

Учим ребенка кататься на роликах

Инструктор по физической культуре
Н.А.Новоточина

С какого возраста можно ставить ребенка на ролики?

Ребенок на роликах не раньше 4-х лет! В зависимости от физического развития иногда можно ставить и с 3.5 лет (в таком возрасте подходит только индивидуальное обучение).

Дело в том, что свод стопы полностью формируется только к 4-5 годам, соответственно ранняя постановка ребенка на роликовые коньки может привести к неправильному формированию стопы.

Еще одна немаловажная проблема заключается в плохой координации у малышек и слабости опорно-двигательного аппарата, и чем ребенок младше, тем эта проблема является более актуальной.

Когда Ваш 2-3 летний малыш, глядя на детишек уже катающихся на роликах, хочет кататься также, не спешите бежать в магазин и покупать ему ролики.

ВЫБИРАЕМ МЕСТО ДЕБЮТА

Обуваться в ролики дома и сразу же в них идти на улицу не стоит. Первые шаги на колесиках надо делать на ровной свободной асфальтовой площадке. Особенно большой размер не нужен - пять на пять метров вполне достаточно. Главное, чтобы покрытие было ровным и гладким. Асфальт с крупной щебенкой создает проблемы и опытным роллерам, новичкам же на нем будет совсем сложно.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

Катание на роликах - всего лишь еще один вид физической активности. Для того, чтобы он приносил радости, а не травмы и огорчения, надо соблюдать простые правила.

1. Кататься по песку нельзя!



Песок забивает подшипники. Как минимум, это приводит к порче роликов. А при неудачном стечении обстоятельств колесо может внезапно застопорить, обеспечив серьезное падение. Лужа опасна не только влагой, попадающей в колеса, но и тем, что не всегда видно, что именно находится на дне. Можно влететь в выбоину или споткнуться о камень. Результат тот же - жесткое падение.

2. Осторожнее на мокром асфальте!



Роликам для движения нужно хорошее сцепление с дорогой. На мокром асфальте ноги могут просто разъехаться. С одной стороны, это замечательный повод научиться садиться

на шпагат. Но с другой - очень больно. Кроме того, на мокром асфальте намного сложнее тормозить.

3. Контролировать скорость и движение!



Роллер не может моментально остановиться. Поэтому разгоняться можно только там, где гарантировано есть возможность вовремя затормозить. Даже если препятствие появится внезапно: например, из-за угла вывернет длинный грузовик. Ролики хороши своей маневренностью. Если правильно сочетать скорость и повороты, езда получится безопасной.

4. Правильно падать!



Вообще на роликах упасть вперед довольно трудно: колесики и рама не допустят опрокидывания. Во многих случаях чтобы сохранить равновесие, достаточно просто податься вперед. Если устоять все-таки не получится, при падении вперед роллер защищен щитками, может амортизировать удар чуть согнутыми в локтях руками, он видит направление своего полета и точку приземления. Опрокидывание назад или падение на попу почти гарантировано приведет к заметным травмам. Еще один способ аккуратного аварийного приземления - на бок, а потом гасить скорость перекатыванием. Но это надо уметь делать, учиться лучше без роликов.

5. Кататься только в защите!



Равновесие держать, но если что - смело падать. Контролируемое падение в мягкую клумбу - намного лучше, чем долгая борьба за жизнь, завершившаяся под колесами проезжавшей машины.

Следи за правильной стойкой.

Наклон тела - слегка вперед, это дает роллеру максимальную устойчивость. При движении по инерции на параллельно стоящих роликах одна нога должна всегда ехать чуть впереди другой. Чуть согнутые ноги - лучшие амортизаторы.

Самые опасные пешеходы - маленькие дети.

Животные тоже могут совершать внезапные маневры. Роллеру хорошо среди себе подобных, средне - среди велосипедистов, плохо - среди пешеходов и совсем скверно -

среди машин. Ты всегда в ответе за тех, кто едет перед тобой. Зато можешь быть уверен - нормальный роллер никогда не подрежет новичка при обгоне.