

Польза для здоровья от катания на самокате

Самокат – это не только от лично проведенное время и хорошее настроение, это также транспортное средство, пользу которого переоценить сложно. Регулярное катание на самокате принесет пользу детям, начиная с двухлетнего возраста.

Мышцы ног

Прежде всего, катаясь на самокате, ребенок укрепляет мышцы ног. Кроме того, самокат, в отличие от других транспортных средств для детей, одновременно развивает все типы мышцы: Напрягатель широкой фасции бедра – задействуется в момент, когда ребенок поднимает две ноги на самокат. Четырехглавая мышца бедра – активно задействуется при разгоне. Все нижние сухожилия-разгибатели – участвуют в отталкивании ступней от дорожного покрытия. Всего 1-2 часа прогулок на самокате являются полной и активной тренировкой для всей мышечной системы ног. Даже простой детский трехколесный самокат приносит в 4-5 раз больше пользы для укрепления мышечной системы ног ребенка, чем простая ходьба или даже бег.

Дыхательная и сердечно-сосудистая система

Во время движения на самокате ребенок активно дышит. Ежеминутно в спокойном состоянии ребенок делает около 15-18 вдохов и выдохов. Чтобы в организм поступило достаточное количество кислорода ему необходимо сделать в два раза больше выдохов и вдохов, а это является нормальной природной вентиляцией легких. Благодаря такому положительному свойству катание на самокате рекомендуется детям, у которых есть проблемы с развитием дыхательной системы, в том числе и больным астмой.

Как и во время занятий, любым другим спортом, ребенок, катаясь на самокате, фокусирует свое внимание. Он постоянно переводит взгляд с более приближенных точек, на более, отдаленные, тренируя в этот момент зрение. Катание на самокате тренирует сноровку и ловкость. Для того чтобы удержаться на самокате во время поездки ребенок удерживает свое равновесие, а это лучшая тренировка вестибулярного аппарата. Купить детский самокат – позаботиться о развитии и здоровье растущего организма. А если к делу подойти особенно обдуманно, то прогулки на самокате принесут удовольствие и родителям, особенно, если дополнительно приобрести парочку взрослых самокатов для папы и мамы.

Давайте вместе позаботимся о безопасности наших детей!

- Кататься на велосипеде, самокате, роликовых коньках можно внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках, на стадионах. Дети должны быть всегда одеты в специальную защиту: шлем, наколенники, локтевую защиту.
- Нельзя кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть. Даже если ребенок катается во дворе, будьте предельно внимательными. Перед переходом через проезжую часть остановитесь, попросите ребенка слезть с самоката или велосипеда. Пройдите пешеходный переход, держа самокат или велосипед за руль.
- Катаясь, дети должны правильно вести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать меры предосторожности .