

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Задачи основного периода обучения: формирование новых двигательных навыков катания на коньках и закрепление движений, имеющихся после подготовительного периода обучения. Целесообразно продолжать обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой, учить катанию по кругу. Приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков, учить поворотам и торможению.

Необходимо предоставить детям возможность выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами); учить их переключать одно двигательное действие на другое (разбег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении).

В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Вначале дети усваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время ребята учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка «в сторону-назад» и выполняя определённый взмах руками. Затем

Катание по прямой — основа всего содержания обучения

предусматривается совершенствование приобретённых навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую.

Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое

От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения. В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретённых умений и навыков и ставится новая задача — формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперёд другую, стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять её вперёд.

Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учётом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно усвоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение, с помощью поочерёдных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение на сомкнутых ногах.
2. Повороты — три вида: с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочерёдно); с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство — в дугу, выложенную из снега или нарисованную на льду.
3. Катание по кругу двумя способами: отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.
4. Торможение двумя способами: «плугом», «полуплугом».
5. Скольжение на одном коньке после разбега.
6. Игры на льду.
7. Произвольное катание.

Примерное содержание занятий в основном периоде обучения

1-е занятие

Задачи: приучать детей уверенно стоять и ходить на льду. Совершенствовать отталкивание правой и левой ногой.

I часть. Ходьба на льду в колонне, в шеренге в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнение «Ёлочка» по прямой линии катка поочередно левой и правой ногой. Повторить 2–5 раз вперёд и обратно.

III часть. Произвольное катание в течение 2–3 мин.

2-е занятие

Задачи: совершенствовать ходьбу на коньках. Приучать к более длительному скольжению на одном коньке.

I часть. Ходьба по льду друг за другом со сменой направления и врассыпную. Игра «Быстрее по местам». После ходьбы врассыпную быстро собраться в шеренгу в указанном воспитателем месте. Повторить 4–6 раз.

II часть. Упражнение «Ёлочка». Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше». Повторить 3–4 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

3-е занятие

Задачи: закреплять скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Учить выполнять разбег из 2–3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.

I часть. Упражнение «Ёлочка» при катании в колонне. Отталкиваться только той ногой, которую называет воспитатель. Повторить 4–5 раз.

II часть. Упражнение «Пружинка» на прямой катка длиной 5 м. Ввести элемент соревнования «Чьи коньки дальше скользят». Повторить 4–5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 2–3 мин.

4-е занятие

Задачи: закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длинный шаг. Учить детей преодолевать дистанцию 10 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение.

I часть. Игра «Сделай фигуру». Дети катаются друг за другом произвольно, по указанию воспитателя переходят на скольжение, отталкиваясь одним коньком или на длинные шаги (шаги-великаны). Эти виды катания сочетать с произвольным катанием. Повторить 4–5 раз.

II часть. Разбег с помощью поочерёдных скольжений то на одной, то на другой ноге на расстояние 10 м. Повторить 4–8 раз.

III часть. Игра «Воротики». Повторить 4–6 раз.

5-е занятие

Задачи: совершенствовать ходьбу и скольжение друг за другом и в парах. Приучать быстро изменять движения. Учить детей понимать, что длительное скольжение зависит от энергичных толчков.

I часть. Игра «Найди пару». Ходьба враспынную с переходом на скольжение друг за другом и ходьбу парами. Повторить 3 раза.

II часть. Игра «Кто дальше». Разбег из 2–3 шагов и переход на двухопорное скольжение. Повторить 5–8 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

6-е занятие

Задачи: те же, что и в 4-м занятии.

I часть. Игра «Найди пару». Ходьба враспынную, скольжение в колонне, ходьба парами. Повторить 4 раза.

II часть. Игра «Кто дальше». Разбег из 4–5 шагов до указанной на льду линии или любого другого ориентира и переход на двухопорное скольжение. Дети определяют, кто оказался дальше всех. Повторить 6–8 раз.

III часть. Произвольное катание по краям катка с поворотом в противоположную сторону (3 мин).

