Рекомендации для родителей о организации катания на коньках.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность школьников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжение и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обусловливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.

Первые занятия целесообразно провести в помещении: рассмотреть коньки с ботинками, примерить, попытаться завязать шнурки. Шнурки должны быть широкими, нужной длины, чтобы завязывался бантик, не оставались чересчур длинные концы. На подъеме ноги научиться шнуровать туго, на пальцах свободно, чтобы ноги не мерзли.

Не сразу осваивают ребята правильную посадку конькобежца – ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены.

В положении стоя учиться держать ступни прямо. Чтобы не портить пола и коньков, упражнения в помещении надо выполнять на резиновом коврике, дорожке или не снимая с коньков чехлы.

После того, как ребенок привыкнет к обуви и конькам, походить по снегу, затем на лед.

С первых шагов на льду учить правильно падать: на бок, пригибая голову к груди, или вперед «рыбкой» - проскользить по льду на животе, вытянув руки. Нельзя опираться на руки, чтобы их не сломать! Можно падать в близко расположенный сугроб.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8-10 минут, так как дети от напряжения быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах. Время для занятий увеличивается постепенно до 20-30 минут.

Во время катания надо следить за дыханием ребенка, чтобы он дышал через нос и не задерживал дыхания. Особенного внимания требует ребенок, перенесший отит, ОРЗ, ему разрешается катание при температуре воздуха от +2 до -8^0.