

***Как научить ребенка кататься на  
самокате***

Составила: физ.инструктор Шулнина С.Н.

**2018**

---

# Как научить ребенка кататься на самокате

---

Для маленького ребенка движение – это жизнь. А мы понимаем, что это еще и основа правильного развития, залог крепкого здоровья.

Детям нравится кататься на велосипедах, роликах, коньках, скейтбордах, самокатах и других видах техники. Все эти приспособления позволяют с пользой проводить время на улице.

Самокат – это средство передвижения, которое может быть отличным подарком на детский праздник: День рождения, Новый год и т. п. Сегодня приобрести самокат можно в магазине спортивных товаров либо интернет-магазине.

Для маленьких детей есть специальные модели на трех колесах. Они устойчивые, на них легче держать равновесие, а соответственно - и учиться кататься.

## Когда учить ребенка кататься на самокате?

Можно пробовать с 1,5 года, когда малыш уже уверенно ходит. Но, оптимальное время – 2-3 года.

## Как учить ребенка кататься на самокате?

Первые попытки лучше всего проводить прямо в квартире. Хороший вариант – коридор, где нет травмоопасных мест: выступов и углов.

Сначала нужно отрегулировать высоту руля, соответственно росту малыша.

Далее, объясните и покажите крохе, как пользоваться таким видом транспорта.

Первое время придерживайте немного самокат, чтобы малыш привык к управлению и научился держать равновесие.

Когда карапуз будет уверен в своих силах, можно идти гулять с самокатом. И не забудьте купить необходимую экипировку: наколенники, шлем, налокотники, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

## Как научить ребенка кататься на самокате? Основные правила:

1. Ребенок должен стать на платформу. На какую сторону от руля? Все зависит от того, какая рука ведущая. Исходное положение: руль обхвачен обеими руками, одна нога на платформе, ближе к рулю, вторая – на земле, на одном уровне с первой, либо немного позади.



2. Тело должно быть наклонено вперед или выпрямлено ровно. Если ребенок начнет отклоняться назад, он потеряет равновесие и упадет.
3. Принцип передвижения простой: чтобы самокат поехал, нужно оттолкнуться ногой, которая находится на земле.
4. Посоветуйте малышу периодически менять ноги, чтобы они получали равномерную нагрузку и не уставали. Пусть кроха отталкивается поочередно, то одной, то второй ногой. Поменять опорную ножку можно, стоя на платформе, либо передвигаясь, в прыжке.
5. Помните, что сначала ребенок должен научиться хорошо передвигаться по ровной поверхности, только потом ему можно переходить на горки, учиться поворачивать и ездить по кругу.
6. Как научить ребенка поворачивать на самокате? Достаточно рассказать ему, что нужно повернуть руль в ту или иную сторону. Ничего сложного здесь нет. Но, делать это нужно плавно.
7. Как тормозить на самокате? Здесь тоже все просто. Зачастую над задним колесом есть тормоз, на который нужно надавить толчковой ногой. Самокат остановится. Есть модели, у которых тормоз находится на руле.

8. Обязательно расскажите крохе, как правильно передвигаться. Не разрешайте ему выезжать на дорогу и кататься слишком быстро.

9. В процессе обучения постоянно контролируйте ребенка. Поддерживайте его физически и морально. Говорите о том, что у него обязательно все получится.

10. Если Вы купили самокат, либо ребенку его кто-то подарил, а он не проявляет к нему никакой интерес, не принуждайте. Покажите, как катаются на улице другие дети, как передвигаются на самокатах герои мультфильмов, расскажите о преимуществах такой езды и, возможно, карапуз заинтересуется.

**Научить ребенка кататься на самокате** - это совсем не сложно.