7-е занятие

Задачи: те же, что и в 6-м занятии.

I часть. 1. Игра «Сделай фигуру». Повторить 6 раз. 2. Подводящее упражнение — в позе хоккеиста отвести ногу «в сторону-назад» и приставить к опорной. Повторить 5 раз.

II часть. 1. Разбег с помощью поочерёдных скольжений то на одной, то на другой ноге, расстояние 10 м. Повторить 6–8 раз. 2. Игра «Воротики». Повторить 4–6 раз.

III часть. Произвольное катание 3 мин.

8-е занятие

Задачи: закреплять навык катания друг за другом. Приучать сохранять интервал между товарищами, кататься, не перегоняя друг друга, быстро переходить с одного движения на другое. Учить выполнять поворот влево и вправо без отрыва ног ото льда.

I часть. Игра «Сделай фигуру» при катании друг за другом. Придумать самостоятельно фигуру. Повторить 6 раз.

II часть. 1. Разбег по прямой с переходом на поворот у конуса. Повторить 3–4 раза. Предложить детям дать оценку качества движения товарищей. 2. Игра «Кто дальше». Повторить 6 раз.

III часть. Произвольное катание 3 мин.

9-е занятие

Задачи: учить детей при катании делать длинный шаг, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Упражнять в умении делать поворот после скольжения, наклоня коньки и туловище в сторону поворота.

I часть. 1. Кататься друг за другом, взмахивая руками или положив их за спину. Игра «Шаги-великаны». Повторить 3 раза. 2. Упражнение «Неваляшка». Повторить 4–6 раз.

II часть. 1. Разбег по прямой до линии на льду, затем перейти на двухопорное скольжение и около снежного кома сделать поворот. Повторить 5 раз. 2. Игра «Не поднимай ног». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

10-е занятие

Задачи: совершенствовать катание, сохраняя длительное скольжение на одном коньке после толчка. Закреплять поворот, не отрывая коньков ото льда в условиях специального задания и в игровой ситуации.

I часть. Игра «Будь внимательным». Дети, катаясь друг за другом, переходят по указанию воспитателя на шаги-великаны; со скольжения, не поднимая коньков ото льда, на пружинку. Каждый вид катания сочетается с обычным катанием. Повторить 3–4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Ёлочка». Ввести элемент соревнования «У кого дальше коньки скользят». Повторить 6 раз. 2. Поворот после разбега 5 м влево и вправо. Въезжать в дугу, выложенную из снега.

III часть. Игра «Космонавты». Повторить 3 раза.

11-е занятие

Задачи: приучать детей при катании врассыпную. Применять имеющиеся умения в поворотах, быстро переходить в указанное тренером построение. Учить детей бегать по кругу.

I часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Катание по всему катку в любом направлении, по указанию тренера построиться. Повторить 3–4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу, нарисованному на льду, влево и вправо. Повторить 3–4 раза. 2. Игра «Космонавты». Повторить 4–6 раз.

III часть. Игра «Шаги-великаны». Произвольное катание 3 мин.

12-е занятие

Задачи: учить управлять коньками и туловищем при выполнении конкретных двигательных заданий. Совершенствовать катание в одном темпе: закреплять катание по прямой с помощью толчков.

I часть. Игра «Найди пару». Дети катаются врассыпную, на сигнал тренера находят пару и катаются вместе. Повторить 2–3 раза.

II часть. 1. Упражнение «Змейка». Разбег и скольжение, объезжая 5 снежков. 2. Игра «Скорей собери». Разбег и скольжение на двух ногах. Повторить 4 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 2 мин. Игра «Поезд». Повторить 2 раза.

13-е занятие

Задачи: упражнять детей в беге по кругу. Учить при скольжении по прямой выполнять невысокий прыжок, хорошо при этом сгруппировавшись. Совершенствовать бег по кругу, учить наклонять туловище в сторону круга.

I часть. Произвольное катание по всему катку в течение 2–3 мин.

II часть. 1. «Пружинки» с прыжками. Разбег, скольжение и прыжок через снежный ком (диаметр 10 см). Повторить 4 раза. 2. Игра «Кто скорей до флажка». Разбег по прямой, взять флажок, отдать первому в колонне. Повторить 5 раз.

