

Консультация для родителей «Если вы купили ребёнку велосипед»



Уважаемые родители! Вспоминая счастливые моменты детства, многие воскрешают в памяти события, связанные с ездой на велосипеде. Как любая физическая нагрузка, велосипед благоприятно сказывается на здоровье вашего ребёнка, укрепляется его костный и мышечный скелет, улучшается вестибулярный аппарат, а эмоции, которые испытывает ребёнок, катаясь на велосипеде, улучшают его нервную систему и благоприятно воздействует на его психику. Ведь, научившись чему-то, ребенок испытывает гордость за себя и его самооценка возрастает в несколько раз.

Как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут перегрузка позвоночного столба? Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все – динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение. Велосипед должен расти вместе с ребенком, поэтому не забывайте вовремя регулировать высоту сиденья и руля. На первых порах родителям придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль – для начала нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал – а сзади за сиденье. Задачу можно

считать выполненной, когда ребенок способен самостоятельно проехать 15-20 метров – дальше он будет только набираться уверенности и постепенно научится.

Прежде чем разрешить ребёнку покататься на велосипеде, научите ребёнка замечать окружающую обстановку и считаться с другими участниками движения. Следует обратить внимание на район проживания и убедиться в наличии безопасных мест: велосипедных дорожек, стадиона, парка. За маленьким велосипедистом обязательно нужен постоянный присмотр. И кататься он должен только в тех местах, где автомобили не ездят. Прежде всего, постарайтесь довести до автоматизма момент торможения (когда впереди человек, стена, яма, или ребенок просто быстро едет). После остановки нужно научить, чтобы ребенок не бросал руль и выставлял ногу. Страховать малыша лучше только за плечи, причем не держать, а именно страховать.

Одежда юного велосипедиста должны быть яркой (желательно с парой флюоресцентных полос). Легкость тоже приветствуется, чтобы ребенок не перегревался во время поездки. Брюки не должны быть слишком длинными или слишком широкими, чтобы избежать риска попадания штанины в велосипедную цепь.

Обувь должна быть максимально удобной, не должна жать или, наоборот, болтаться на ноге. Никаких шлепанцев, сандалий!

Кисти рук и ладошки тоже нуждаются в защитной экипировке. Перчатки для велосипедистов, как правило, сделаны с мягкими подушечками и не имеют жестких элементов, чтобы можно было легко держать руль. При падении они легко защитят ладони и кисти рук малыша от царапин и ушибов.

Чтобы увлекательная поездка не превратилась в травмоопасную, следите, чтобы на ребенке всегда был шлем и защита на коленях и локтях. В большинстве случаев причина тяжелых повреждений - это именно отсутствие шлема. Но без навыков езды от травм не спасет даже шлем.

Ребёнок, только-только научившийся ездить на велосипеде, склонен переоценить свои возможности и часто не понимает, какие опасности подстерегают его на улице. Ежедневные поездки помогут научиться ребёнку уверенно управлять двухколёсным другом, но в сложной дорожной обстановке нужно знание техники и правил безопасности.

Правила безопасности

- На велосипеде можно кататься только в парках, специальных площадках, стадионах, нельзя выезжать на проезжую часть улицы или двора.

-Катаясь, дети должны правильно вести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать осторожность (сбавляя скорость объезжать маленьких детей, женщин с детьми, пожилых людей).

- Переходить через дорогу с велосипедом или самокатом можно только по пешеходному переходу на зелёный сигнал светофора, а «транспортное средство» вести, держа за руль.

- Необходимо использовать средства защиты: велосипедный шлем, налокотники, наколенники. В тёмное время суток использовать одежду со светоотражающими полосками.

- Проверять исправность велосипеда: уход за колесами, цепью, педалями, рулем (сначала следят родители, постепенно приучая детей ухаживать за транспортным средством).

- Научить ребенка правильно падать с велосипеда в случае критической ситуации.

- В случае ушиба или травмы при падении нужно сразу обратиться к кому – либо из взрослых за оказанием помощи.

Ребенок раз и навсегда должен уяснить:

1. Велосипед – это транспортное средство, а не игрушка. Лихачить на нем, катаясь на тротуарах или велодорожках, категорически запрещено.

2. Любое падение с велосипеда может привести не только к появлению ссадин на руках и ногах, но и к травме головы и мозга, которые могут быть очень опасны.

Научите ребенка этим несложным правилам, подберите ему правильную и удобную экипировку - и тогда езда на велосипеде принесет только удовольствие!

