**Польза велосипеда**

 Инструктор по ФК,

Удовенко Оксана Леонидовна

**Польза катания на велосипеде для ребенка неоценима. Ведь такое занятие позволяет научиться держать равновесие, координировать свои движения, работать одновременно руками и ногами. Ребенок с каждой поездкой становится все более ловким. Развивается и внимание крохи, ведь ему необходимо выполнять сразу несколько действий: держать руль, крутить педали и следить за дорогой, чтобы не наткнуться на препятствия. Малыш, который с раннего детства катается на велосипеде, в будущем будем иметь красивую осанку.**

**Велосипед – отличное средство, укрепляющее нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему малыша.**

**Большое значение имеет катание при детском плоскостопии. Работая ножками, ребенок устраняет малейшие признаки недуга, укрепляет мышцы стоп. Однако родители должны следить за правильной постановкой ног. Малыш должен упираться в педали только пальчиками. Остальная часть стопы остается незадействованной.**

**Катание на велосипеде рекомендовано в качестве лечебной процедуры детям с х-образными ножками. Ставя между ногами ребенка широкую планку, можно исправить их кривизну.**

**Езда является прекрасной профилактикой близорукости. Ребенок все время смотрит по сторонам, фокусирует взгляд на препятствиях впереди. В это время происходит тренировка глазных мышц, которые становятся более эластичными. А потому риск развития близорукости резко снижается.**

**Катание на велосипеде учит малыша ответственности. Ведь двигаясь по тротуару, ребенку приходится объезжать людей, идущих навстречу. Формируется понимание того, что случайное столкновение может травмировать пешехода и самого ребенка.**

**Велосипед станет настоящим первым транспортом ребенка. Он поможет укрепить здоровье малыша, сделает его более сильным и ловким, научит ответственно относиться к окружающим.**



**Правила безопасности

1. Катание на велосипеде – не только полезное и приятное занятие, но еще и довольно опасное, особенно, если изначально не соблюдать меры безопасности. Родители должны ясно и четко донести до своих чад следующие прописные истины:**

**2. Нельзя выезжать на автомобильную дорогу или пересекать ее не в месте перехода. Для того чтобы перейти дорогу, ребенок должен слезть с велосипеда и везти его рядом с собой.**

**3. На велосипеде лучше всего кататься в закрытом пространстве: во дворе, в сквере, на школьном стадионе – без выезда на проезжую часть.**

**4. Если вы идете с ребенком на прогулку и берете с собой велосипед, до места назначения лучше всего везти велосипед вручную.**

**5. У детей в возрасте меньше 5 лет должен быть ножной тормоз на велосипеде. Есть опасность, что малыш не сумеет в нужную минуту нажать ручной рычаг.**

**6. Не пожалейте средств на приобретение защитной амуниции: шлем, налокотники и наколенники. Подбирайте шлем точно по голове ребенка. Если он будет скользить и болтаться, то при падении может соскочить. С помощью шлема вы сократите риск травм на 85 %.**

**7. С той же целью одевайте ребенка в одежду с длинными штанами и рукавами.**

**8. Рифленая подошва на кроссовках не даст ноге скользить по мокрой педали. Есть и специальная обувь для велосипедистов с повышенной силой сцепления подошвы.**

