

Катание на роликовых коньках

Консультация для родителей

1. Кататься на роликовых коньках рекомендуется детям 5-6 лет. Начинать катание следует на четырех роликовых коньках: они более устойчивы, а потом, по мере овладения этим видом спортивного развлечения, переходить на двух роликовые.
2. Следите за движениями малыша: тело должно быть немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, стопы слегка разведены в стороны и параллельны, руки чуть согнуты в локтях - помогают движению (а при замедлении хода, временной потере устойчивости расставляются в стороны - для сохранения равновесия).
3. Разучивая повороты, следует начинать движения в медленном темпе с четырех роликовых, а потом переходить на двух роликовые.
4. Поставьте на дорожку какой-нибудь предмет и посоветуйте детям: «Поверни за кеглей влево, проезжая как можно ближе к кегле», «Поверни у кегли и после поворота вправо подними обруч», «Возьми обруч и медленно кати рукой его по дорожке».
5. Игровое задание «Не задень предмет». Здесь требуется ловкость, хорошая координация движений. 3-5 м необходимо разогнаться и проехать по коридору шириной 1 м (затем 70 см и 50 см), составленном из предметов: кеглей или кубиков, флажков, мячей.
6. На хорошо накатанной площадке или асфальтированной дорожке длиной 2 м чертится квадрат (если играющих – 4). Каждый игрок стоит у своего угла спиной друг к другу. Перед каждым на расстоянии 5-10 м воткнут флажок. По вашему сигналу все скользят до своих флажков. Победителем считается тот, кто первый поднимет свой флажок над головой.
7. Игровое задание «Собери мячи». Команды выстраиваются на линии у коридора шириной 2 м и длиной 10-15 м. Через каждые 2-3 м лежат небольшие резиновые мячи. Проезжая по дорожке, игрок должен, притормаживая (или сходу), собрать поочередно все мячи и проехать до конца коридора, не роняя их.