

«Как научить ребенка кататься на самокате»



Самый простой вид транспорта, который чаще всего начинают осваивать дети, - самокат, польза от приобретённых при этом навыков очевидна. С его помощью дети учатся держать равновесие, развивают координацию движений, глазомер и ориентацию в пространстве. Но многие родители задаются вопросом: «Самокат – польза или вред?» Опасения связаны с тем, что при отталкивании только одной ногой можно вызвать искривление позвоночника, деформацию голеностопа и другие неприятные проблемы. Что сделать, чтобы самокат для здоровья детей, их физического развития играл только позитивную роль?

Очень важно научить детей отталкиваться поочерёдно обеими ногами, чтобы избежать неравномерной нагрузки и перекоса позвоночника. При покупке этого транспортного средства обязательно стоит проконсультироваться с ортопедом, особенно если есть проблемы с опорно-двигательной системой. И тогда самокат для здоровья будет приносить только пользу. Освоить его могут даже малыши, что вызывает у них огромную радость и придаёт уверенности в своих силах.

Движение – это здоровье

Чем полезен самокат? Для детей регулярное и правильное катание на таком нехитром транспортном средстве связано с настоящей физической нагрузкой, которая:

- ✓ заставляет в полную силу работать легкие и насыщать кровь кислородом;
- ✓ укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат в целом;
- ✓ улучшает работу сердца и сосудов;
- ✓ укрепляет вестибулярный аппарат.

Но для того, чтобы избежать травматических ситуаций, важно вместе с ребенком научить правила безопасности при езде на самокате, в доступной форме провести инструктаж.

Совсем маленьких детей нужно постоянно держать в поле зрения. Для обеспечения максимальной безопасности во время езды важно обеспечить специальную экипировку.

Правила езды на самокате

1. Кататься можно только по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.

2. Условно очертите ребенка границы территории, которой можно кататься. Стоит сразу объяснить, что на оживленной дороге детский 3х колесный самокат нужно взять руки, и переходить ее пешком.



Для
на
в

3. Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.

4. Перед тем как разрешить ребенку кататься на улице, необходимо отточить с ним прием группировки на случай падения. Для безопасного приземления в опасной ситуации необходимо согнуть локти и колени (которые предварительно прикрыты защитными элементами, локти при этом должны быть прижаты к туловищу. Если вовремя не сгруппироваться, можно получить перелом конечности.

5. Нельзя кататься на самокате в дождливую погоду, особенно если он оснащен полиуретановыми колесами. При таких условиях устройство полностью утрачивает способность тормозить. К тому же под воздействием воды могут испортиться подшипники, что отрицательно скажется на долговечности транспорта.

6. Нужно предупредить ребенка, что быстродвижущиеся предметы могут привлекать внимание собак. И, даже если четвероногий бросился вслед за ездоком,

не стоит пугаться. Нужно аккуратно остановить транспорт, встать ровно и замереть.

Животное просто обнюхает незнакомый предмет и уйдет.

Не нужно кричать и размахивать руками.

Защитная экипировка для езды на самокате

1. Для обеспечения безопасности во время езды на самокате экипировка имеет важное значение. Защитный костюм состоит из налокотников, наколенников, шлема на голову и перчаток без пальчиков. Полный комплект также включает специальные шорты с мягкими вставками для защиты копчика и ягодиц при падении.



2. Одежда для поездок на самокате должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения. Не должно быть ремешков или шнурков, которые могут намотаться на колеса во время езды, что чревато опасным падением.

3. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.

Описанные выше правила безопасности при езде на самокате для детей – это тот необходимый минимум знаний, который каждый родитель должен в доступной форме донести ребенку, чтобы уберечь его от возможных травм и неприятных ситуаций во время катания.