

Как научить ребенка кататься на роликах

Катание на роликах для ребенка – увлекательное занятие, которое позволяет не только проводить ему весело время, но и общаться с другими ребятами. Основная задача, стоящая перед родителями – научить ребенка кататься на роликах для сохранения его безопасности.

Меры безопасности.

Прежде чем начать обучение детей катанию на роликах, нужно позаботиться о предметах защиты, потому что при отсутствии этого этапа вы подвергаете риску здоровье ребенка, что делает сомнительным необходимость «рискованной езды».

Ролики должны обязательно соответствовать размеру ноги малыша. Ни в коем случае нельзя выбирать «на вырост» или наоборот, слишком маленький размер. Защитные элементы состоят из наколенников, налокотников и шлема. Также очень важно объяснить ребёнку, чтобы он избегал машин и очень внимательно смотрел, куда едет.

Учим ребенка кататься на роликах.

- Для начала необходимо научить ребенка уметь держать равновесие, стоя на них. Лучше всего начать такое обучение в квартире, стоя на мягком ковре, потому что падения, к сожалению, неизбежны.
- Пусть он встанет рядом с местом опоры (стена, мебель) и попробует постоять на роликах, держась двумя руками за нее, потом одной. Затем предложите ему «пройтись» в роликах. Не жалейте напольные покрытия, здоровье ребенка важнее любого дорогостоящего ковра или ламината.
- Когда он научился этим элементарным вещам, отправляйтесь с ним на улицу и изучайте основную стойку: пятки вместе, носки врозь, колени полусогнуты, корпус подан немного вперед. Можно попробовать обучаться, стоя на газоне, однако если вы находитесь рядом, и можете подстраховать, то условие газона необязательно.
- Чем сильнее наклон корпуса и больше согнуты колени, тем выше скорость езды, однако обучать быстрой езде ребенка или нет – выбор за родителями.
- Если малыш боится сделать первый прокат, возьмите его за руки, когда он примет исходную стойку, и тяните на себя. Скажите ребенку, чтобы он правой, а затем левой ногой, делал движение вперед и немного в сторону, по схеме стойки.
- Обязательно научите ребенка тормозить на роликах. Для этого на правом ролике сзади есть штатный тормоз, который срабатывает при поднятии носка вперед. Однако не всегда удобно тормозить таким образом, и лучше, если малыш научится делать «фонарик»: при езде плавно расширить ноги, а затем сужить. Так скорость движения снизится за счет смены траектории.



Желаем вам спортивных успехов!