

Консультация для родителей

«Как научить детей кататься на роликовых коньках»

Наконец- то наступила долгожданная теплая весна, растаял снег, асфальт стал сухим и чистым. Дети стали еще активнее и все больше времени хотят проводить на улице. На дорожках появляются компании маленьких велосипедистов, скейтбордистов и роллеров. А поскольку малышам всегда будет хотеться того, что есть у его друзей или знакомых, он наверняка скоро попросит и себе такие же яркие и красивые ролики, на которых на первый взгляд, достаточно несложно кататься. Однако это действительно только на первый взгляд. На самом деле вам предстоит ответственная и непростая задача - научить ребенка кататься на роликах правильно и безопасно. Все будет гораздо сложнее, если вы сами до этого момента не были знакомы с этим средством передвижения и его особенностями, поэтому давайте разбираться по порядку.

Ролики могут быть прекрасным вариантом спортивного досуга для всех членов семьи. Благодаря такому активному и веселому времяпровождению, ребенок интенсивно развивается физически, тренирует свой вестибулярный аппарат и чувство равновесия, получает массу положительных эмоций и новых впечатлений.



1. Кататься на роликовых коньках рекомендуется детям от 4-5 лет.

Дело в том, что для стояния на роликах голеностоп и свод стопы ребенка, а так же мышцы его ног должны уже быть в состоянии выдержать хорошую физическую нагрузку. К тому же, в этом возрасте еще продолжается формирование

свода стопы, да и дети младше 5 лет редко могут похвастаться идеальной координацией.

2. Роликовые коньки предназначены для катания в сухую погоду по твердому покрытию. Катание по лужам, мокрому асфальту и песку крайне нежелательно, это не только портит ролики, но и является небезопасной шалостью. У мокрых колес сцепление с асфальтом гораздо хуже, чем у сухих, и возможность упасть стремительно возрастает.

3. Для успеха обучения ребенка нужно сначала заинтересовать, например тем, что вы сможете кататься все семьей и т.д.

4. Особенно важно выбрать хорошие ролики. Отдавайте предпочтение не красивой расцветке, а хорошей боковой поддержке голеностопа. Ни в коем случае не

покупайте ролики без примерки или на вырост. Для маленьких можно сначала подобрать двухрядные ролики, чтобы ребенок быстрее научился на них стоять и ходить, а потом уже переходить на однорядные.



5. Кататься без защиты и шлема детям нельзя, относитесь к этому как к закону. Несмотря на кажущуюся легкость, роликовый спорт достаточно опасное и травматичное занятие, поэтому лучше перестраховаться.



6. Научить ребенка кататься на роликах может только тот, кто сам умеет кататься. Поэтому если Вы не катаетесь на роликах, доверьте обучение ребенка инструктору, который сделает это быстро и безопасно.

7. Если Вы все же решились заниматься самостоятельно, вам придется запастись терпением. Есть несколько простых упражнений, которые рекомендуется выполнить дома на ковре или линолеуме до выхода на асфальт:



А) наденьте ребенку ролики, затяните все ремни. Попросите его принять правильную стойку: ролики параллельно примерно на ширине таза, колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, руки перед собой.

Б) после того, как ребенок почувствовал уверенность, попросите его подвигаться:

походить вперед-назад и вбок, наклониться вперед, присесть.



В) падать на роликах нужно только вперед и на защиту. Основной удар должен прийти на колени, затем на руки. Попросите ребенка несколько раз упасть и встать самостоятельно. Внимание! Если ребенок падает назад, проблема в стойке (пункт 7 а).

8. Наконец-то вы добрались до асфальта. Следите за движениями малыша, тело должно быть немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, носки стоп слегка разведены в стороны, руки чуть согнуты в локтях – помогают движению (а при замедлении хода, временной потере устойчивости расставляются в стороны – для сохранения равновесия).

9. Основная техника катания на роликах называется «ёлочка». На примере ёлочки ребенку проще понять, как должны двигаться ноги. Первое время ребенок должен кататься за руку с вами, пока не почувствует уверенность. Очень полезны упражнения:

- «самокатик» - ребенок все время едет на одной ноге, толкаясь только второй. Упражнение развивает навык отталкивания и равновесие;

- «фонарики» - представьте, что Вам нужно объехать небольшой круг, начинаем движение из положения «пятки вместе, носки врозь», коньки равномерно расходятся, объезжая круг с обеих сторон, и затем снова сходятся мысами. Но не до конца, ведь вам предстоит объехать следующий круг.



10. В процессе обучения полезно использовать разноцветные пластиковые стаканы, которые нужно поставить в одну линию с расстоянием 80-100 см и объезжать их «змейкой» - ставим ролики параллельно, сильно сгибаем колени и, отталкиваясь пятками, начинаем «вилять» из стороны в сторону, продолжая держать ноги рядом. Очень полезно для развития навыка поворота.

11. Разучивая повороты, следует начинать движения в медленном темпе. Можно поставить на дорожку какой-нибудь предмет и посоветовать ребенку: «поверни за конусом влево, проезжая поближе к нему». Объясните ребенку, что с помощью поворотов можно регулировать скорость (как на горных лыжах).

12. Учите ребенка тормозить несколькими способами:

- штатным тормозом, он обычно располагается на правом ролике. Приняв правильную стойку, надо вытянуть руки, конек с тормозом переместить немного вперед и плавно поднять на себя носок этого ролика. Этот способ подходит для небольших скоростей.



- «плугом», для этого надо сделать большой фонарик и завершить его с силой, сводя ноги перед собой, главное не забыть согнуть колени и носки коньков повернуть чуть внутрь.

- «Т-стопом», чтобы затормозить таким способом, надо согнуть колени, перенести вес тела на удобную ногу (положение выпада), а вторую развернуть перпендикулярно движению и с ее помощью замедлить движение и остановиться. Главное не пытаться с силой наступить на развернутую ногу, иначе падение будет неизбежным.

13. После обучения ребенка основным навыкам катания полезно развивать их с помощью игровых упражнений:

- «догони маму» (или папу и т.д.), при этом мама/папа отбегают в разных направлениях, заставляя ребенка постоянно поворачивать (тормозить/ускоряться).

- для развития маневренности полезно рисовать на асфальте запутанный путь со множеством поворотов, по линии которого ребенку нужно проехать до финиша.

14. Длительность одного занятия – 15-25 минут, по 2-3 раза в неделю. Процесс должен быть увлекательным и желательно проходить в игровой форме.



Желаем успехов!