

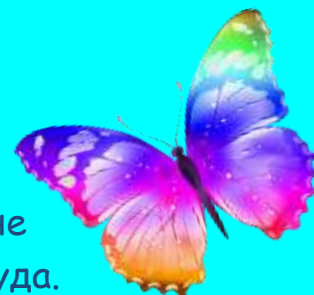


Для Вас, родители!



Активный досуг

Катание на самокате



Овладение навыком катания на самокате не представляет для дошкольников особого труда. Воспитанники старших возрастных групп (особенно мальчики) довольно быстро овладевают техникой данного вида упражнений спортивного характера.

Самокат - это простая конструкция из подставки для ног, двух (трех или четырех) колес и руля по типу велосипедного.

Кому подходит самокат?

Самокатом могут пользоваться дети с 2 лет.

В этом возрасте ребенок уже хорошо контролирует свои движения, обладает чувством равновесия и воспринимает наставления взрослого о правилах езды.

Самокат для ребенка 2-4 лет предпочтительно выбрать четырехколесный или трехколесный.

Для дошкольников 5 лет и старше оптимальным будет двухколесный самокат.

Выбирая самокат, следует помнить, что:

Самокат подбирают по росту ребенка, который должен стоять на платформе самоката ровно, не сгибая туловища. Руки, должны быть чуть согнуты в локтях, держать руль. Отрегулировать высоту руля при необходимости.

Основное правило:

Во время катания на самокате нужно следить, чтобы дети энергично отталкивались от земли левой и правой ногами. Например, проезжая по дорожке в одну сторону, они должны отталкиваться правой ногой, в обратном направлении левой. В этом случае физическая





нагрузка на ноги будет распределяться равномерно.

Обучение езде на самокате:

- Познакомиться с частями самоката.
- Показать и объяснить, как на нем передвигаться.
- Встать одной ногой на платформу самоката, а другой оттолкнуться от земли. После нескольких энергичных толчков ногой от земли, она также ставится на платформу, ехать на самокате по инерции. Все движения ногой повторить в таком же порядке. По необходимости взрослый поддерживает самокат за руль.
- Ехать в прямом направлении.
- Выполнять повороты влево и вправо вначале с поддержкой взрослого за руль, а затем самостоятельно.
- Кататься, проезжая в «ворота» (кубики на расстоянии 1 метр) или «змейкой» между кубиками (булавами) которые расставлены на одной линии на расстоянии 1,5 - 2 метра друг от друга.



Общие правила езды на самокате:

- Ездить по дорожкам только в одном направлении, держась правой стороны.
- С выделенной дорожки выезжать никуда нельзя.
- Ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть.
- Если случайно на дорожке встретится кто - то из детей или взрослых, надо его объехать или остановиться.
- Смотреть вперед на 4 - 5 метров на дорожку по направлению движения.



**Инструктор по физической культуре
Лебедева М.В.**