**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Учить ребенка кататься на коньках лучше с 6 лет. Раньше это делать нецелесообразно, поскольку у детей еще очень слаб голеностопный сустав. Важно правильно подбирать коньки и шнуровать их.

Ботинки должны быть на размер больше, чтобы можно было надеть шерстяной носок. Шнуровка коньков: ближе к пальцам надо шнуровать слабо, иначе они не смогут двигаться и замерзнут, на подъеме — затягивать шнурки потуже, чтобы нога не вихляла и не подворачивалась. Концы шнурков прячутся за край ботинка.

***Не следует сразу же выходить на лед.***Сначала, надев на лезвия чехлы, нужно научиться стоять, приседать и просто ходить по коврику. Затем можно попробовать постоять на одной ноге, подняв другую, согнутую в колене.

Важно научить малыша стойке конькобежца: ноги слегка согнуть, коньки немного развернуть в стороны наружу, тело чуть-чуть наклонить вперед, руки немного согнуть в локтях и развести в стороны, голову держать прямо, смотреть вперед. В стойке конькобежца можно попробовать поочередно отводить ноги в сторону назад.

*Впервые дни следует ходить на коньках не более* 5—*10 мин.*

После того как ребенок освоит упражнения на полу, можно выходить на снежную утрамбованную площадку. Первые занятия на улице также следует посвятить ходьбе, приседаниям, бегу (на внутренних ребрах коньков, носки в стороны). Потом можно переходить к*скольжению:* разбежаться, оттолкнуться, поставить носки и пятки ровно и, не разгибая коленей, не напрягаясь, скользить как можно дальше.

***Рекомендации для родителей:***

если ребенок плохо сгибает колени при отталкивании и скольжении, предложите ему сделать такое упражнение: после отталкивания, пока не закончится скольжение, ему надо несколько раз присесть и встать. Это упражнение поможет малышу увереннее стоять на коньках и научит его менять высокую и низкую посадку.

Затем можно переходить непосредственно к скольжению на коньках.

следите, чтобы при скольжении малыши правильно заносили ногу для толчка — в сторону назад (другая в это в это время согнута в колене), перенося на нее всю тяжесть тела.

Когда ребенок освоится к утрамбованной снежной площадке, можно переходить налед выполняя те же упражнения.

При переходе на лед коньки иногда перестают «слушаться» — расходятся в стороны! Причиной этого могут быть тупые коньки, поэтому необходимо следить, чтобы они всегда были наточены.

Помимо скольжения необходимо также научить ребенка*повороту* и*торможению.*

**Поворот**

Сначала можно освоить*поворот на двух коньках:* после разбега надо скользить на обоих коньках так, чтобы тяжесть тела сосредоточилась на средней части конька. Поворот совершается носками коньков в нужную; для конькобежца сторону. После этого можно перейти к освоению поворота*на одной ноге.*Начинать нужно с поворота влево — он получается легче. Выполняется он так: после разбега надо перейти на скольжение на двух ногах, потом на левой ноге, правой отталкиваясь в сторону назад (тяжесть тела полностью на левой ноге). При повороте вправо — делается все наоборот.

**Торможение**

***«Плуг»* и*«полуплуг»***— уже знакомые детям виды торможения (по опыту катания на лыжах).

Сначала ребенок должен проводить на коньках на льду не более 10 мин и заниматься 2— 3 раза в неделю. Затем время Пребывания на льду можно постепенно довести до 30 мин.

После освоения основных приемов катания на коньках можно предложить игры и игровые задания на льду.

**«Пятнашки на льду»**

Обычная игра в догонялки, но на коньках.

**«Кто быстрее?»**

Все стартуют по сигналу и стараются быстрее добежать до финиша.

**«Присядь — встань»**

После разбега и толчка, во время скольжения присесть и

встать (как можно больше раз) каждый раз меняя положение рук: в стороны, за голову, спину вперед, перед собой и т.п.