III часть. Бег по кругу в течение 3 мин.

14-е занятие

Задачи: учить детей после разбега приостанавливать коньки разными способами — «полуплугом» и «плугом». Упражнять в умении

управлять коньками при огибании ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях.

I часть. Катание по краям катка в быстром и медленном темпе с поворотом кругом в течение 2–3 мин.

II часть. 1. Разбег и торможение «полуплугом» и «плугом». Повторить по 2 раза каждый вид торможения. Использовать зрительные ориентиры у места торможения. 2. «Змейка». Разбег и скольжение; не отрывать коньков, наклоняя их влево и вправо. Каждый считает, сколько получилось у него поворотов. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Воротики». Разбег, скольжение под шнуром на высоте 65–70 см и прыжок. Повторить 4 раза.

15-е занятие

Задачи: упражнять в умении тормозить, выбирать способ торможения в зависимости от разбега. Учить скользить после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков.

I часть. Игра «Кружки и звёздочки». Повторить 3–4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Фонарики». Разбег 3–4 м, скольжение 1–1,5 м по прямой и скольжение-объезд 3 снежных комьев, соединяя и разводя носки коньков. Повторить 3 раза. 2. Разбег, скольжение и торможение. Способ торможения на выбор. Повторить 2 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 2 мин.

16-е занятие

Задачи: совершенствовать умение делать повороты, торможение при катании в разных направлениях. После энергичного скольжения быстро придумать какую-либо фигуру в движении на коньках. Закреплять правила катания на катке.

I часть. Произвольное катание враспышную, по необходимости делать повороты и торможения.

II часть. 1. Упражнение «Фонарики». Использовать 4 снежных кома. Повторить 6 раз. 2. Игра «Сделай фигуру». Тренер поочередно берёт за руку ребёнка и как бы выкатывает его в центр крута, дети должны быстро придумать и сделать фигуру во время скольжения («пружинку», «фонарик», «ласточку»). Повторить 5 раз.

III часть. Игра «Космонавты». Повторить 3 раза.

17-е занятие

Задачи: совершенствовать скольжение на одном коньке. Приучать выполнять скольжение с изменением направления коньков в любой

части катка. Закреплять умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

I часть. Игра «Поезд». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Не поднимай ног». 2. Игра «Догони ласточку». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

18-е занятие

Задачи: совершенствовать катание в правильной посадке. Учить скольжению на одном коньке. Повторить правила игры «Кружки и звёздочки».

I часть. Катание «змейкой» со сменой ведущих в течение 2–3 мин.

II часть. 1. Упражнение «Цапля» и «Ласточка». Разбег 2–3 м и скольжение на одном коньке. Дети скользят вперёд, как цапля, обратно — как ласточка. Повторить 3 раза. 2. Упражнение «Змейка». Количество выполненных поворотов — змеек — дети считают сами. Выигрывает тот, у кого их оказалось больше. Повторить 3 раза.

III часть. Игра «Кружки и звёздочки». Повторить 3 раза.

19-е занятие

Задачи: совершенствовать катание враспынную, быстро переходить с одного движения на другое. Закреплять умение скользить на одном коньке.

I часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Пистолетик». Повторить 4 раза. 2. Игра «Ледяные домики». Повторить 5 раз.

III часть. Игра «Волчок». Повторить 4 раза.

20-е занятие

Задачи: совершенствовать бег по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой. Учить быстроте передвижения на коньках.

I часть. Игра «Будь внимательным». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу в левую и правую сторону. Повторить 4 раза. 2. Игра «День и ночь». Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Волчок». Повторить 4 раза.

21-е занятие

Задачи: формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках. Учить выполнять более длинные шаги с со-

хранением правильной посадки. Учить развивать скорость бега на коньках.

I часть. Катание друг за другом и врассыпную с заложенными за спину руками и с энергичными движениями рук (3 мин).

