно сильно удариться затылком и спиной. Обратите внимание, что назад чаще всего падают не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребёнка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Для предупреждения травм начинающих фигуристов используют защитные шлемы, поролоновые штаны, а также наколенники и налокотники, предназначенные для катания на роликах, и шлемы.

При разучивании на льду различных видов скольжения, дорожек, шагов и прыжков у ребёнка неизбежно появятся синяки, шишки и желание прекратить тренировочный процесс. Ни в коем случае не заставляйте малыша тренироваться через силу! Если вы не готовите будущего олимпийского чемпиона, Ваши занятия с ребёнком на льду должны быть скорее весёлой игрой, нежели изнуряющим спортом!

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок был здоровым, с красивой фигурой и осанкой, берите коньки и идите с ним на лёд! Удачи Вам!