



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОГДА И КАК СТАВИТЬ РЕБЕНКА НА КОНЬКИ?



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

Возраст

Мнения касемо возраста расходятся, при этом некоторые уже ставят на коньки с 1,5 лет(чаще начинают с 3-4 лет), главное не перестараться, чтобы у ребенка не появилось нежелание.

Чтобы заинтересовать — сначала можно посмотреть как катаются другие дети, чтобы потом уже самим встать на лед.

Важный нюанс — как и кто будет учить, идеальный вариант это постановка на коньки фигуристом, тогда правильный навык останется навсегда, а если ребенок пойдет в школу фигурного катания или в хоккейную школу, это будет огромным преимуществом, конкуренция между детьми сейчас очень сильная, а маленьком возрасте все отличие только в технике катания.



Выбор коньков

Какие выбрать коньки — фигурные или хоккейные, большие или маленькие? Скажу сразу: самые маленькие, какие только вам удастся найти. Фигурные коньки маленького размера достать легче, чем хоккейные. Вы вполне можете купить коньки в комиссионном магазине, они будут почти новенькими, а разница в цене ощутимая. Ножка растет быстро, менять коньки придется часто. Очевидно, что движения на фигурных и на хоккейных коньках совершенно разные, но я знаю многих трех-, четырехлетних детей, которые занимались и фигурным катанием, и хоккеем, меняли коньки по несколько раз в день, буквально за минуту приспособиваясь к новой технике катания. А общим знаменателем будет отличная координация движений, устойчивость на коньках, чувство льда. Конечно, в какой-то момент придется делать выбор, потому что психология хоккеиста совсем не такая, как фигуриста, но в возрасте двух лет думать об этом не нужно. А что если вам не удастся достать коньки очень маленького размера? Тогда возьмите коньки побольше и затолкайте в них газету или шерстяные носки — эффект будет почти таким же.



Подготовка

Вы не только ставите ребенка на коньки, но и готовите его к встрече с тренером. Потому что при обучении катанию самые первые этапы прекрасно могут быть пройдены с родителями. Ведь даже в олимпийской школе фигурного катания все-таки мамы и папы ходят вдоль бортов, держа за ручку своих малышей. (Сильные руки, сильные руки — как это важно на начальном этапе обучения!) Двухлетний ребенок может пытаться держаться за табуретку или импровизированные ходунки на четырех ножках, но как можно дольше не отпускайте малыша одного.



Плоскостопие

Не стоит ли опасаться плоскостопия? Во-первых, оно вообще распространено у городских детей, и нам кажется, что катание на коньках только укрепляет стопу и голеностоп.

Защита

Чаще всего ребенок достаточно закутан, да и вы ведь, кроме всего, долго будете тащить его за ручку, то есть на первом этапе падать он должен редко. И очень быстро научится падать так, чтобы не было больно! Но все равно позаботьтесь о том, чтобы затылок был хорошо защищен (например, толстым слоем мягкой ткани), а вся остальная защита вам еще долго не понадобится.