II часть. 1. Упражнение «Пружинка» с прыжком. 2. Игра «Состязание». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

22-е занятие

Задачи: упражнять в катании в едином темпе. Приучать скользить на одном коньке более длительное время. Добиваться одинаковой силы отталкивания правой и левой ногой.

I часть. Катание друг за другом и в парах с изменением направления (3 мин).

II часть. 1. Разбег и скольжение «фонариком» и «змейкой». Повторить 3 раза каждый вид катания. 2. Игра «Ледяные домики».

III часть. Игра «Сделай фигуру» (вариант из 16-го занятия). Повторить 4 раза.

23-е занятие

Задачи: совершенствовать правильную посадку в катании друг за другом. Упражнять в правильном подтягивании свободной от толчка ноги.

I часть. Игра «Быстрее по местам» (построение в круг). Повторить 4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Ёлочка», катание друг за другом. Смена ног при толчке осуществляется по указанию воспитателя. Повторить 8 раз. 2. Катание по кругу, отталкиваясь одним коньком (4–6 мин).

III часть. Произвольное катание (3 мин).

24-е занятие

Задачи: закреплять в игре приобретённые навыки. Добиваться ловкости, быстроты движений.

I часть. Игра «Поезд». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Волчок». Повторить 5 раз. 2. Игра «Проведи шайбу». Повторить 5 раз.

3. Игра «Салочки». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

25-е занятие

Задачи: те же, что и в 24-м занятии.

I часть. Игра «Кружки и звёздочки». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Воротики». Повторить 5 раз. 2. Упражнение «Пистолетик». Ввести элемент соревнования «Кто дальше проскользит». Повторить 5 раз. 3. Игра «Кто скорее до флажка». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 4 мин.

26-е занятие

Задачи: те же, что и в 24-м занятии.

I часть. Игра «Будь внимательным». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Проведи шайбу». Повторить 5 раз. 2. Игра «День и ночь». Повторить 6 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 4 мин.

Итак, успешное формирование навыков катания на простых коньках у детей 6–7 лет возможно при правильном подборе содержания обучения, соответствующего возрасту, при комплексном применении различных методических приёмов с учётом этапов обучения, при соблюдении индивидуального подхода к детям.

На первом этапе развития навыков катания на коньках, когда дети знакомятся с движением, преимущественное значение имеют наглядные методы обучения, позволяющие создать зрительный образ движения. К ним относятся: показ в сочетании со словом, зрительные ориентиры, подводящие упражнения, рассматривание куклы, иллюстраций.

На втором этапе наряду с наглядными и словесными методами обучения используются методы сознательного усвоения движений. К ним относятся: описание и анализ движения, оценка и самооценка, рисование позы. Качество выполнения движений проверяется на заданиях с элементами соревнования (например, «Кто лучше нарисует ёлочку», «Чья ласточка дальше летит»).

На третьем этапе, когда идёт закрепление и совершенствование навыков, преимущественное значение приобретают подвижные игры и эстафеты. Игровые приёмы обучения позволяют совершенствовать приобретённые навыки и на основе их вырабатывать новые умения (быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания; кататься враспынную с внешними остановками, поворотами и т. д.).

Игры и развлечения на льду

На формирование двигательных навыков катания на коньках большое влияние оказывают игры на льду, благодаря которым более интенсивно происходят качественные и количественные изменения в движениях на коньках. В игре ребёнок приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности, двигаясь по льду. Он действует непринуждённо, смелее выполняет различные движения.

На катке используются разнообразные подвижные игры. Среди них можно выделить три группы: игры-упражнения, подвижные игры и игры-эстафеты.

Детям старшего дошкольного возраста доступны игры с элементами соревнования, которые предлагают детям в определённой последовательности: сначала с целью получения хорошего качества движения, затем для увеличения скорости выполнения этого движения.

На всех этапах обучения формирование навыков катания на коньках целесообразно проводить в игровой форме. Это облегчает и ускоряет усвоение детьми техники катания на коньках, так как игровые двигательные задания более понятны детям.

Игры применяются в подготовительном и основном периодах обучения.

