

Учим ребенка кататься на роликах, велосипеде и самокате

Самый простой и действенный способ научить ребенка получать удовольствие от активного образа жизни – это научить его кататься на велосипеде, роликах или самокате. Как это сделать?

Идею покататься на самокате, велосипеде или роликах ребенок воспримет на ура. Мамы, папы, не отказывайте в удовольствии и себе!

Научиться ездить на самокате и велосипеде может даже двухлетний малыш. Трехлетке вполне по силам освоить ролики. При условии, что вы регулярно станете заниматься с ним. Летом тренироваться можно в парке, на стадионе, а зимой – ходить на ролледром. Без сомнений, такие уроки физкультуры помогут укрепить здоровье ребенка.

С чего начать? Первый трехколесный велосипед ребенок сперва воспринимает как игрушку. Еще бы! Он яркий, с кнопочками, с музыкой и к тому же за специальную ручку его везет мама. Лишь позже малыш осознает, что педали можно крутить и двигаться самостоятельно. Это уже произошло? Отлично! Теперь можно приобрести для крохи машинку или байк, на которых он станет ездить, отталкиваясь ногами.

Следующий шаг – самокат (отрегулируй высоту руля!). Вначале, конечно, малыш будет пытаться встать на него двумя ножками, но со временем приспособится и научится «бегать», отталкиваясь, на одной.

Когда самокат освоен (с трехколесного смело переходите на двухколесный), можно пересечь и на двухколесный велик. Обычно к нему есть два приставных колеса. Прежде чем сажать на него ребенка, обязательно попросите папу, чтобы он отрегулировал руль и сиденье в соответствии с ростом. Машина готова к выезду? Пусть карапуз садится, ставит ножки на педали и начинает их вращать. А вы страхуйте сзади и поощряйте. А заодно расскажи малышу, что ездить нужно только в парке, во дворе, а вот на проезжую часть выезжать никогда нельзя!

Техника безопасности:

1. Не экономьте на оборудовании. И велосипед, и самокат, и ролики должны быть качественными, проверенной марки.
2. Защита обязательна! Да, и шлем тоже.
3. Учиться кататься нужно в месте, где даже редкая машина не появится.

Велосипед.

С чего начать? Подержите ребенка вместе с велосипедом в правильном положении, объясните, что чем быстрее движется велосипед, тем он устойчивее. Проверьте, выпрямляется ли нога ребенка в нижнем положении педали, удобно ли он сидит.

Чем продолжить? В первые попытки ребенка проехать по прямой на велосипеде держать нужно не велосипед, а ребенка. Так он быстрее осознает, в какой момент теряет равновесие. Только после нескольких пробных заездов начинайте держать сидение велосипеда. Да, придется побегать. Когда увидите, что ребенок более или менее уверенно держится в седле, отпускайте его сначала на несколько секунд, а потом и подольше. Учиться поворачивать, смотреть по сторонам и звонить, одновременно поглядывая назад и вбок, нужно начинать тогда, когда малыш без проблем проезжает всю площадку по прямой.



Самокат.

С чего начать? С того же принципа: самокат устойчив, только когда он едет. Прокатите ребенка, держа самокат за руль, пусть попробует запомнить ощущения, они понадобятся при поиске баланса.

Чем продолжить? Пусть ребенок пробует отталкиваться и проезжать несколько сантиметров. На первых порах не нужно отталкиваться широко и ставить вторую ногу на платформу, пусть она служит страховкой. Постепенно толчок будет становиться сильнее, а проезжаемый путь длиннее. Только после этого стоит учиться поворачивать.

Ролики.

Первым делом нужно правильно надеть и зашнуровать роликовые коньки. Они должны надежно фиксировать ногу. Если, встав на ролики, малыш скашивает конек на внутреннюю сторону, значит, ботинок зашнурован неправильно.

С чего начать? Конечно же, с правильной стойки. Ноги должны быть полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Если ребенок посмотрит вниз, он должен видеть, лишь концы ботинок. Видит больше? Значит, неправильно стоит.

Чем продолжить? Ребенок должен почувствовать баланс. Сначала с поддержкой, а потом и без нее, ему нужно сделать несколько шагов вперед, назад, в сторону, несколько раз подпрыгнуть. Потом попытаться немного постоять на одной и на другой ноге. И только потом пробовать отталкиваться и ехать. Если ребенок просит держать его за руку, он не должен на руку опираться, она должна быть только страховкой, иначе центр тяжести сместится и все занятие пойдет насмарку.

Как правильно падать? Падать с роликов нужно только вперед, на защиту. Сначала на колени, потом на локти. В принципе, при правильной стойке упасть, назад не получится. Если ребенок балансирует и отклоняется назад, возвращайтесь к началу и учитесь правильно стоять.

