

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



Ознакомиться 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 растущей 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, переступить 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 наклонится 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 покрывку 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 наколенники, 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.



Поэтому катание по лужам. Мокрому или влажному асфальту и песку крайне не желательно.