

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа №10
г.о. Самара**

Курсы повышения квалификации

**Как фигурное катание помогает поправить
здоровье ребенка**

Составитель:
старший тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ
№10 г.о. Самара
Кузина И.Е.

г. Самара
декабрь 2014

Оздоровление ребёнка на льду – звучит несколько непривычно. Хотя здоровье ребёнка – то, что больше всего тревожит всех родителей, такая мысль редко кого озаряет. А ведь польза для ребенка от катания на коньках огромная. Ослабленному, часто болеющему ребёнку заняться им часто рекомендуют даже врачи. Такое «лекарство» не имеет опасных побочных действий, свойственных большинству медицинских препаратов. Кроме того, кататься на льду просто интересно и приятно.

Почему же катание на коньках так полезно для детского здоровья? Оно относится к циклическим видам физических нагрузок (также как бег, плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, интенсивно включается в работу дыхательная и сердечно-сосудистая система. Однако происходит это постепенно, что очень благоприятно для не совсем здоровых детишек. Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Именно из-за слабого здоровья на лед привели многих известных фигуристов. Поэтому, кто знает, что уготовано вашему чаду. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. А если ребёнка укачивает в транспорте, тоже стоит приобрести коньки и начать занятия, так как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата. Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу детей. Ведь катание на коньках – не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Нет, при скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит. Итак, приведя ребенка на лед, мы поможем ему избавиться от надоевших простуд, укрепить иммунную и нервную систему, улучшить работу сердца, легких, вестибулярного аппарата. Ну а красивая фигура, правильная осанка, грация,

хорошая пластика и удовольствие от самого катания – дополнительные и, согласитесь, приятные бонусы.

Важным оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Катание на коньках хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.

Важное место в общем комплексе упражнений для коррекции сколиоза занимает хореография. Основными формами хореографических занятий являются классический, характерный и народный танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями.

Выделяют три вида основных упражнений: лежа на полу, стоя у хореографического станка, стоя без опоры.

Лежа на полу.

1. Лежа на спине с вытянутыми руками вдоль туловища, поочередно поднимать ногу на 4 счета, потом так же две ноги.
2. Лежа на животе с вытянутыми руками вдоль туловища, поочередно поднимать ногу на 4 счета, потом так же две ноги.
3. Лодочка - лежа на животе одновременно поднять две руки, две ноги и удерживать на 4 счета.
4. Кошечка/Собачка – на четвереньках выгнуть спину, втянуть живот, голову наклонить вниз и зафиксировать позу. Плавно опускать спину, поднять голову и вытянуть шею, не прогибаясь в пояснице.

5. Встать на четвереньки, напрячь мышцы живота и поочередно поднимать ногу назад параллельно полу. Зафиксировать позу на 4 счета, затем возвращаемся в исходную позицию.

Стоя у хореографического станка.

1. Demi plie – полуприседание.
2. Battements tendu (тянуть, натягивать) - движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъем, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.
3. Battements tendu jete - то же, что и battements tendu, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.
4. Рон-де-жан - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Стоя без опоры.

1. Наклоны с гимнастической палкой во все стороны.
2. Цапля – стоя на одной ноге, руки на поясе поочередно поднимаем согнутую в колене ногу и удерживаем на 4 счета.
3. Plie по позициям – полуприседания.
4. Port des bras (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (arrondi) или удлиненные (allonge) с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибания корпуса.