

Езда на самокате: Как научить ребенка? Этапы обучения и рекомендации

Езда на самокате - очень увлекательное занятие. Это не только весело, но и практично. Поскольку, если вы с ребенком пойдете на прогулку, то ему не придется идти за вами пешком. И уставать.

Вместо этого ребенок будет ехать на самокате. Сможет передвигаться быстрее. И, при этом, будет меньше уставать. Мы расскажем о том, как научить ребенка ездить на самокате.



Преимущества езды на самокате

У езды на самокате есть ряд преимуществ. Давайте рассмотрим их.

Во время езды на самокате, ребенок улучшает характеристики своего тела

Когда ребенок ездит на самокате, он развивает свое тело. Подкачивает мышцы. В частности, ноги. А также суставы.

Помимо этого, во время езды на самокате ребенок тренирует:

1. Руки.
2. Пресс.

А сам процесс тренировки проходит очень интересно и весело.

Во время езды на самокате ребенок развивает свое равновесие

Еще одним преимуществом самоката является то, что с помощью него ребенок может улучшить свое равновесие. Научиться балансировать на неустойчивой поверхности. И не падать во время езды.

Тренировка равновесия очень важна для детей любого возраста. Поскольку даже взрослые подростки плохо умеют балансировать. Стоя на одной ноге.

Ребенок сможет натренировать мышцы обеих ног

Во время катания ребенок может чередовать ногу, на которую идет основная нагрузка. Если он будет менять ее, то сможет прокачивать мышцы каждой конечности. Не совершая для этого чрезмерного количества телодвижений.

Если ребенок научится ездить на самокате, то ему будет легче освоить велосипед

Еще одним преимуществом самоката является то, что с помощью него ребенок сможет подготовиться к езде на велосипеде. Когда вы приобретете последний, ребенок с легкостью на него заберется. И поедет.

У него не будут возникать проблемы с равновесием. Поскольку он научится балансировать благодаря самокату.

Самокат менее травмоопасный вид транспорта, чем другие т/с



Главный плюс самоката заключается в том, что на нем практически невозможно получить травму. Если ребенок почувствует, что он начал терять равновесие, то сможет за секунду спрыгнуть с самоката. Не упадет, и не травмируется, как это было бы при езде на велосипеде.

Самокат - компактный транспорт

Габариты самокатов - небольшие. А если вы приобретете складную модель, то сможете разместить ее даже в очень маленькой комнате.

Хранить самокат дома - очень удобно.

Как научить ребенка ездить на самокате?

Процесс обучения езде на самокате проходит в несколько этапов. Придерживайтесь их, и ребенок научится кататься за короткий промежуток времени.

Научите ребенка ехать прямо

Первое, с чего нужно начать обучение езде на самокате - это движение прямо.

Скажите ребенку, чтобы поставил на самокат ногу, на которую будет делать упор. У одних детей это будет левая конечность, а у других - правая.

В первом случае скажите, чтобы ребенок отталкивался правой ногой. А во втором, соответственно, левой.

Объясните чаду суть езды на самокате. Скажите, что опорная нога на протяжении всего катания должна находиться на самом самокате. А толчковая - на весу. Она используется только для того, чтобы отталкиваться:

1. Дети-левши обычно ставят на самокат правую ногу. А левой отталкиваются.
2. Дети-правши обычно ставят на самокат левую ногу. А отталкиваются правой.

По аналогичному принципу ногу должен поставить и ваш ребенок.

Как ребенок должен отталкиваться во время езды на самокате?



Во время отталкивания ребенок должен совершать следующие телодвижения:

1. Сгибать ногу, которая размещена на самокате.
2. Отталкиваться.
3. Когда толчок завершен, ребенок должен снова разогнуть ногу.

Во время катания ребенку предстоит регулярно приседать. Скажите чаду, что после того, как он разгонится, он может разместить толчковую ногу рядом с той, которая стоит на самокате. Так будет удобнее ехать.

Скажите ребенку, что он обязательно должен рулить
В обязательном порядке скажите ребенку, что он должен поворачивать самокат во время катания. Это необходимо для того, чтобы сохранять равновесие.

Для поворотов необходимо использовать руль, который находится в верхней части самоката.

Начинать поворачивать его в разные стороны можно только после разгона. Если самокат стоит на месте, ребенок руль поворачивать не должен. В противном случае, он может потерять равновесие и упасть, так и не начав движение.

Научите ребенка пользоваться тормозами
У каждого самоката есть тормоза. Они расположены сзади.

