

Советы для безопасного катания ребенка на самокате



Наступили летние дни. А это значит, пришла пора для катания на роликах, велосипедах и самокатах.

Самокат — это отличный вариант уличного спорта и транспорта для детей. Он легкий, простой в управлении, мобильный, подвижный, быстрый в сборке и удобен при переноске, поэтому прекрасно подходит для детей от 2-3 лет.

Научиться кататься на самокате не составит труда, однако не стоит забывать о безопасности. Вот несколько советов по катанию, чтобы ребенок получил максимум удовольствия, и обошлось без травм.

1. Размер самоката.

Выбирайте для детей именно детский самокат, который будет, подходит по росту и габаритам. На каждом самокате написано, для какого роста, возраста и веса он подходит - по этим параметрам и определяется безопасность самоката. Придайте этому значение! Если самокат окажется большим для ребенка, то он может не справиться с управлением и упасть с него.

2. Защита для ребенка

Приобретите шлем для ребенка, чтобы защитить его голову в случае падения. Выбирайте именно шлем для катания на самокате, а не велосипедный - у них разное строение и они защищают разные части головы: велосипедный шлем ориентирован на защиту лба, а

шлем для самоката - на затылочную часть головы. Также приобретите комплект защиты локтей, коленей и запястий. Такой комплект, обязателен для детей, которые только начинают кататься на самокате.

3. Правильная обувь

Для катания на самокате выбирайте удобную и закрытую обувь, она позволит защитить вашего ребенка от ссадин и порезов на пальцах. Для прогулок на самокате выбирайте обувь с толстой подошвой, чем выше голенище у ботинок, тем лучше поддержка лодыжки и тем стабильнее положение ноги, а значит, ниже риск травм.

4. Правила торможения

Для безопасного катания на самокате научите ребенка им управлять, и в первую очередь - тормозить. Прежде чем преодолевать на самокате большие расстояния, научите ребенка останавливаться, поворачивать, уклоняться от препятствий, действовать в непредвиденной ситуации.

5. Где кататься на самокате

Лучше всего кататься на самокате в парках, скверах по асфальтированным дорожкам, где вы не будете мешать пешеходам, где нет больших автомобильных дорог, чтобы ребенок случайно не выехал на дорогу или не столкнулся с пешеходом в толпе. Старайтесь кататься по ровной местности. Чем лучше дорога, тем проще управлять самокатом. Не кататься в дождливую и сырую погоду - самокатом сложно управлять в таких условиях.

6. Здорово когда вместе

Самокат — это травмоопасный вид транспорта, поэтому старайтесь не отпускать детей кататься одних. Составьте им компанию - ведь это прекрасное досуг не только для детей, но и для взрослых!

Последовательность обучения езде на самокате, принципы и методы обучения

Обучение езде на самокате ведется в соответствии с педагогическими принципами доступности и последовательности. В первую очередь осваивается прямая езда, затем – торможение прыгиванием, и только после этого можно приступать к изучению поворотов. После освоения данной базы можно переходить к более сложным упражнениям (катание по кругу, змейкой, объезд препятствий).



Если кто-то из воспитанников еще продолжает неуверенно себя чувствовать при выполнении базовых упражнений, он не должен допускаться к выполнению более сложных упражнений. Инструктор продолжает отрабатывать с ним необходимые начальные навыки езды в индивидуальном порядке, учитывая способности и возможности ребенка, до тех пор, пока воспитанник не обретет необходимую уверенность (принцип посильности и индивидуального подхода).

Основной метод работы при обучении езде на самокате – поточный, который позволяет при одновременной работе со всей группой уделять внимание каждому ребенку. По мере обучения базовым упражнениям применяется круговой метод обучения, во время которого инструктор работает с подгруппами воспитанников.

Обучение проводится в соответствии с принципом наглядности, т. е. сам инструктор показывает детям правильное выполнение всех упражнений.

Последовательность обучения:

1. Начинаем **передвижение прямо**. Определяем толчковую ногу (это мы видим по тому, какой ногой ребенок чаще пытается оттолкнуться).

2. Учимся **тормозить спрыгиванием**. С самоката легко спрыгнуть, это самый простой и результативный способ затормозить. В некоторых моделях самокатов над задним колесом есть щиток, который можно использовать как тормоз, нажав на него толковой ногой, но это требует уже определенного навыка езды, и, как показывает практика, на начальном этапе обучения доступно не всем детям. Также, тормозить ножным тормозом эффективно получает только на небольшой скорости. В экстренном же случае торможение должно осуществляться спрыгиванием.

3. **Повороты**. Освоив передвижение на самокате прямо, учим делать повороты. Такой навык позволит 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.

4. **Катание по кругу**. Умение поворачивать направо и налево следует закрепить, выполняя более сложное упражнение – катание по кругу то в одну сторону, то в другую.

5. **Катание по сложной траектории**. После освоения простых способов передвижения на самокате, можно предложить воспитанникам выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой, объезд фишек-препятствий).

6. **Катание по дорожкам с подъемами и спусками**. По мере освоения навыков катания можно усложнить задачу, и выбрать дорожки, которые имеют небольшие спуски и подъемы, а также дорожки с элементами неровностей (тропинка с выступающими корнями, разбросанными веточками или небольшой участок с гравием). Это позволит научиться притормаживать при спуске, двигаться в подъем, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.

7. **Упражнения с игровыми элементами, «гонки»**. Самокат является прекрасным средством для различных эстафет и игровых заданий:

- провезти на самокате мешочек для метания,
- передача эстафетной палочки,

- ехать на самокате и пнуть толчковой ногой по неподвижному лежащему мячу и т. д.

Эффективность и польза игровых методов на занятиях с дошкольниками не вызывает сомнений, педагогическая игра вносит яркую эмоциональную атмосферу, элемент соперничества и состязательности, необходимость соблюдения правил, - все это положительно сказывается на усвоении воспитанниками материала занятия, и способствует творческому и социальному развитию детей. Когда воспитанники освоили приемы катания на самокате, можно устраивать небольшие соревнования.