



ЕЗДА НА САМОКАТЕ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Материал подготовила Медведева Г.А.,
воспитатель.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ежегодно сотни детей и подростков попадают под колеса автомобилей, почти в 20% случаев дорожно-транспортное происшествие заканчивается летальным исходом. Это касается как пешеходов, так и велосипедистов, скейтбордистов, роллеров... Чтобы обезопасить юных участников дорожного движения, в качестве профилактики детского дорожно-транспортного травматизма следует предпринять соответствующие меры.

Прежде чем разрешить ребёнку кататься на велосипеде, скейте, роликовых коньках, самостоятельно проинструктируйте их о Правилах дорожного движения и правилах поведения на улицах и дорогах. Убедитесь, что ребёнок способен самостоятельно ездить на велосипеде, самостоятельно контролируйте, как он ездит и где. Четко определите для ребенка места, где он может играть (парк, площадки для игр, безопасные дворы, стадионы и т.д.) и места, где играть нельзя, а надо быть особенно внимательным (тротуары, пешеходные переходы, проезжая часть).

Дети в своих действиях непредсказуемы, поэтому водителям автомобилей следует быть крайне внимательными и осторожными.

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. Во время катания на самокате задействуются основные группы мышц, а осанка становится ровнее. К тому же, это хорошая кардиотренировка, 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.

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

- Прежде всего, нужно объяснить ребёнку, 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. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотя бы гипотетически, обезопасить неопытного каскадера стоит. Существует много приемов катания на самокате, но всему свое время.

Прежде чем лихачить, нужно освоить азы. Начинаем от простого к сложному.

- Учимся падать. Сначала падаем на колени, потом на локти, на ладони. Можно отработать это упражнение без самоката (дома на ковре), а затем и на нем (эти навыки пригодятся при обучении езде на велосипеде).
- Определяем место проведения тренировки. Для начала подойдет квартира. Первое время, чтобы ребенок не потерял равновесие и не упал, подстраховывайте его. Беремся за ручки руля обеими руками, одну ногу ставим на платформу, второй отталкиваемся от земли.

С чего начинать тренировки?

1. Начинаем передвижение прямо. Определяем толчковую ногу (это мы увидим по тому, какой ногой ребенок чаще пытается оттолкнуться). «Правильная» нога на первых порах — первый успех, первые победы и задор. Ребенок-левша быстрее освоит катание с левой ноги, а правше будет удобнее отталкиваться правой.

Во время движения, ногу, которая находится на платформе, после толчка разгибаем, а при толчке снова сгибаем в колене. Получается своеобразное

приседание на одной ноге. Как только самокат наберет небольшую скорость, вторую ногу также можно поставить на платформу (этот прием используется только тогда, когда есть навыки катания).

При замедлении движения, снова отталкиваемся ногой, управляя при этом рулем. Корпус немного наклоняем вперед (наваливаемся на руль) — это позволит ребенку не падать назад.

При движении смотрим вперед, чтобы заранее увидеть препятствия или ухабы и объехать их. Периодически меняем толчковую ногу для того, чтобы нагрузка на мышцы распределялась равномерно.

2. Повороты. Освоив передвижение на самокате прямо, учим делать повороты. Такой навык позволит легко маневрировать при объезде препятствий.

Двигаясь вперед, при необходимости повернуть налево, выезжаем к правому краю дорожки, отталкиваемся левой ногой, поворачиваем руль влево. При необходимости повернуть направо, выезжаем к левому краю дорожки, отталкиваемся правой ногой, поворачиваем руль направо.

