

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА САМОКАТЕ

### Уважаемые родители!



Если вы сомневаетесь, стоит ли покупать ребенку самокат, сначала решите, насколько полезно будет данное приобретение и насколько оно безопасное.

Во-первых, обычная прогулка превратится в занятия физкультурой, где будут задействованы все группы мышц, причем в этом случае, ребенок сам вас будет просить о таких играх!

Для каждого родителя важной задачей является укрепить ребенку спину и суставы, нижние и верхние конечности, мышцы брюшного пресса, малыш должен быть более или менее спортивным. Но он не взрослый дядя или тетя, которые могут ограничить себя абонементом в фитнес - клуб. Самокат - хорошее решение!

Кроме того, катание на самокате— это еще и отличная тренировка для развития равновесия, пространственного мышления и координации движений. Чтобы нагрузка на нижние конечности распределялась равномерно, нужно периодически менять толчковую ногу, просто напоминайте об этом ребенку. Как правило, научившись маневренности на самокате, дети с легкостью потом пересаживаются на двухколесный велосипед, система обучения очень похожа.

Самокат также хорош и тем, что его легко переносить и он не занимает много места в квартире, такой транспорт можно взять с собой в поездку.

### Выбор

**Самокаты** бывают разные (малые и большие; гоночные или полугоночные; для взрослых и для детей; городские ,шоссейные, кроссовые, электросамокаты и пр.; обычные и складывающиеся). Решайте сами, что для вас важнее: устойчивость, маневренность, дизайн, регулировка руля по высоте, материал корпуса и колес и т.п.

Разнообразие моделей позволяет подобрать самокат для ребенка любого пола и возраста. Малышам лучше начать с трехколесного самоката—он более устойчивый. Для самых маленьких

придумали даже модель со съемным сидением. Дети постарше осият двухколесного «коня»—он более быстрый и маневренный. Модели с регулировкой руля по высоте выручат, если вы покупаете транспорт не на один год! Колеса лучше прорезиненные—прослужат дольше и кататься на них приятнее.



## **Основные правила катания на самокате**

С выбором модели определились, тут же возникает вопрос: «Как научить ребенка кататься на самокате?» И тут все зависит только от вас.

- Самое главное- нужно объяснить, где можно кататься, а где нельзя, напомнить о правилах дорожного движения: не выезжать на проезжую часть, смотреть по сторонам.
- Расскажите ребенку что может стать препятствием для самоката, почему важно объезжать ямы, камни, торчащие из земли коряги и пр. Почему нельзя отталкиваться, когда ребенок едет с горки.
- Обязательно предостеречь ребенка от возможных падений и травм—надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки.  
Безопасность превыше всего!

## **Начинаем от простого к сложному.**

- Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони. Можно отработать это упражнение без самоката (дома на ковре), а затем и на нем (эти навыки пригодятся при обучении езде на велосипеде). Нужно объяснить малышу, как правильно группироваться, чтобы не получить серьезных травм во время падений.
- Определяем место проведения тренировки. Для начала подойдет квартира. Первое время, чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал, подстраховывайте его. Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли