

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида

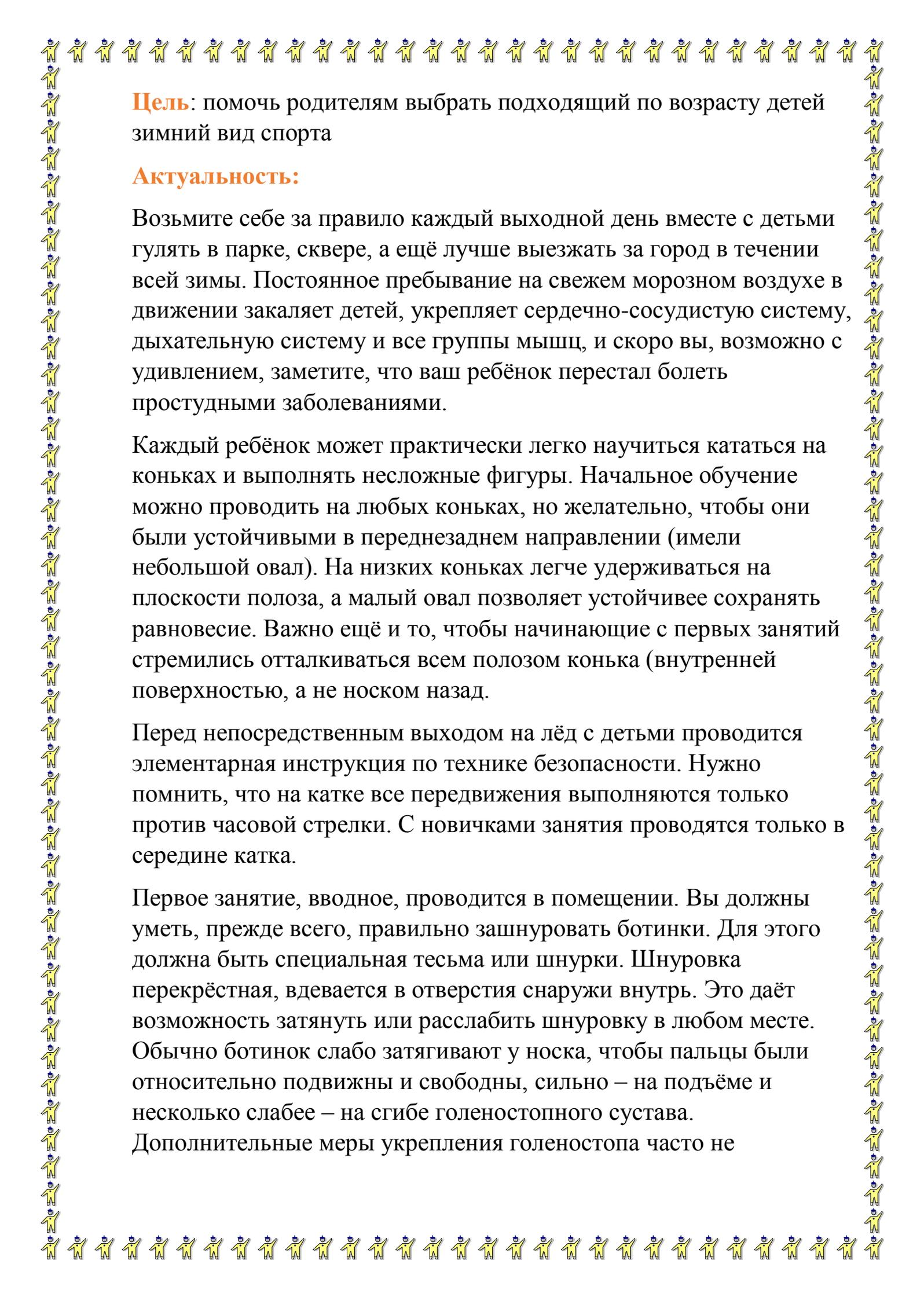
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей

«Зимние виды спорта: коньки»

Подготовила: И. В. Евстегнеева

БАРНАУЛ 2021



Цель: помочь родителям выбрать подходящий по возрасту детей зимний вид спорта

Актуальность:

Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми гулять в парке, сквере, а ещё лучше выезжать за город в течении всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребёнок перестал болеть простудными заболеваниями.

Каждый ребёнок может практически легко научиться кататься на коньках и выполнять несложные фигуры. Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были устойчивыми в переднезаднем направлении (имели небольшой овал). На низких коньках легче удерживаться на плоскости полоза, а малый овал позволяет устойчивее сохранять равновесие. Важно ещё и то, чтобы начинающие с первых занятий стремились отталкиваться всем полозом конька (внутренней поверхностью, а не носком назад).

Перед непосредственным выходом на лёд с детьми проводится элементарная инструкция по технике безопасности. Нужно помнить, что на катке все передвижения выполняются только против часовой стрелки. С новичками занятия проводятся только в середине катка.

Первое занятие, вводное, проводится в помещении. Вы должны уметь, прежде всего, правильно зашнуровать ботинки. Для этого должна быть специальная тесьма или шнурки. Шнуровка перекрёстная, вдеается в отверстия снаружи внутрь. Это даёт возможность затянуть или расслабить шнуровку в любом месте. Обычно ботинок слабо затягивают у носка, чтобы пальцы были относительно подвижны и свободны, сильно – на подъёме и несколько слабее – на сгибе голеностопного сустава.

