

## **«С зимним спортом мы дружны, нам морозы не страшны» (обучение катанию на коньках)**



22 января учащиеся посетили внеклассное мероприятие по физической культуре. Ребята пришли с целью научиться кататься на коньках. Перед выходом на лед учащиеся провели разминку, разогрели мышцы рук и ног. Это важное и необходимое занятие, которое выполняют даже спортсмены. Перед выходом на лед обязательно необходимо проверить шнуровку: в районе мыска и щиколотки она должна быть чуть слабее, а в области голени лучше затянуть посильнее. Теперь выходим на лед. Для самостоятельного передвижения на льду, сначала необходимо научиться стоять. Затем делаем приседания. Чтобы научиться ходить на льду, можно использовать различные движения. Постоянно менять направления. Начинайте с обычного темпа, постепенно переходя к скоростному. Затем можно переходить к следующим упражнениям, чтобы научиться кататься на коньках:

1) Необходимо разбежаться. Начать

скользить, приняв позу конькобежца.

Сведите колени, руки держать у поясицы. Коньки параллельно.

2) Разбежаться. Скользить во время посадки. Отталкиваться коньком, скользящим по льду. Закончить толчок следует боком туловища.

3) Необходимо разбежаться, заскользить. По очереди отставляйте нижние конечности назад, прикасайтесь носком ко льду. Скользить нужно прямолинейно. Расслабить свободную конечность, направить носок к поверхности льда. Голень, бедро расположить под прямым углом.

4) Разбежитесь, начните скользить. Отведите ногу назад, но конек не должен коснуться льда. Скользите, сохраняя равновесие. Поочередно меняйте опору.

В ходе занятия ребята учились стоять на льду и делать свои первые шаги. Занятие прошло успешно. Ведь не сразу всё получается, были и падения. Но все остались довольные и счастливые.

