**Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**«Детский сад №54»**

**«Учим ребенка кататься на самокате»**

**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Ершова Н.Н.**



**Чем полезен самокат:**

**катаемся и развиваемся**

**Если вы все еще сомневаетесь, стоит ли покупать ребенку самокат, подумайте, какую пользу можно извлечь из такого приобретения.**

**Обычная прогулка превратится в функциональную тренировку мышц, причем в удовольствие и с ветерком! Для каждого родителя важной задачей является укрепить ребенку спину и суставы, нижние и верхние конечности, мышцы брюшного пресса. Самокат вам в помощь, друзья!**

**Катание на самокате — не просто прихоть непоседы, это еще и отличная тренировка для развития равновесия, пространственного мышления и координации движений.**

**Чтобы нагрузка на нижние конечности распределялась равномерно, нужно периодически менять толчковую ногу.**

**Как правило, научившись маневренности на самокате, дети с легкостью потом пересаживаются на двухколесный велосипед.**

**В пользу самоката еще и то, что на нем безопаснее ездить, он менее травмоопасен, его легко переносить и он не занимает много места в квартире.**

**Выбор модели: на вкус и цвет есть разные предложения**

**Прежде всего, встает вопрос о выборе этого транспортного средства. Общее у всех самокатов то, что они не имеют сидения, приводятся в движение толчком ноги от земли. Управлять самокатом можно с помощью руля. А вот дальше — дело вкуса!**

****

**Самокаты бывают разной модификации (малые и большие; гоночные или полугоночные; для взрослых и для детей; городские, шоссейные, кроссовые, снегоходные; велоприводные, мотосамокаты, электросамокаты; обычные и складывающиеся). Решайте сами, что для вас важнее: устойчивость, маневреность, дизайн, регулировка руля по высоте, материал корпуса и колес и т.п.**

**Разнообразие моделей позволяет подобрать самокат для ребенка любого пола и возраста.**

**Малышам лучше начать с трехколесного самоката — он более устойчивый. Дети постарше осилят двухколесного «коня» — он более быстрый и маневренный.**

**Прочнее и долговечнее, конечно же, железные самокаты. Если надеетесь оставить «коня» в наследство, лучше выбирать именно такой материал корпуса. Но! Железные самокаты имеют соответственно и больший вес. Учтите этот момент, когда ваше чадо будет канючить: «Мамочка, поднеси-иии…».**

**Если хотите, чтобы самокат прослужил не один сезон и ребенок из него не вырос, обратите внимание на модели с регулировкой руля по высоте.**

****

**Колеса лучше прорезиненные — прослужат дольше и кататься на них приятнее.**

**Основные правила катания на самокате**

****

**С выбором модели определились, тут же возникает вопрос: «Как научить ребенка кататься на самокате?«. Правила вроде простые, но порой шалят нервы и не хватает терпения. Попробуйте представить, что вас посадили за руль самолета и сказали «Лети, птичка!». Ну как? Страшно? Вот и ребенку не всегда хватает смелости и ловкости, чтобы взять и поехать с первого раза. Дайте малышу шанс поверить в свои силы — и все получится.**

* **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. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотябы 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 необходимостиповернуть 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 толчковой 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.**