3. Катание по кругу. Повороты направо и налево хорошо закрепить, выполняя более сложное упражнение — катание по кругу то в одну сторону, то в другую. Если ваш ребенок мал и плохо знает, где право и где лево, эти нехитрые упражнения позволят легко и непринужденно запомнить.
4. Катание по сложной траектории. После освоения простых способов передвижения на самокате, можно предложить ребенку выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой), объезд фишек-препятствий. В роли «фишек» для объезда могут выступить и сами родители.
5. Учимся тормозить. В некоторых моделях самокатов над задним колесом есть щиток, его можно использовать как тормоз, нажав на него толковой ногой. В случае необходимости (препятствие на пути), с самоката легко спрыгнуть, но только на небольшой скорости. Здесь нам пригодятся наши навыки падения. А также, самокат можно просто какое-то время катить рядом, держа за руль одной рукой.
6. Катание по дорожкам с разными покрытиями. Естественно, кататься на асфальтированной дорожке гораздо легче и я предлагаю усложнить задачу, как это было в нашем случае. Мы использовали лесные тропинки. На них-то и есть естественные преграды, дорожка по структуре меняется, то рыхлая, то протоптана — твердая, торчат корни, лежат шишки. Таким образом, ребенок может применить полученные навыки. Хорошо, конечно, если тропинки немного разноуровневые, т.е. имеют спуски и подъемы. Это даст ребенку возможность научиться притормаживать при спуске, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.



7. «Гонки». Кто быстрее: вы бегом или ребенок на самокате? А если малышей несколько, почему бы не устроить соревнование, начертив линию старта и взяв в руки секундомер?

8. Когда малыш почувствует себя асом в катании на самокате и ему наскучат дорожки-

тропинки возле дома, можно перейти на катание в скейт-парке.

9. Самый важный пункт. Вы должны быть терпеливы, ведь ваш ребенок мал и неопытен. Для каждого ребенка, особенно маленького, очень важна ваша похвала: за каждый маленький успех хвалите своего героя. Ведь сколько положительных эмоций он может испытать не от катания на самокате, а всего лишь от вашего признания. Ваша похвала для него — защита и поддержка в трудную минуту. А пока он маленький, вы для него — «центр вселенной» и доверяет он вам, и только вам.

Соблюдая эти простые правила, можно легко научить ребенка кататься на самокате и получать удовольствие от катания.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА САМОКАТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Кататься можно только по безопасной, ровной местности, объезжая ямы и выбоины.
2. Условно очертите для ребенка границы территории, на которой можно кататься. Стоит сразу объяснить, что на оживленной дороге самокат нужно взять в руки, и переходить её пешком.
3. Для остановки использовать только тормоз, предусмотренный конструкцией самоката, а не пытаться тормозить ногами, чтобы избежать растяжений или ушибов.
4. Перед тем как разрешить ребенку кататься на улице, необходимо отточить с ним прием группировки на случай падения. Для безопасного приземления в опасной ситуации необходимо согнуть локти и колени (которые предварительно прикрыты защитными элементами), локти при этом должны быть прижаты к туловищу. Если вовремя не сгруппироваться, можно получить перелом конечности.
5. Нельзя кататься на самокате в дождливую погоду, особенно если он оснащен полиуретановыми колесами. При таких условиях устройство полностью утрачивает способность тормозить. К тому же под

воздействием воды могут испортиться подшипники, что отрицательно скажется на долговечности транспорта.

6. Нужно предупредить ребенка, что быстродвижущиеся предметы могут привлекать внимание собак. И, даже если четвероногий бросился вслед за ездоком, не стоит пугаться. Нужно аккуратно остановить транспорт, встать ровно и замереть. Животное просто обнюхает незнакомый предмет и уйдет. Не нужно кричать и размахивать руками.
7. Если прогулка затянулась до наступления темноты, нелишним будет взять с собой фонарик, который можно пристегнуть над передним колесом, чтобы подсветить дорогу.

Еще одно важное правило, которое нужно донести до ребенка, - необходимость периодически менять опорную и отталкивающую ноги. Иначе, если будет работать только одна нога, это может грозить проблемами с осанкой или неравномерной нагрузкой на мышцы и суставы.

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.