Осенью, когда на площадке ещё нет снега, целесообразны игры без коньков, такие как «Салки», «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Кто скорей до флажка», «Лягушки и цапля» и др.

Главное назначение этих игр — выработать у детей выносливость, быстроту ответной реакции на сигнал, совершенствовать равновесие, укрепить костно-мышечную систему голеностопного сустава.

В циклических видах движений скорость выполнения движений, как правило, проявляется и в других видах. Если человек быстро бежит, то это качество проявляется у него и в спортивных играх, и в ходьбе на лыжах, и в катании на коньках. Поэтому в занятиях с юными хоккеистами уделяется много внимания развитию скорости бега, общей физической подготовке в осенний период обучения.

Кроме игр с бегом, прыжками, равновесием, в осенний период можно рекомендовать детям различные игровые двигательные упражнения.

Примерные игровые упражнения на коньках на асфальтированной и укатанной снежной площадке

Игровые упражнения проводят со всеми детьми в начале прогулки 2 раза в неделю. Чтобы в дальнейшем упражнения проходили живо, интересно, можно ввести элементы соревнования. Например, упражнения «Цапля», «Ласточка» проходят интересней, когда дети соревнуются в длительности сохранения равновесия. В таких случаях воспитатель говорит: «Какая же цапля больше устоит на ноге?», «Какая ласточка самая красивая?»

«По коридору»

Играющие становятся друг за другом в колонну. Перед ними начерчены мелом две линии длиной 3–5 м (расстояние между ними 30–40 см). Дети должны пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией, сохраняя при этом параллельную постановку стоп.

В игру можно ввести элемент соревнования. В этом случае играющие делятся на две команды и чертят два коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число детей делает меньше шагов по коридору. Дети сами подсчитывают шаги.

«Конькобежец»

Дети становятся в шеренгу около линии. Расстояние между ними 2–3 шага.

И. П.: стать прямо, ноги вместе, руки внизу. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперёд, руки развести в стороны и слегка согнуть (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперёд.

Упражнение повторяется на каждом занятии несколько раз.

В это упражнение можно внести усложнения (исходное положение не изменяется):

- а) «перекачка» — перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т.д. Опорная нога сгибается несколько больше;
- б) отвести правую (левую) ногу «в сторону-назад» до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

«Пружинка»

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5–6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперёд, коньки не наклонять.

Варианты:

- а) сделать два полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперёд;
- б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперёд, повернуться кругом переступанием, повторить то же движение и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка»

И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на поясе.

Поочерёдно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

«Цапля»

И. п.: стать прямо, ноги вместе, опираться рукой о стену или держаться за спинку стула.

Постоять на одной ноге, другая в это время, согнутая в колене, поднята вперёд-вверх. То же выполнить без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

«Ласточка»

И. П.: то же, но без опоры.

Постоять на одной ноге, другая в это время выносится прямая назад-вверх, прямые руки развести в стороны...

Примерные игровые упражнения и игры на снежной укатанной площадке и на льду

Дети учатся отталкиваться коньками и скользить на них, сохранять нужную для катания на коньках позу, впервые познают коньками скользкую поверхность.

«Ёлочка»

На площадке длиной 5 м, шириной 2–3 м чертятся две линии. Дети по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линии. По сигналу тренера они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Во время упражнения нельзя отрывать скользящий конек от снега, скользить можно только по линии. Толчковая нога должна отталкиваться в сторону-назад, всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

- а) выполнять заданное тренером количество (5–6) толчковых движений сначала только правой ногой, а потом левой ногой,
- б) после завершения толчка одной ногой поднимать её как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на более длительное время. После выполнения упражнения площадку сглаживают веником, чертят линии и вызывают следующую пару. Каждая пара анализирует свой рисунок от коньков на снегу. Надо обратить внимание детей на длину веточек (следов от коньков) и расположение их от линии (далеко, близко);
- в) толчок выполняется поочерёдно то правой, то левой ногой. Нужно сделать 2–3 шага и перейти на двух-опорное скольжение.

