|  |
| --- |
| Как научить малыша кататьсяна коньках Как научить малыша кататься на коньках |
| Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки. Но прежде чем малыш получит подлинное удовольствие от скольжения, придется немного постараться нам, родителям. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года.  Первое чему стоит научить ребёнка-это падать. Сначала можно потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное одеяло. Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно.  Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений: «гусиный» шаг, выпады, приседания, подскоки. Техника катания Для начала нужно освоить самые простые упражнения: - Пройти до края площадки боковым приставным шагом. - «Пружинка» (приседания на месте). - Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда. Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.  Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие.  Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена. |
|  |
|  |
| **Консультация инструктора**  **по физической**  **культуре**    МДОУ д/с №13 г. Ростов |