**Консультация для родителей**

 **«КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ»**

 Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста. Ребенка учат передвижению, поворотам (направо и налево), торможению, остановке. Взрослый обучает катанию на роликовых коньках одновременно 2 детей, показывает и объясняет технику передвижения, помогает освоить движения.

 Сначала взрослый помогает детям покатиться по прямой. Делается это так: двое детей или взрослых берут за руки ребенка, поддерживают его, побуждая продвигаться вперед. Ноги у него должны быть немного расставлены, стопы параллельны, туловище слегка наклонено вперед. Катание с поддержкой повторяется несколько раз в течение 3—4 дней по 5—8 мин.

 Когда дети освоят навыки катания с поддержкой, их учат передвижению, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Взрослый поддерживает ребенка, учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках.

 Для этого туловище надо слегка наклонить вперед, ноги немного согнуть в коленях, стопы несколько развести в стороны, руки чуть согнуть в локтях и слегка развести в стороны. Из такого исходного положения ребенок делает толчок левой ногой и катится на правой; затем толчок правой и катится на левой. Движения рук и ног должны быть согласованы в той же мере, как при катании на льду.

 Сделав 3—4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу, на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя свое туловище в нужную сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении.

 В начале обучения, шаги у детей очень робкие, но потом их движения становятся все более энергичными, и прокатывание продолжительным.

 Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3—5 мин до 10—15 мин. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально.

 Интернет-источник

 Автор В.Н. Шебеко