

Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах.

Прогулка с маленьким ребенком зимним днем – это всегда опасения, что он может замерзнуть. Если 4-5-летний малыш не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается за ручку со взрослым или важно восседает на санках, то весьма вероятно, что скоро он начинает замерзать и проситься домой, в тепло.

А сколько радости и пользы могут принести горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке – специальной пластмассовой тарелке или фанерке. Съехав с горки, малыш вновь забирается вверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже очень важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом.

Для первого самостоятельного спуска лучше выбрать небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно. Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, не менее полезные.

Речь, конечно же, идет о лыжах и коньках. По доступности, и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных.

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше – комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги – обязательно толстые шерстяные носки, на руки – варежки, а если есть – кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой будет жарко. Шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, вниз можно надеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его «экипировка».

Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги: с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись.

Как правильно выбрать лыжи?

Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно, надевать лыжи и без помощи подниматься после падения. Самое трудное – первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 °C. Одержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет – не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону.

Главное – это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков – недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно.

Специалисты советуют: разбежавшись, надо скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно они скользят на обеих лыжах сразу. Для разучивания в будущем скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов. И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Чтобы заставить работать ноги, освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время лучше обойтись без палок. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь, поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях – скорость замедлится. Обязательно объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости.

Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну ногу немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок – сильнее присесть. Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ – «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны: не более 15-20 минут. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы – пусть маленьким успехам – прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны!

Как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ребенка на коньки?

Во - первых, возраст 4-5 лет – это очень подходящий период для освоения этого изящного вида спорта. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют формированию красивой осанки, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать – пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Для катания на коньках лучше всего одеть малыша в комбинезон или курточку и утепленные непромокаемые брючки.

Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, присесть и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо научить – это правильно падать. Безопаснее всего – на бок и очень не желательно - назад, т.к. можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.

Используйте этот благодатный возраст, чтобы привить малышу любовь к лыжам и конькам, и ваши усилия будут вознаграждены сторицей.