Учимся кататься на трёхколёсном велосипеде.

Прогулка на велосипеде является одним из любимейших развлечений как для едва научившихся ходить малышей, так и для деток постарше. Но сначала ребенка нужно научить кататься, и тут ему не обойтись без родительской помощи и поддержки. Однако не все взрослые знают, как правильно обучать этому умению, в каком возрасте следует это делать и как подобрать идеально подходящий для своего ребенка велосипед. Обо всем этом читайте в нашей статье.

Чем полезен велосипед?

Катание на железном коне не только дарит детям массу позитивных эмоций, но и развивает силу, ловкость и выносливость, а также укрепляет мышцы рук и ног. Во время катания на велосипеде происходит насыщение внутренних органов кислородом и улучшается их кровоснабжение.

Детские врачи уверены, что занятия велоспортом укрепляют иммунную систему и ускоряют обмен веществ, поэтому рекомендуют катание на велосипеде часто болеющим малышам и детям с лишним весом.

Кроме того, езда на двух- или трехколесном друге является хорошей профилактикой детской близорукости, ведь ребенку придется постоянно всматриваться вдаль. Также велосипедные прогулки замечательно поднимают настроение детей и заряжают их замечательным настроением на весь день.

Когда начинать обучение?

Итак, польза вождения велотранспорта очевидна, поэтому не затягивайте с началом обучения. Только нужно это делать поэтапно, переходя от простой техники к более сложной.

Первую поездку, правда, на трехколесном велосипеде можно совершать уже в полуторагодовалом возрасте. Многие родители почему-то скептически относятся к этому виду транспорта, однако он поможет малышу овладеть самыми простыми навыками катания – поворачивать руль и крутить педали.

Первые тренировки не всегда проходят легко и уверенно. Падения, ссадины, ушибы и, как следствие, слезы обычны для этого процесса. Вот почему родителям необходимо позаботиться о детской безопасности, невзирая на то, на каком велосипеде (двух- или трехколесном) будет проходить обучение.

1. Малыш обязательно должен надевать средства защиты. Приобретите для него шлем, специальные наколенники и налокотники. Убедитесь, что шлем не слишком большой или маленький, а подбородочный ремень регулируется по размеру. Каждый раз, когда вы проводите тренировку, надевайте на ребенка эти защитные средства.

2. Одевайте удобную для такого важного дела обувь, которая должна крепко обхватывать ножки, иметь нескользкую широкую подошву для обеспечения «сцепления» с

педалями. Не позволяйте ездить в босоножках или босиком: если ступня вдруг соскочит, то ребенок может больно удариться пальчиками.
3. Велосипед должен отвечать элементарным требованиям: удобные руль и сиденье, легкость хода, маневренность и высокое качество материалов. У него не должно быть торчащих углов, о которые малыш может поцарапаться, и пластиковых частей, которые он может отломать и проглотить.

Учимся кататься на трехколесном велосипеде

1. Первый шаг – выбор подходящего по росту велосипеда. Для этого нужно, чтобы малыш сел на него. Если ребенок отпускается на землю всей стопой и может слегка согнуть колени, значит, велосипед вы подобрали правильно.
2. Покажите, что если велосипед везти, как прогулочную коляску, то он может ехать. Для пущей убедительности усадите на сиденье плюшевого мишку. Позвольте ребенку самому повозить игрушечного «седока», поворачивая в процессе руль и изучая особенности движения. И только потом пригласите малыша занять свое законное место и начинайте обучение.

1. Если площадь квартиры позволяет, откройте первую магистраль именно в ней. Положите руки ребенка на руль, а маленькие ножки поставьте на педали. Придерживая его за бедра, покажите движение ног при езде. Теперь пусть пробует сам, а вы подталкивайте его сзади. На трехколесном велосипеде ребенок усваивает простой навык – движение происходит при вращении педалей.
2. На следующем этапе можно уже выходить на прогулки. Для них лучше всего подойдут стадион или школьный двор с ровной поверхностью и отсутствием другого транспорта. Сейчас детское внимание полностью

сосредоточено на педалях, так что малыш будет ехать куда угодно, не выбирая направления.

3. Осознанным управлением кроха станет овладевать только после того, как доведет умение крутить педалями до автоматизма. Хотя некоторые родители сначала учат владеть рулем, а уже потом переносят внимание малыша на педали. Особой разницы нет, просто учить обоим навыкам следует поэтапно, так как и ехать, и рулить одновременно ребенок еще не может.
4. Помните, что ваши занятия не должны длиться более получаса. А если малыш капризничает, отказывается продолжать тренировку, не настаивайте. Отложите обучение до лучшего времени.