

**Консультация для родителей  
«Учим детей кататься на самокате»**



**Самокат** - это отличный вариант уличного спорта и транспорта для ребенка. Он легкий, простой в управлении, маневренный, быстрый в сборке и переноске и поэтому прекрасно подходит для детей от 2-3 лет.

Но необходимо соблюдать определенные правила безопасного катания, чтобы прекрасная прогулка не закончилась печально.

Во время катания на самокате задействуются основные группы мышц, а осанка становится ровнее. К тому же, это хорошая кардио тренировка, во время которой, кровь активно насыщается кислородом. Катание на самокате положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детского организма. Благодаря необходимости поддерживать равновесие во время езды, улучшается внимание, концентрация, активно стимулируется вестибулярный аппарат.

Первые поездки можно проводить прямо в квартире, например, в коридоре, где нет травмоопасных углов и выступов. В первую очередь отрегулируйте высоту руля по росту ребенка. Объясните крохе, как правильно пользоваться этим видом транспорта. Первое время нужно будет придерживать самокат, чтобы ребенок прочувствовал баланс и привык к управлению.



Только когда малыш будет уверен в своих силах, можно отправляться улицу, чтобы продолжить занятия. Обязательно используете экипировку – шлем, наколенники и налокотники, которые защитят от неприятностей при падении. 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. Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу. Нельзя обувать ботинки большего размера или шлепки, которые легко могут слететь.

## 1. Размер самоката

Выбирайте для ребенка именно детский самокат, который подходит ему по росту и габаритам. На каждом самокате написано, для какого роста, возраста и веса он подходит - по этим параметрам и определяется безопасность самоката. Не пренебрегайте этим! Если самокат слишком большой для ребенка, то он может не справиться с управлением и упасть с него.

### Как выбрать самокат для ребенка?



## 2. Защита для ребенка

Прежде всего приобретите шлем для ребенка, чтобы защитить его голову в случае падения. Выбирайте именно шлем для катания на самокате, а не велосипедный - у них разное строение и они защищают разные части головы: велосипедный шлем ориентирован на защиту лба, а шлем для самоката - на затылочную часть головы.



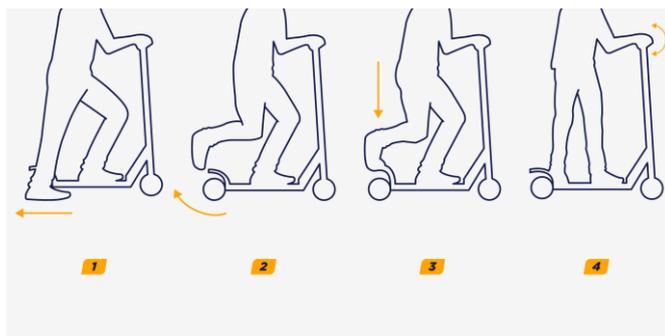
Не забудьте также приобрести комплект защиты локтей, коленей и запястий. Он обязателен для детей, которые только начинают кататься на самокате. Когда вы отправляетесь с ребенком на прогулку, не забывайте иметь при себе налокотники, наколенники и перчатки на запястья - они помогут вам избежать ссадин, синяков и других травм.

### 3. Правильная обувь

Для катания на самокате выбирайте удобную и закрытую обувь, она позволит защитить вашего ребенка от ссадин и порезов на пальцах. Самый подходящий вариант для прогулок на самокате — это обувь с толстой подошвой. А чем выше голенище у ботинок, тем лучше поддержка лодыжки и тем стабильнее положение ноги, а значит, ниже риск травм.

### 4. Как правильно тормозить

Для безопасного катания на самокате очень важно научить ребенка им управлять, и в первую очередь - тормозить. Прежде чем преодолевать на самокате большие расстояния, научите ребенка останавливаться, поворачивать, уклоняться от препятствий, действовать в непредвиденной ситуации.



### 5. Где кататься на самокате

Предпочтительнее всего кататься на самокате в парках, скверах и рощах, но по асфальтированным дорожкам. Выбирайте такие места для катания, где вы не будете мешать пешеходам, где нет больших автомобильных дорог, чтобы ребенок случайно не выехал на дорогу или не столкнулся с пешеходом в толпе.

Катайтесь исключительно по ровной местности, избегая выбоин и ям. Чем лучше дорога, тем проще управлять самокатом. Избегайте луж и старайтесь не кататься в дождливую и сырую погоду - самокатом сложно управлять в таких условиях.

Первое время старайтесь не кататься в людных местах и на большие расстояния.



### 6. Вместе веселее

Самокат — это травмоопасный вид транспорта, поэтому старайтесь не отпускать ребенка кататься одного. Составьте ему компанию - ведь это прекрасное времяпровождение не только для детей, но и для взрослых! Или же отправьте ребенка кататься на самокате с друзьями - они смогут держать вас в курсе событий. Да и в целом, чем больше детей, тем они заметнее на дороге.

Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.

*Информация взята из открытых интернет – источников.*