

«Ура! Пойдем кататься»

Вот стало сухо и тепло, и это самое благоприятное время для того, чтобы учить ребенка кататься на самокате, велосипеде и роликовых коньках. Как же это сделать без ущерба для здоровья нашим детям и при этом получив оптимальную пользу от этих занятий.

Самокат



Положительные эффекты:

- развитие внимания и стимуляция вестибулярного аппарата;
- развитие ловкости и сноровки;
- улучшение работы опорно-двигательного аппарата.

С какого возраста учить кататься:

Учить кататься на самокате ребенка можно с 2 лет, так как в этом возрасте ребенок уже хорошо ходит и бегает.

Какой самокат выбрать:

Для детей 2-3 лет подойдет 3 колесный самокат и неважно, где находятся 2 колеса впереди или сзади. Платформа самоката должна быть ребристой или шершавой, чтобы нога ребенка не соскальзывала. Высота руля находится на высоте солнечного сплетения (ребенок встает 1 ногой на самокат, сгибает руки под прямым углом). Для ребенка 4-5 лет нужно выбирать уже двухколесный самокат.

Как учить ребенка кататься:

Самокат – не только средство передвижения, но и отличный инструмент для поддержания здоровья, мышечного тонуса. В процессе езды задействуются практически все мышечные группы, а особенно полезные нагрузки получают ноги и поясница. Как же научить ребенка кататься на самокате. Во-первых, надо выбрать сторону, с которой вставать на платформу. Это зависит от того, какая рука является ведущей, затем крепко обхватить руль 2 руками, упереть одну ногу на платформу ближе к ее переднему

краю, а вторую поставить на асфальт немного позади. Главное в первое время научить ребенка толкаться 1 ногой и при этом упираться на 2 ногу. Маленький ребенок может сначала просто катить самокат по земле, держа его за руль. Потом можно поставить ребенка на платформу самоката 2 ногами и самому его покатавать. И лишь когда ребенок сам уверенно встанет 1 ногой на самокат можно ему немного помочь и толкнуть его вперед. За это время маленький водить освоится с положением тела, запомнит, как именно держать равновесие. Когда ребенок научится толкаться 1 ногой, можно учить его делать повороты, кататься змейкой и по кругу. На самокате можно проехать сколько угодно – все зависит от индивидуальных особенностей организма, в частности выносливости.

Велосипед



Положительные эффекты:

- развитие координации движений;
- развитие мышц нижних конечностей, профилактика плоскостопия;
- укрепление позвоночника и профилактика его искривления;
- Укрепление сосудов и сердечной мышц, тренируется дыхательная система, тренируются глазные мышцы, успокаивается нервная система;
- Помогает завести новых друзей.

С какого возраста кататься:

Учить кататься ребенка на велосипеде можно с 3 лет, когда мышцы пресса достаточно окрепнут.

Какой велосипед выбрать:

Для детей 3 лет лучше выбрать легкий трехколесный велосипед, где педали находятся на переднем колесе. Для детей 4-6 лет выбирается велосипед двух колесный с 2 с двумя задними колесиками. Диаметр основных колес при росте до 115 см. должен быть 16 дюймов. Для детей 7-9 лет двухколесный велосипед при

росте до 130 см. диаметр колес 20 дюймов. Высота руля и седла должны быть отрегулированы так, чтобы малыш, сидя на велосипеде с ровной спиной мог коснуться ногами земли.

Как учить ребенка кататься:

Чтобы быстро и эффективно научить ребенка кататься на велосипеде нужно для начала познакомить его с новым видом транспорта, изучить его устройство. Нужно выбрать хорошие. Немноголюдные места, с хорошими ровными асфальтированными дорожками. Лучше начинать обучение в теплое время года. Тренироваться нужно только с хорошим настроением. Первое время, чтобы малыш понял, как нужно крутить педали, помогайте ему. Для этого своими руками надавливайте поочередно на одну и другую ногу, пока ребенок не поймет принцип езды. Вся стопа ребенка должна стоять на педали. Когда ребенок научится крутить педали, сзади слегка подталкивайте велосипед, чтобы облегчить процесс вращения педалей. Учите ребенка останавливаться. Не торопите события. Если ребенок отказывается учиться . его не привлекает велосипед, немного отложит время обучения. Объясните малышу правила езды на велосипеде.

Роликовые коньки

Положительные эффекты:

- Тренируются все группы мышц, что позволяет гармонично развиваться всему телу;
- Тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы;
- Улучшается координация движений;
- Время проводится на свежем воздухе с



семьей и друзьями.

С какого возраста кататься:

Кататься можно начинать учить с 4 лет, так как свод стопы полностью формируется только к 4-5 годам, соответственно ранняя

постановка на ролики может привести к неправильному формированию стопы.

Как правильно выбрать роликовые коньки:

Как же выбрать роликовые коньки? Они должны быть раздвижными, что позволит пользоваться ими 2-3 сезона. Ролики должны быть удобными, нога ребенка не должна болтаться и заваливаться в ботинке, нигде и ни чего не должно давить. Оденьте ролики ребенку и предложите пройтись, если ноги заваливаются, а внешнюю или внутреннюю сторону, значит, ролики недостаточно фиксируют ногу. Ролики должны быть легкими, колеса и подшипники должны легко и хорошо меняться.

Как научить ребенка кататься на роликовых коньках:

Чтобы научить ребенка кататься на роликах, его нужно заинтересовать. Научить кататься может только тот, кто сам умеет кататься. Прежде чем учиться, непосредственно кататься, необходимо правильно вставать в стойку. Ноги параллельно, на ширине таза, все суставы слегка согнуты, руки перед собой. Сначала можно ходить вперед-назад и вбок, наклониться, присесть, подпрыгнуть, постоять на 1 ноге. Затем оттолкнуться и прокатиться вперед на 2 ногах. Падать на роликах нужно только вперед. Только тогда, когда ребенок научится, правильно стоять и сохранять равновесие, можно учить его толкаться одной ногой, при этом активно помогая руками.

Кататься на самокате, велосипеде и роликовых коньках необходимо только в защите: шлеме, наколенниках, налокотниках, чтобы защитить ребенка от ушибов и травм.