

## **Консультация для родителей «Катание на роликовых коньках»**

Поставить ребенка на ролики так, чтобы ему понравилось - не такой простой процесс, как может показаться на первый взгляд.

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 все-таки стоит подождать, пока она подрастет. Ни в коем случае нельзя покупать коньки «на вырост», планируя надевать пару шерстяных носков, чтобы нога не болталась внутри ботинка. Ведь хорошие роликовые коньки представляют собой сложную, анатомически просчитанную конструкцию из специально подобранных материалов, предназначенных для улучшения вентиляции, отведения выделяемой при катании влаги от ног, и т.п.

Главное правило при выборе роликов - их надо мерить. Обязательно! Ни для кого не секрет, что обычная обувь разных производителей различается колодками, высотой подъема и другими параметрами.

### *Как выбрать детские ролики*

Хорошие ролики стоят немало, а нога ребенка растет не по дням, а по часам. Естественно, что менять коньки каждые полгода будет накладно и производители, прекрасно осознавая это, 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 эти «пластиковые щитки» на кисти, локти, колени и, конечно, на голову способны уберечь если уж не от синяков, то от ссадин - точно. Да и риск сломать или выбить запястье стремительно уменьшается.

### *Первые азы.*

Для начала Вам потребуется всего лишь ровная площадка с хорошим асфальтом, свободная от машин и людей.

Во-первых, для того чтобы учение не превратилось в мучение, процесс должен быть увлекательным и, желательно, происходить в игровой форме.

Во-вторых, следует свято помнить о том, что переходить к более сложным упражнениям можно переходить лишь после того как будут как следует освоены самые простые.

Прежде всего, следует начать с освоения правильной стойки. Надеваем ролики. Выходим на газон. Ставим пятки вместе, носки - врозь. Сгибаем

колени. Слегка наклоняемся вперед - не одними плечами, а всем корпусом. Вот она правильная стойка. Почувствуйте, запомните, и изо всех сил старайтесь сохранять ее при катании. Для закрепления навыка полезно здесь же, на газоне, походить в таком забавном положении. Затем, перебраться на асфальт и походить там, - 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. Когда ребенок начнет передвигаться сам, его ноги не должны заваливаться внутрь.

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

«фонариками» - представьте, что Вам нужно объехать лежащую на дороге автомобильную покрышку: начинаем движение вперед из положения «пятки - вместе, носки – врозь», коньки равномерно расходятся, объезжая покрышку с обеих сторон и затем снова сходятся мысами. Но не сводите их до конца. Ведь Вам предстоит объехать еще одну покрышку! 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 "вилиять" 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 очень 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, чтобы погасить силу удара об асфальт. Учите ребенка ни в коем случае не падать назад, а выворачиваться так, чтобы упасть передом. Тогда защита примет на себя 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.

Падения нужно потренировать отдельно, на том же многотрадальном газоне.

Когда ребенок научится более или менее сносно передвигаться вперед, поворачивать и, даже, падать, останется освоить одно из самых важных и, пожалуй, сложных упражнений - торможение.

«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.

Роликовые коньки предназначены для катания в сухую погоду по твердому покрытию. Поэтому катание по лужам, мокрому или влажному асфальту и песку крайне нежелательно. Удачного выбора, нескучного учения и гладкого асфальта!

Не забудьте:

1. Кататься на роликовых коньках рекомендуется детям 5-6 лет. Начинать катание следует на четырёх роликовых коньках: они более устойчивы, а потом, по мере овладения этим видом спортивного развлечения, переходить на двух роликовые.
2. Следите за движением малыша: тело должно быть немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, стопы слегка разведены в стороны и параллельны, руки чуть согнуты в локтях – помогают движению (а при замедлении хода, временной потере устойчивости расставляются в стороны – для сохранения равновесия).
3. Игровое задание «Не задень предмет». Здесь требуется ловкость, хорошая координация движений. 3-5метров необходимо разогнаться и поехать по коридору шириной 1м (затем 70см и 50см), составленном из предметов: кеглей или кубиков, флажков, мячей.
4. На хорошо накатанной площадке или асфальтированной дорожке длиной 2м чертится восьмиугольник (если играющих – 8), квадрат (на 4 участников) и т.д. Каждый игрок стоит у своего угла спиной друг к другу. Перед каждым на расстоянии 5-10м воткнут флажок. По вашему

сигналу все скользят до своих флажков. Победителям считается тот, кто первый поднимает свой флажок над головой.

5. Игровое задание «Собери мячи». Команды выстраиваются на линии у коридора шириной 2м и длиной 10-15м. Через каждые 2-3м лежат небольшие резиновые мячи. Проезжая по дорожке, игрок должен, притормаживая (или сходу), собрать поочередно все мячи и проехать до конца коридора, не роняя их.
6. Разучивая повороты, следует начинать движения в медленном темпе с четырех роликовых, а потом переходить на двух роликовые.
7. Поставьте на дорожку какой-нибудь предмет и посоветуйте детям: «Поверни за кеглей влево, проезжая как можно ближе к кегле, «Поверни у кегле и после поворота вправо подними обруч», «Возьми обруч и медленно кати рукой его по дорожке».
8. Длительность одного занятия 10-15 минут, по 2-3 раза в неделю.