Эту игру следует повторять и в дальнейшем на катке. Когда дети научатся выполнять разбег из 2–3 шагов, можно ввести элемент соревнования — кто быстрее выполнит задание.

«Кто дальше»

Играющие стоят на одной линии на расстоянии 3–4 шагов друг от друга. По сигналу они делают разбег из заданного воспитателем количества шагов (2–5) и переходят на двухопорное скольжение. Победителем становится тот, кто после разбега окажется дальше всех.

Вариант: играющие становятся на стартовую линию, на расстоянии 8–10 шагов от неё чертится ещё одна линия. По сигналу дети делают разбег до этой линии и скользят по прямой на параллельных коньках (ноги вместе или расставлены на ширину ступни), туловище чуть наклонено вперёд. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех. Эта игра затем проводится на льду.

«Пружинки на льду»

Играющие стоят на одной линии, на расстоянии 5–8 м чертится краской вторая линия. По сигналу дети бегут до цветной линии, после чего переходят на двухопорное скольжение. При скольжении дети делают 3–4 пружинистых приседания, вынося при этом руки вперёд, затем возвращаются к тому месту, откуда начинали разбег. Скользить нужно на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину ступни или соединены).

Варианты:

- а) при скольжении на двух ногах прыгнуть и скользить дальше;
- б) при выполнении задания ввести элемент соревнования «Кто лучше и быстрее». Выигрывают 4–5 детей, которые выполнили упражнение правильно и быстро.

«Воротики»

Играющие делятся на две команды. Одна из них на расстоянии 5–8 м от стартовой линии выстраивается в шеренгу. Дети держатся за руки, образуя воротики. Остальные размещаются — каждый против своих воротиков — и начинают разбег. Около воротиков приседают, выносят руки вперёд и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. После 2–3-кратного проведения игры дети меняются местами.

Вариант: проехав воротики, дети разбегаются снова и делают прыжок.

«Шаги-великаны»

Играющие по сигналу начинают двигаться вперёд до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно руки заложить за спину и как можно дальше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдёт указанное расстояние, сделав меньшее число шагов.

Дети сначала упражняются в катании друг за другом, затем, стоя в шеренге, соревнуются между собой как по количеству шагов, так и по скорости скольжения.

«Скользим по коридору»

На поверхности льда конусами или стойками обозначается прямой коридор длиной 10–15 м, шириной 0,5–0,7 м. На расстоянии 8–10 шагов от одного из концов коридора становятся играющие. Поочередно они делают разбег и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо, не задевая конусов.

Варианты:

- а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;
- б) въезжая в коридор, надо присесть;
- в) скользить по извилистому коридору.

«Змейка»

На отрезке прямой кладут 5–6 ярких конусов (цветных лдынок, подставок с флажками) на расстоянии 0,5–1,5 м друг от друга. На расстоянии 10–15 м, а в дальнейшем 5–8 м от крайнего предмета проводят исходную линию, у которой становятся играющие. По сигналу дети по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между предметами, огибая их то с правой, то с левой стороны. При этом ноги надо держать вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую

сторону. Дети могут произвольно выбирать сторону, с которой они огибают первое препятствие. Возвращаясь назад, они разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному огибанием последнего препятствия.

Варианты:

- а) объезжать предметы можно на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования «Кто быстрее».

«Не задень»

На отрезке прямой кладут 4–5 конусов на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Играющие становятся друг за другом в 15–20 шагах от крайнего конуса (с любой стороны). Дети по сигналу по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к конусу, ребёнок должен развести ноги, чтобы не задеть его. Миновав все конусы, ребёнок делает поворот и возвращается к исходному месту.

«Не поднимай ног»

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперёд на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдёт дистанцию (не более 12–15 м) быстрее других. Поступательное движение вперёд достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперёд также за счёт энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Расстояние для скольжения при этом может быть не более 5–6 м.

«Поезд»

Играющие разбиваются на 4–5 подгрупп по 5–6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному тренером маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны нужно ставить детей, хорошо владеющих навыком катания на коньках. Необходимо 2–3 подгруппам определить направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям начерченного прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединяли цепочки.