

Консультация для родителей
«Катание на роликовых коньках»



«Как научить малыша кататься на роликовых коньках»

Поставить на ролики ребенка так, чтобы ему понравилось – не такой простой процесс.

Когда начинать?

Это первый вопрос, который возникает у **родителей** так же, как и при других «событиях» в жизни ребенка важен временной фактор. Для **катания на роликах** необходимо иметь уже сформировавшийся опорно-двигательный аппарат, чтобы нагрузками не нарушать формирование стопы в детском возрасте, а также ребенок уже должен иметь правильную координацию движений.

Поэтому, учитывая все особенности, рекомендовано начинать обучению **катанию на роликовых коньках** с 4-летнего возраста, не раньше. Бывают исключения, когда можно уже приступить и в 3 года, но это только индивидуально и только с инструктором.

Подбор роликовых коньков

Ознакомьтесь Вам придется не только с разнообразными моделями **роликовых коньков**, видами защиты, но и с физическими возможностями ребенка. Физические

возможности это, в первую очередь, размер ноги. Если ножка ребенка еще не доросла даже до **роликов** самого маленького размера, то стоит подождать. Не стоит покупать **коньки «на вырост»**, планируя надевать пару шерстяных носков, чтобы нога не болталась внутри ботинка.

Хорошие **роликовые коньки** представляют собой сложную, анатомически **конструкцию** из специально подобранных материалов, предназначенных для улучшения вентиляции, отведения выделяемой при **катании** влаги, и т. д. Лучше всего покупать **ролики**, у которых четыре колеса в ряд. Сзади у одного **ролика** тормоз, а у другого нет.

Главное правило при выборе роликов – их надо мерить. Обязательно!

Хорошие **ролики** стоят немало, а нога ребенка растет быстро. Поэтому производители выпускают модели **роликов** с раздвижным ботинком, который можно постоянно подгонять по постепенно вырастающей ноге.

Обязательно купите защиту!

Защита необходима, поскольку падения при обучении, к сожалению неизбежны, а «пластиковые щитки» на кисти, локти, колени и на голову способны уберечь от ссадин. Риск сломать или выбить запястье стремительно уменьшает



Как научить малыша **кататься**? Как сделать безопасной езду на **роликах** для маленького ребенка?

Сначала можно предложить ребенку **покататься на роликах дома**, держа в руках гимнастические кольца. Кольца должны быть на высоте вытянутых вверх рук от **роликов**, на которых он стоит. Кольца-снаряд подвижный, но в тоже время дают ребенку ощущение устойчивости.

Сначала пусть малыш попробует просто постоять с кольцами в руках, переступать с ноги на ногу, поворачиваться вокруг себя. Сделать несколько шагов вперед-назад.

Затем можно ребенка чуть-чуть отвести назад и отпустить, чтобы он сам проехал. Если ребенок упражняется на кольцах (без **роликов**, то умеет крутиться вокруг себя. Он начинает то же самое делать на **роликах**.

Далее Вам потребуется ровная площадка с хорошим асфальтом, свободная от машин и людей.

Для того чтобы учение не превратилось в мучение, процесс должен быть увлекательным и, желательно, происходить в игровой форме.

К сложным упражнениям переходить желательно после того как будут освоены самые простые.

Прежде всего, следует начать с освоения правильной стойки. Надеваем **ролики**. Выходим на газон. Исходное положение –стоя, пятки вместе, носки-врозь. Сгибаем колени. Слегка наклониться вперед – всем корпусом. Данную стойку стараться сохранять при **катании**. Для закрепления навыка полезно здесь же, на газоне, походить в таком положении. Затем походить на асфальте – прямо, назад и вбок,- стараясь, чтобы колеса не катились. Чем сильнее наклон корпуса, тем сильнее должны сгибаться колени. От наклона тела напрямую зависит скорость роллера.

Если ребенок совсем неуверенно стоит на **роликах** – **покатайте его**, взяв за руки. Следите, чтобы ноги стояли параллельно друг другу и не выезжали из-под тела.

В процессе обучения очень полезно использовать разноцветные пластиковые стаканы, которые можно расставить в одну линию и объезжать их такими упражнениями:

- «*фонариками*». Начинаем движение вперед из положения «*пятки-вместе, носки врозь*», **коньки** равномерно расходятся, объезжая крышку с обеих сторон и затем снова сходятся мысами. Стаканчики в данном случае могут служить центром круга, который Вам надо «*нарисовать*» на асфальте, или его границами. Помните, что при выполнении этого упражнения надо сильно сгибать колени.

-«*змейкой*». –ставим **ролики параллельно**, сильно сгибаем колени и, отталкиваясь пятками, начинаем катиться из стороны в сторону, продолжая держать ноги рядом. Также можно выполнять как лицом, так и спиной вперед. При движении назад надо делать сильный упор в мыски **коньков**.

-«*восьмеркой*» - это упражнение похоже на «*фонарики*», только ноги надо скрещивать.

Эти забавные упражнения быстро помогут ребенку освоить азы **катания на роликах**.

Безусловно, во время обучения, да и после тоже, ребенок будет падать, постарайтесь научить его падать правильно: вперед, сначала на коленники, затем на локотники и защиту на кисти рук, стараясь при этом проскользнуть на защите вперед. Тогда защита примет удар вместо позвоночника и затылка. В крайнем случае можно упасть на бок. Никогда нельзя выставлять назад прямые руки – почти всегда это приводит к неприятным ушибам и травмам.

Падение нужно потренировать отдельно.

Далее необходимо освоить упражнение – торможение.

-торможение штатным тормозом. Штатный тормоз – приспособление из пластмассы с резиновой накладкой, размещающееся обычно на правом **ролике**. Приняв правильную стойку, вытягиваем вперед руки, выдвигаем конек с тормозом немного вперед плавно поднимаем на себя носок этого же **конька**. Этот вид торможений – не самый эффективный, но хорошо подходит для небольших скоростей. Главное всегда помнить, что на **роликах** практически невозможно остановиться мгновенно и торможение всегда надо начинать заранее.

-
торможение «*плугом*» -
представьте, что Вы делаете
большой «*фонарик*» и
завершаете его с силой,
сводя ноги перед собой.

Главное не забыть согнуть колени и носки **коньков** чуть повернуть внутрь. Осталось упомянуть о том, что **роликовые коньки предназначены для катания** в сухую погоду по твердому покрытию.



Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.

Информация взята из открытых интернет – источников.