

## Практические советы по обучению детей катанию на КОНЬКАХ/РОЛИКАХ, ВЕЛОСИПЕДЕ, САМОКАТЕ.

### Катание на коньках/роликах

Прежде чем учить ребенка кататься, ставить в третью позицию, задира́ть ноги и совершать прочие чудеса эквилибристики, нужно научить ребенка падать. Пока вы не научите ребенка падать, не разрешайте ему отрывать одну ногу ото льда, или от асфальта, если речь идет о роликах. Не ждите, что вы поставите ребенка на коньки, и он поедет. Ну, такое, конечно, бывает, но в основном, надо работать.

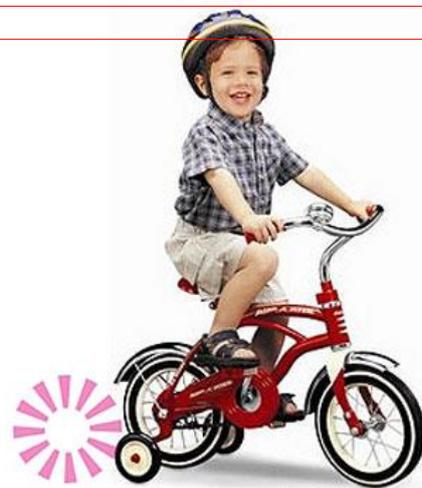


1. Ребенок должен уметь сгибать ноги, не сможет он никогда ехать на прямых ногах-ходулях. Тренируйтесь на «земле», дома или перед катком.
2. Прежде всего, после того как ребенок встанет на коньки он должен уметь на них стоять, то есть контролировать свое тело и держать равновесие. Заставляйте расставлять руки. Во-первых, это аккумулирует организм, во-вторых, помогает удерживать равновесие. Руки тут не менее важны, чем ноги.
3. После того, как Ваш ребенок сможет стоять ровно, попробуйте с ним «походить», то есть ребенок поднимает по очереди ножки и «шагает», если это карапуз 2-3 х лет, то сначала его держать, чтобы чувствовал поддержку, потом отпускать по одной руке. Потом попробовать отпускать. ВАЖНО! Если Вы держите ребенка за одну руку, и он начинает падать, не вцепляйтесь в него, пускай упадет, можно подставить ногу или руку под попу, чтобы мягче было падать. Если вы вцепитесь своей силищей, можете вывихнуть ребенку руку.
4. И вот только после того как Ваш ребенок научится держаться и двигаться свободно на коньках или роликах, можете приступать к изучению простейших элементов фигурного катания, «елочка», «цапелька», «фонарик», «змейка», «пистолетик». А лучше отдайте его в секцию, пусть учат профессионалы. Хотя бы до школы, для здоровья и крепости духа. Спорт делает детей не только физически выносливыми, но и целеустремленными, обязательными, и даже целостными.



## Катание на велосипеде.

1. На трёхколёсном велосипеде малышам можно начинать кататься с 2-3 лет, на двухколёсном велосипеде – с 4-5 лет. Дети 4-х лет катаются на велосипеде 10-15 мин, 4-5 лет – 20-30 мин.
2. Приступая к обучению езде на велосипеде, назовите и покажите детям части велосипеда: раму, колёса, руль, педали, звонок, сиденье. Объясните их назначение и покажите, как за ними ухаживать: смазывать, протирать тряпочкой. Откройте сумочку – там гаечные ключи и тряпочка.
3. Перед началом обучения езде на велосипеде не забудьте подогнать сиденье по росту: малыши должны сидеть прямо, не горбиться.
4. Каждое занятие (упражнение) для новичка должно быть непродолжительным – не более 5 мин. После занятия дайте ребенку отдохнуть.
5. Малышу, впервые севшему на велосипед, трудно сохранять равновесие при поворотах. Поэтому первое время придерживайте велосипедиста за руль или сиденье.
6. Помните: при обучении езде на двухколёсном велосипеде, опора для равновесия значительно уменьшается, поэтому возрастает роль наставника в деле страховки.
7. Катание на двухколёсном велосипеде требует некоторого опыта езды на трёхколёсном велосипеде, хорошего физического развития, смелости и достаточной координации движений ребенка. Часть заданий для двухколёсного и трёхколёсного велосипедов совпадает:
  - ведение велосипеда по прямой и с поворотами,
  - посадка и слезание,
  - катание по прямой и с поворотами с поддержкой и без неё,
  - езда с дополнительными заданиями: снять ленту, ударить в колокольчик, метнуть мяч и т.п.Все эти сходные задания не следует повторять долго, лучше закрепить их в новых, усложнённых условиях, которые предъявляет двухколёсный велосипед.
8. Если видите, что ребёнок уже неплохо держится на велосипеде, можете его испытать. Скажите ему: «Сейчас я проверю, крепко ли ты сидишь». Возьмите его велосипед за руль и седло и начните раскачивать влево - вправо. Раскачивать нужно несильно, чтобы не испугать ребёнка. Напротив, такие покачивания должны внушить новичку уверенность в своих силах, помочь ему преодолеть чувство боязни, приучить цепко держаться за руль и сохранять равновесие в движении.



## Катание на самокате.

1. Польза от самоката будет только в том случае, если он подобран по росту правильно. Руль должен находиться примерно на уровне пояса, а руки, когда лежат на руле, должны быть чуть согнуты для амортизации.
2. На самокатах детям можно начинать кататься – с 4-5 лет. Дети 4-х лет катаются 10-15 мин, 4-5 лет – 20-30 мин.
3. Начертите на асфальте (или земле) узкий «коридор» - две прямые линии длиной 30 м, отстоящие одна от другой на расстоянии 25 см. Предложите детям разогнаться на самокате и затем направить его в «коридор», не выезжая за линии. В зависимости от подготовленности детей ширина «коридора» может быть увеличена или уменьшена.
4. Во время обучения детей езде на самокате предложите им игру «Не сбей мячи». Для этого «коридор» расширяется до 1м. Посредине «коридора» в 2 м друг от друга на одной линии ставят кегли (или кубики, мячи – что есть под рукой). Задача состоит в том, чтобы, объезжая их слева и справа («змейкой»), не сбить ни одной кегли (или сбить наименьшее количество предметов). Следите, чтобы при повороте влево тело ребёнка наклонялось вправо (при повороте вправо тело наклоняется влево) – это нужно для удержания равновесия.



Желаю детям здоровья и спортивных достижений.