

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

**«Ответственность родителей за последствия приобретения своим детям технических средств передвижения (роликовые коньки, самокаты, велосипеды)»**

## Правила безопасного катания на роликах, велосипедах, самокатах.

### ***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.*



## Правила безопасного катания на самокате.

*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?

➤ *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-левица 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.*

**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.*

**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.

**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.

**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 прыгнуть, 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.

**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.

**«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?

Когда малыш почувствует себя асом в катании на самокате и ему наскучат дорожки-тропинки возле дома, можно перейти на катание в скейт-парке.

**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!**