Дополнительные меры укрепления голеностопа часто не

рекомендуются специалистами, потому что сильно нарушают кровообращение стопы.

Надев коньки, нужно встать на них, пройти несколько шагов по полу вперёд, повернуться назад, пройти обратно, несколько раз присесть, встать, вернуться назад. Если у ребёнка голеностоп не держит совсем, то дальнейшая специальная работа на льду пока не принесёт результата, нужно, прежде всего, заняться укреплением стопы, голеностопного сустава.

Если же на полу всё было удачно, можно выходить на улицу. Но прежде, чем выйти на лёд, лучше было бы выполнить несколько заданий на хорошо утрамбованной площадке. Это опять обычные способы ходьбы, переступания, приседания, передвижения с разными положениями рук.

Практика показывает, что на первых занятиях дети никак не могут обойтись без посторонней помощи. Им нужна поддержка. Помощь могут оказать родители, братья и сёстры, товарищи.

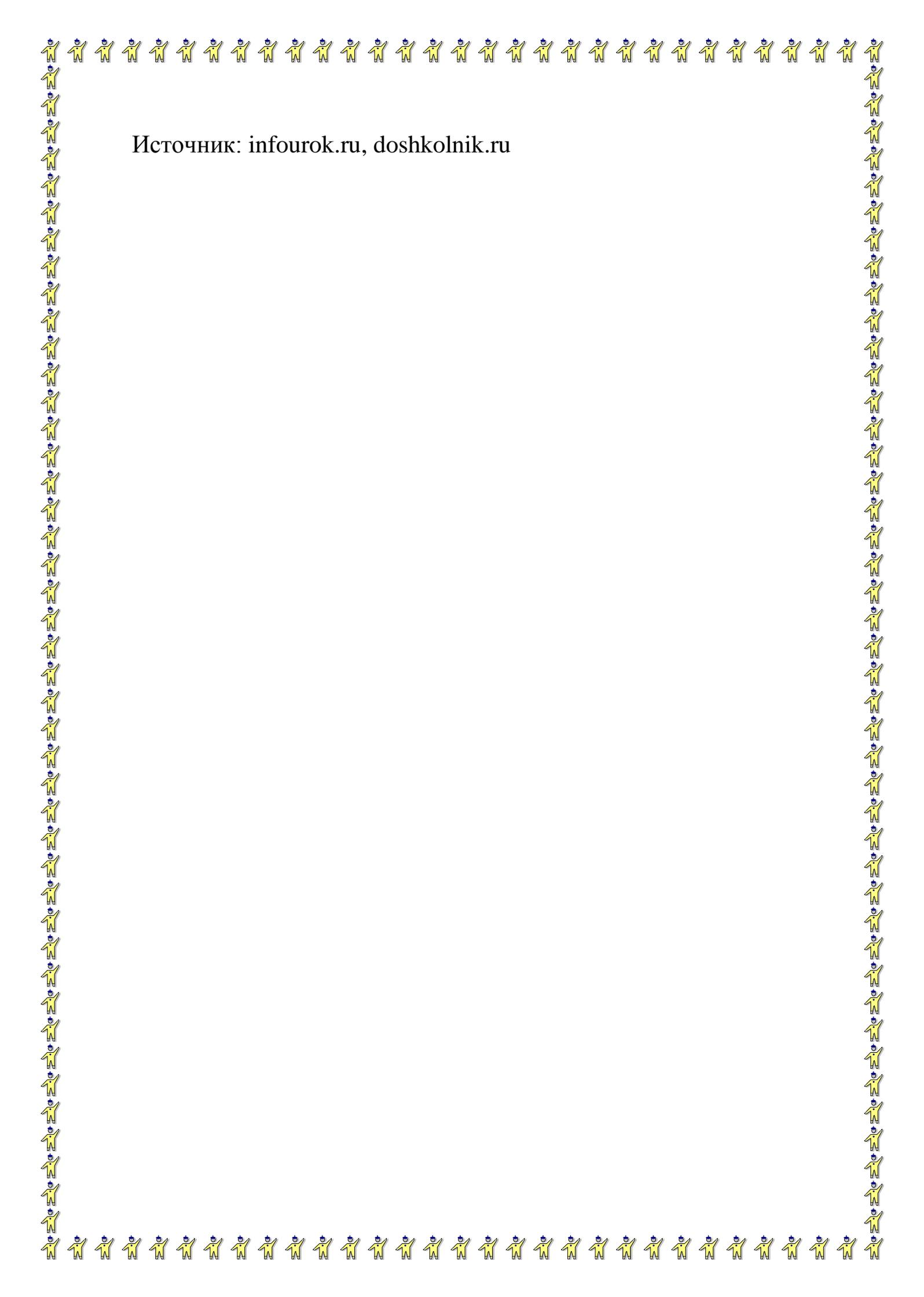
Всевозможные приседания, передвижения легче и интереснее выполнять не одному, а в группе. Для этого могут быть использованы различные предметы (к примеру, палки, за которые бы выполняющие упражнения могли держаться.

Как только дети почувствуют себя уверенно на утрамбованном снегу и смогут многие элементарные движения выполнять

помощи,
лёд.

самостоятельно, без
можно выходить на



A decorative border of yellow stick figures with blue heads, arranged in a rectangular frame around the page. The figures are positioned at the top, bottom, left, and right edges, with some overlapping at the corners.

Источник: infourok.ru, doshkolnik.ru