

Консультация для родителей

«Учимся кататься на роликовых коньках»



Катание на роликах чрезвычайно полезно, с какой стороны на него ни посмотри. Оно даёт возможность ребёнку выплеснуть лишнюю энергию, укрепить мышцы, совершенствовать

координацию, приобрести такие качества, как терпение и упорство.

Подобное физическое и психологическое развитие помогает маленькому спортсмену почувствовать уверенность в себе и в своих силах, поэтому он будет легко осваивать новые знания.

Нет единого мнения насчёт того, в каком возрасте лучше начинать кататься на роликовых коньках. Сейчас в группы для обучения принимают детей с 5-6 лет, но можно пробовать ставить малыша на ролики и в более раннем возрасте.

Очень важно при этом учитывать желание ребёнка и особенности его развития. Если ваш карапуз не может сконцентрироваться на упражнении, устал, то стоит сделать перерыв. **При правильном подходе, чем младше ребёнок, тем он быстрее освоит новый способ передвижения.**

Меры безопасности.

Если вы хотите, чтобы процесс обучения был безопасным и приятным для юного роллера, вы должны быть рядом с ним постоянно. А к первому прокату нужно подготовиться заранее. Для безопасного катания вам понадобятся некоторые специальные атрибуты. Правильно подобранные роликовые коньки. Они должны подходить ребёнку по размеру, поэтому обязательна примерка в магазине. Если ролики будут маленькими, то это может привести к деформации стопы. Если вы купите ролики «на вырост», то маленькому спортсмену сложно будет ими управлять, и падения станут неизбежны.

Защитные элементы. Это шлем, налокотники и наколенники. Шлем защищает малыша от самых серьёзных травм, поэтому при катании его нужно надевать обязательно. Налокотники и наколенники помогают избежать ссадин и синяков при падениях, ими пользоваться желательно.

Существует множество вариантов защитных элементов, разных по стилю и цвету. Ребёнок с радостью будет их носить, если сам выберет понравившийся цвет и рисунок. Сразу стоит отложить на смену 2-3 пары носков специально для роликов (плотных, из натуральных волокон).

Инструктаж. Важно рассказать малышу о правилах езды: попросить его быть внимательным, когда он катается, избегать машин, не выезжать на большие трассы, объезжать людей, неровности на дороге, не уезжать далеко, особенно, в сумерки. Стоит объяснить ему причины запретов, ведь при нарушении правил, он может получить травму.

Ну, а если, всё же, вы решили заниматься самостоятельно, то запаситесь терпением, ведь не всё получится сразу. Бывает, что карапуз быстро становится на ролики. Но это — скорее исключение, чем правило.

Чтобы обучение было интересным, и ваш малыш быстро начал кататься самостоятельно, нужно следовать определённым правилам.

- Он должен очень сильно захотеть овладеть новым навыком. Вы можете сформировать заинтересованность, обратив внимание ребёнка на то, как ездят другие. Обсудите увиденное вместе, выразите свой восторг и одобрение.
- Обучение должно проходить в форме игры, вовлекайте родных в процесс (папу, бабушку, дедушку, братьев и сестер). Для начала можно поиграть с самими с роликами, познакомиться с ними. Например, прокатить их по коридору и рассказать историю, что они хотят путешествовать, но для этого им нужен верный друг.
- В первую очередь, научите малыша держать равновесие, стоя на роликовых коньках. Падений вы не избежите, поэтому начало тренировки должно проходить на мягкой поверхности, например, на ковре. Попросите своего ученика надеть ролики и подняться. Сначала ему будет нужна опора. Держаться можно двумя руками за стену или за предмет мебели. Когда равновесие придёт в норму, нужно опустить сначала одну, затем вторую руку и аккуратно сделать несколько шагов вперёд, как в обычной обуви. Когда карапуз научится держать равновесие, он перестанет падать.

Перед первым прокатом нужно выучить стойку (исходную позицию): пятки вместе, носки врозь, колени слегка согнуты, корпус наклонён вперёд (не только плечи, а всё тело). Когда малыш может сохранять такое положение 1-2 минуты, исходную позицию можно считать освоенной.

Если у юного спортсмена нет уверенности в себе, покатайте его за руки, покажите, что это совсем не страшно. Когда уверенность появится, он сам отпустит вас.

Объясните маленькому роллеру, что чем сильнее он наклоняется вперёд, тем выше скорость будет набирать. Попросите его сразу не соревноваться с ветром, ведь сначала нужно стать уверенным «гонщиком».

Перед тем как начать тренировки на асфальте, ребёнок должен научиться держать равновесие, стойку, приседать на роликах, делать шаги по типу «ёлочки».

Первые упражнения могут занять несколько дней или месяцев, все зависит от частоты занятий и настроения малыша. Обязательно показывайте всё на личном примере. Отмечайте успехи, поддерживайте своего ученика, смейтесь и радуйтесь вместе с ним, тогда обучение пройдет быстрее. А вы оба получите в его процессе массу положительных эмоций и станете настоящими друзьями-товарищами.

После освоения подготовительных шагов, можно переходить к упражнениям. Помните, что сначала нужно изучать более легкие движения. Когда ребенок будет их выполнять уверенно, переходите к более сложным заданиям. Если не соблюдать правило движения от простого к сложному, т.е. начинать с крутых виражей, то будет много падений и неудач, желание кататься пропадёт, у некоторых детей может пострадать самооценка. Поэтому будьте внимательны и не торопитесь.

Вашему вниманию упражнения, с которых стоит начать.

1. «Фонарики». Нарисуйте мелом на асфальте окружности или положите большие, не травмирующие предметы (например, автомобильные шины). Попросите ребёнка их объехать. Для этого нужно вспомнить стойку и шаг «ёлочка». Напоминайте ученику, что он не должен сильно сводить ноги, ведь ему предстоит сразу зайти на следующий круг.
2. «Змейка». Нужно встать в стойку, поставить ноги параллельно друг другу и, отталкиваясь пятками, двигаться из стороны в сторону. Змейка может выполняться как вперёд, так и назад.
3. «Восьмёрка». Упражнение, похожее на первое, «фонарики», но при движении ноги перекрещиваются между собой.
4. Научите ребёнка правильно падать. Объясните ему, что он не должен падать на спину, в воздухе нужно стараться развернуться вперёд, чтобы избежать травм позвоночника. Сначала нужно приземляться на колени, затем удерживать падение локтями (места, защищенные наколенниками и налокотниками), и только потом упираться кистями рук. Конечно, тренироваться падать нужно на мягкой поверхности (ковёр, мат, трава).

Теперь вы знаете, как правильно выбрать ролики и элементы защиты, сделать первые шаги и научить ребёнка самостоятельно кататься. Благодаря вашей поддержке и участию он сможет открыть для себя новый мир приключений и скорости, станет более сильным и найдет новых друзей, а вы будете спокойно отпускать его гулять, не волнуясь за его здоровье. Можно начинать обучение! У вас всё получится!..