Чтобы начать сбавлять скорость, ребенку нужно надавить ногой на тормоз. Максимально сильно вжать его в поверхность.

С помощью этих действий ребенок сможет полностью остановить самокат.

Когда ребенок будет находиться в движении, он должен смотреть перед собой

Очень важно, чтобы во время езды на самокате ребенок был сфокусирован. Смотрел перед собой, а также на дорогу. И не отвлекался на вещи, которые происходят вокруг него. В частности, не устремлял взгляд на руль. И на другие части самоката.

Если ребенка будет что-либо отвлекать, он может потерять равновесие. И упасть с самоката.

Как добиться того, чтобы у ребенка не уставали ноги?



Перед тем, как отправить ребенка кататься, проведите небольшой инструктаж по поводу "использования" им ног. Скажите, что опорную конечность он в обязательном порядке должен менять. Чтобы ноги не уставали. И чтобы ребенок не испытывал дискомфорт во время занятий.

Как научить ребенка поворачивать?

Когда ребенок научится ездить по направлению прямо, переходите к следующему этапу. Расскажите чаду о том, как поворачивать. И смещаться в стороны.

С помощью маневрирования ребенок сможет объезжать разнообразные преграды, которые попадаются на его пути.

Поворачивать ребенок должен следующим образом:

1. Ребенок едет на самокате.
2. Отталкивается от поверхности.
3. И только после того, как наберет скорость, поворачивает руль в нужную ему сторону (вправо или влево).

Важно, чтобы ребенок поворачивал именно во время набора скорости. Не раньше.

Если ребенок будет делать это, когда самокат едет медленно, то может потерять равновесие. И упасть.

В подобном случае самокат остановится. Поскольку скорость будет недостаточно большой для совершения маневров.

Как ездить по кругу?

Чтобы ребенок смог разворачиваться на 360 градусов, научите его ездить по кругу. Это довольно сложное упражнение, переходить к которому можно только если малыш научился поворачивать.

Принцип езды по кругу - тот же, что и при традиционных поворотах. Ребенку нужно оттолкнуться от поверхности и повернуть руль в нужную ему сторону.

Проделывать это упражнение нужно очень аккуратно. Чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал.

Улучшаем навыки езды на самокате



Когда ребенок научится основам езды на самокате, можете переходить к оттачиванию более серьезных навыков. В частности, вы можете научить его кататься по более сложным тропинкам.

Для этого предложите ребенку использовать необычную траекторию езды на самокате. Попросите чадо:

1. Прокатиться зиг-загом.
2. Пообъезжать препятствия, сделанные в виде фишек.
3. Пообъезжать вас (в качестве "препятствий"). Вы и другие родственники ребенка могут выстроиться в линию на небольшом расстоянии друг от друга. И малышу предстоит ездить вокруг вас.

Научите ребенка ездить не только на гладких, но и на более экстремальных дорогах

К сожалению, далеко не в каждом районе вашего города будут гладкие трассы для езды на самокате. Наверняка ребенку предстоит ездить в местностях с ужасным покрытием. Выбоинами, ямами, и другими плохими по качеству элементами дорог.

Чтобы в будущем ребенок смог кататься на самокате без вашего присмотра, научите его ездить даже по плохим поверхностям:

1. Отправьтесь с ребенком в лес. Поверхность для езды там будет неустойчивой. Некоторые места будут протоптаны. А некоторые - усеяны землей. В лесу вы сможете научить ребенка ездить на поверхности любого типа.
2. Отправьтесь с ребенком кататься во дворы с выбоинами и ямами. С помощью них ребенок научится объезжать неровности рельефа. А также с легкостью сможет ездить на плохих поверхностях.
3. Отправьтесь с ребенком в скейт-парк. В нем очень гладкие дорожки. Однако, там есть огромное количество тренажеров, на которых ребенок может

потренироваться. Научится хорошо и быстро ездить на самокате. И даже выполнит некоторые трюки на горках, которые установлены в специальном парке.

Посоревнуйтесь с ребенком на скорость



Лучший способ научить ребенка быстро ездить на самокате - организовать гонки. В рамках них, вам предстоит бежать. А в это время ребенок будет ехать за вами на самокате. И будет пытаться обогнать.

Устройте конкурс. Скажите, что тот, кто первым доберется до определенной точки, получит приз.

Так вы сможете проверить, научился ли ваш ребенок быстро ездить на самокате. И порадуете малыша призом.