

Консультация для родителей

УЧИМ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА САМОКАТЕ



Катание на самокате — не просто прихоть непоседы, это еще и отличная тренировка, которая способствует воспитанию смелости, настойчивости, взаимопомощи, развивает динамическое равновесие, ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, выносливость, укрепляет мышцы ног.

Для каждого родителя важной задачей является укрепить ребенку спину и суставы, нижние и верхние конечности, мышцы брюшного пресса.

Самокат вам в помощь, друзья! Обычная прогулка превратится в функциональную тренировку мышц, причем в удовольствие и с ветерком! Чтобы нагрузка на нижние конечности распределялась равномерно, нужно периодически менять толчковую ногу.

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.

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.



Катание на самокатах не представляет больших трудностей для детей. К основным действиям относятся следующие умения:

- ☐ управление самокатом,
- ☐ отталкивание ногой,
- ☐ катание.

УПРАВЛЕНИЕ САМОКАТОМ. Труднее всего при катании на самокате управлять им, сохранять равновесие, так как опорная площадь мала, а тяжесть тела ребенка во время отталкивания на платформе самоката распределяется неравномерно. Кроме того, во время отталкивания происходит качание самоката в стороны. Ребенок учится управлять рулем, выполняя повороты, а при наклоне самоката в другую сторону — выравнивать его туловищем и поворотом руля в противоположную сторону.

Повороты выполняются направо и налево. При повороте налево надо выехать к правому краю дорожки, оттолкнуться ногой несколько раз подряд и повернуть руль в левую сторону. Когда скорость погаснет, опять оттолкнуться ногой. При повороте направо действие выполняется таким же способом, только выехать надо к левому краю дорожки.

ОТТАЛКИВАНИЕ НОГОЙ. Толчок совершается одной ногой (передней частью стопы). Движение выполняется быстро и энергично, нога активно ставится на грунт отталкивания. Тело ребенка слегка наклонено вперед, голова держится прямо, ребенок смотрит вперед.

КАТАНИЕ. При катании на самокате ребенок одну ногу ставит на платформу, а другой отталкивается от земли. Как только самокат начнет наращивать скорость, надо поставить на платформу вторую ногу и катиться вперед до замедления хода. Туловище при этом прямое, смотреть следует вперед по направлению движения, а не под ноги. Руль держать непринужденно обеими руками, не напрягая плечи и руки.

Упражнения

- 1 Вести самокат за руль по прямой, делать поворот.
- 2 Кататься по прямой с поддержкой взрослого.
- 3 Кататься по прямой отталкиваясь правой или левой ногой.
- 4 Тормозить и останавливаться.
- 5 Ездить по кругу с поворотами налево и направо.
- 6 Ездить «змейкой».
- 7 Ездить по узкой дорожке.
- 8 Кататься, произвольно меняя темп езды.
- 9 Тормозить и останавливаться по сигналу.
- 10 Тормозить и останавливаться в указанном месте.
- 11 Кататься друг за другом, придерживаясь заданной скорости в отношении едущего впереди.

