



По полу, по снегу, по льду...

Итак, у вас есть свободное время, коньки и готовый к подвигам малыш — можно отправляться на каток! Но! Не спешите! Начать нужно... дома. Наденьте на ребёнка коньки и предложите постоять в них, походить по квартире, присесть несколько раз, поднять одну ногу и даже слегка попрыгать (лезвия коньков, разумеется, должны быть в пластиковых чехлах — чтобы не затупились и пол не испортили). Причём, одной тренировки мало, повторите её хотя бы пару раз, помогая малышу: поддерживая за руку, страхуя на случай падения. Обязательно покажите правильную стойку: ноги согнуты в коленях и чуть уже, чем на ширине плеч, руки также согнуты в локтях и слегка разведены в стороны, а тело наклонено вперёд — и пусть попробует снова-таки походить, стараясь удерживать равновесие. Лишь когда малыш более-менее надёжно освоит эти навыки, можно... нет, не на каток, а просто на снег. Там тренировки повторяем, чтобы ребёнок чувствовал изменения на новом для себя покрытии в сравнении с уже привычным твёрдым полом.



И только после этого малыш готов ко льду (только для первых занятий выберите малолюдное место или свободные часы работы катка, чтобы никто не мешал и не пугал будущего чемпиона залихватскими пируэтками). Для начала необходимо, чтобы он стоял — пусть даже для этого нужна поддержка бортика и родительских рук. Предложите походить, причём именно походить — как в обычной жизни, отрывая ступни от земли. Если получилось, можно перейти к скольжению. Только для начала лучше, если он просто стоит, а вы за руки тянете за собой. Такой приём позволит ему почувствовать смысл катания, удовольствие от скольжения, но не напугает, не будет чересчур трудным. Но не увлекайтесь! Иначе маленький ребёнок подумает, что в этом и заключается суть коньков — и вместо обучения катанию будет, как в мультике, просить, чтобы «покатала большая черепаха». Поэтому пусть побольше скользит, отталкиваясь ногами сам.

