

Учим ребенка кататься на самокате

В последние годы самокат приобрел большую популярность. На улицах наших городов можно увидеть все более дошкольников, лихо гоняющих на самокатах. Это доставляет им радость, а также способствует физическому развитию. При этом не все дети владеют элементарной техникой безопасности при езде, их, как правило, никто не обучает специально, как надо реагировать в какой-либо непредвиденной ситуации.

Во время катания на самокате задействуются все основные группы мышц, физическую нагрузку получают руки, ноги, брюшной пресс. Езда на самокате – это хорошая кардиотренировка, во время которой кровь активно насыщается кислородом. Общеукрепляющий оздоровительный эффект катания на самокате включает: укрепление сердца и сосудов, профилактику вегетососудистой дистонии; стимуляцию работы дыхательной системы, развитие легких; развитие глазомера; реакции; развитие концентрации внимания. Как спортивный тренажер самокат полезен для спины и суставов. Катание на самокате делает осанку ровнее, нужно только не забывать периодически, раз в 5-10 минут менять опорную ногу и отталкиваться другой.



ВЫБОР МОДЕЛИ: НА ВКУС И ЦВЕТ ЕСТЬ РАЗНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Прежде всего, встает вопрос о выборе этого транспортного средства. Общее у всех самокатов то, что они не имеют сидения, приводятся в движение толчком ноги от земли. Управлять самокатом можно с помощью руля. А вот дальше — дело вкуса!

Самокаты бывают разной модификации (малые и большие; гоночные или полугоночные; для взрослых и для детей; городские, шоссейные, кроссовые, снегоходные; велоприводные, мотосамокаты, электросамокаты; 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. Дети постарше осият двухколесного «коня» — он более быстрый и маневренный.

Прочнее и долговечнее, конечно же, железные самокаты.

Если хотите, чтобы самокат прослужил не один сезон и ребенок из него не вырос, обратите внимание на модели с регулировкой руля по высоте.

С выбором модели определились, тут же возникает вопрос: «Как научить ребенка кататься на самокате?»

- Прежде всего, 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.
- Желательно предостеречь ребенка от возможных падений и травм — надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотябы гипотетически, обезопасить неопытного каскадера стоит.

Существует много приемов катания на самокате, но всему свое время. Прежде чем лихачить, нужно освоить азы. 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).
- 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.
- Во время движения, ногу, которая находится на платформе, после толчка разгибаем, а при толчке снова сгибаем в колене. Получается своеобразное приседание на одной ноге. Как только самокат наберет небольшую скорость, вторую ногу также можно поставить на платформу (этот прием используется только тогда, когда есть навыки катания).
- При замедлении движения, снова отталкиваемся ногой, управляя при этом рулем. Корпус немного наклоняем вперед (наваливаемся на руль) — это позволит ребенку не падать назад.

- При движении смотрим вперед, чтобы заранее увидеть препятствия или ухабы и объехать их. Периодически меняем толчковую ногу, для того, чтобы нагрузка на мышцы распределялась равномерно.
- 2. Повороты. Освоив передвижение на самокате прямо, учим делать повороты. Такой навык позволит легко маневрировать при объезде препятствий.
- Двигаясь вперед, при необходимости повернуть налево, выезжаем к правому краю дорожки, отталкиваемся левой ногой, поворачиваем руль влево. При необходимости повернуть направо, выезжаем к левому краю дорожки, отталкиваемся правой ногой, поворачиваем руль направо.

3. Катание по кругу. Повороты направо и налево хорошо закрепить, выполняя более сложное упражнение — катание по кругу то в одну сторону, то в другую. Если ваш ребенок мал и плохо знает, где право и где лево, эти нехитрые упражнения позволят легко и непринужденно запомнить.

4. Катание по сложной траектории. После освоения простых способов передвижения на самокате, можно предложить ребенку выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой), объезд фишек-препятствий.

5. Учимся тормозить. В некоторых моделях самокатов над задним колесом есть щиток, его можно использовать как тормоз, нажав на него толковой ногой. В случае необходимости (препятствие на пути), с самоката легко спрыгнуть, но только на небольшой скорости. Здесь нам пригодятся наши навыки падения. А также, самокат можно просто какое-то время катить рядом, держа за руль одной рукой.

6. Катание по дорожкам с разными покрытиями. Естественно, кататься на асфальтированной дорожке гораздо легче и я предлагаю усложнить задачу, как это было в нашем случае. Мы использовали лесные тропинки. На них-то и есть естественные преграды, дорожка по структуре меняется, то рыхлая, то протоптана — твердая, торчат корни, лежат шишки. Таким образом, ребенок может применить полученные навыки. Хорошо, конечно, если тропинки немного разноуровневые, т.е. имеют спуски и подъемы. Это даст ребенку возможность научиться притормаживать при спуске, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.

7. «Гонки». Кто быстрее: вы бегом или ребенок на самокате? А если малышей несколько, почему бы не устроить соревнование, начертив линию старта и взяв в руки секундомер?

8. Когда малыш почувствует себя асом в катании на самокате и ему наскучат дорожки-тропинки возле дома, можно перейти на катание в скейт-парке.

9. Самый важный пункт. Вы должны быть терпеливы, ведь ваш ребенок мал и неопытен. Для каждого ребенка, особенно маленького, очень важна ваша похвала: за каждый маленький успех хвалите своего героя. Ведь сколько положительных эмоций он может испытать не от катания на самокате, а всего лишь от вашего признания. Ваша похвала для него — защита и поддержка в трудную минуту. А пока он маленький, вы для него — «центр вселенной» и доверяет он вам, и только вам. Соблюдая эти простые правила, можно легко научить ребенка кататься на самокате и получать удовольствие от катания.

