

## Как научить ребенка кататься на коньках?



Если вы пришли к решению, что уже пора вашему ребенку становиться на коньки, то стоит знать, что оптимальный для этого возраст считается с трех до пяти лет. Ведь уже давно известно, что в данном возрасте дети все буквально схватывают на лету, значит, ваши уроки не пройдут напрасно, а в будущем, ребенок обязательно отблагодарит вас за свои навыки и умения.

Впрочем, начинать никогда не поздно. Вы должны быть готовы и к тому, что этот процесс не будет скоростижным, есть несколько действенных советов, которые помогли с наименьшими усилиями научить ребенка кататься на коньках. Предлагаем вам ознакомиться с их содержанием.

### Наберитесь терпения

Будьте готовы к тому, что изначально интересную идею катания на коньках, ваш ребенок воспримет с огромным энтузиазмом, но уже после первых падений и неудач, он может основательно запротестовать и попытаться отказаться от поставленной цели. Ваша задача, набраться терпения и не дать отступить назад, потому, как это может стать причиной боязни пере коньками в будущем. Ну и, как известно, страхи лучше пресекать в корне, а ребенку объяснить, что когда он учился ходить, то тоже падал, но, тем не менее, не отказался от своей затеи и сейчас уверенно стоит на ногах, а значит, то же самое будет и в данной ситуации.

### Красивое обмундирование

Чтобы простимулировать своего ребенка и вызвать в нем желание научиться кататься на коньках, сделайте хитрый ход и вместе с ним приобретите все необходимое для этого обмундирование. Конечно, не стоит отдавать полностью бразды управления в руки вашего непоседы. Просто подберите заранее несколько вариантов, чтобы дать возможность выбора и своему ребенку, что он обязательно оценит. Естественно, выбор предлагайте из подходящих вам по цене и качеству вариантов.

Для начального обучения отдавайте предпочтение фигурным конькам, у которых зубчики находятся спереди. Они более устойчивы и удобны, не забывайте и о деталях предохранения, лучше всего будет купить и налокотники, и наколенники, которые защитят от сильных ушибов. Выбирайте обувь, подходящую по размеру, чтобы ножка не утопала и не сжималась во время катания, дополнительный дискомфорт вам просто создаст лишние препятствия.

Приведите малыша в магазин и предоставьте ему свободу выбора. Это обязательно окажет свое воздействие и после покупки на вас буквально посыпятся просьбы и вопросы уже начинать процесс обучения, потому как ну очень будет хотеться поскорее одеть понравившиеся обновочки.

## Подготовка к выходу на лед



Перед тем как идти на каток, стоит обуться и надеть все обмундирование дома, дабы ребенок прочувствовал его и попытался походить по ровной, не скользящей поверхности, естественно с вашей поддержкой. Не лишним будет и посмотреть видео о том, с чего стоит начинать непосредственно процесс катания на коньках, как делать первые шаги, как

отталкиваться и держаться на льду, потому как ваши знания могут оказаться более механическими и в теории вы не сможете понятно объяснить ребенку как делать то или иное движение на льду. Превосходно, если ребенок постарается повторить все увиденное с вашей помощью перед экраном на устойчивой поверхности или в воздухе, чтобы закрепить полученные знания.

## Учим падать



Падать правильно - тоже искусство. Научите свое чадо правильно падать. Не забудьте рассказать о том, что нельзя ни в коем случае падать ни назад, ни вперед, а стоит постараться немного присесть чтобы смягчить удар или же падать на бок, чтобы избежать сильных ушибов и переломов, а также сотрясений.

Объясните ребенку, что в 70% случаях падения на льду, оно происходит не во время активного скольжения, а тогда, когда человек пытается выпрямиться во весь рост, поэтому такой маневр стоит проделывать с особой осторожностью.

## Хорошая разминка



Перед тем как зайти на территорию ледового катка, не поленитесь сделать небольшую разминку. Для этого также можно выбрать несколько упражнений из подсмотренных накануне уроков, которые позволят немного подготовить мышцы вашего ребенка и напомнить о просмотренном материале.

Такие упражнения не будут лишними, потому как правильная подготовка поможет не только смягчить, но и избежать многих падений на льду во время обучения, а значит, успех будет виден гораздо быстрее. Так ребенок поймет, что катание на коньках – это веселый процесс, который приносит массу удовольствия.

## Контролируйте свои эмоции



Вы должны понимать, что ребенок смотрит на вас, а значит как и в повседневной жизни ставит вас себе в пример. Даже если в процессе обучения у малыша что-то выходит не совсем правильно, то это не повод для негативных замечаний и острой критики. Реагируйте более спокойно, подбадривайте и напоминайте о том, что у него непременно все получится. Каждый успех своего малыша награждайте ласковой улыбкой и щедрой похвалой. Чтобы ребенок видел, как вы радуетесь его достижениям, чтобы у него было желание снова и снова получить ваше одобрение

и увидеть восторженный взгляд.

Также не старайтесь научить ребенка всему сразу, разбейте этот процесс на несколько этапов. Будьте готовы сходить на каток три, а то и пять раз, прежде чем малыш сможет уверенно и самостоятельно кататься на коньках.

Начинать обучение лучше всего с приседаний и ходьбы, позже можно приступать к скольжению. Чтобы процесс был более интересным, можно немного покатавать малыша, чтобы он при этом держался за протянутую вами палочку или клюшку.

Ни в коем случае не покидайте каток после неудачи или падения, уходить можно только после того, как ребенок получит очередную порцию похвалы за новые достижения, чтобы ему снова хотелось продолжить начатое. Сделайте все в форме игры, и процесс обучения будет интересным и увлекательным.

