



# О ПОЛЬЗЕ САМОКАТА ДЛЯ ДЕТЕЙ



## **Польза самоката для детского здоровья**

Можно выделить три основных аспекта детского организма, которые подвергаются позитивному воздействию во время катания на самокате.

### **1. Мышцы ног.**

Катание на самокате позволяет одновременно развивать все типы мышц на ногах, это отличает его от других детских транспортных средств. Таким образом, ребенку достаточно покататься на самокате час-два, чтобы полностью укрепить мышечную систему ног. Даже самый простой трехколесный детский самокат в пять раз эффективнее для мышц ног, чем ходьба или бег.

### **2. Сердечно-сосудистая система и органы дыхания.**

Как и любые физические упражнения, езда на самокате усиливает кровообращение, дыхание ребенка учащается, чтобы обеспечить ткани дополнительным объемом кислорода. Происходит так называемая природная вентиляция легких. Поэтому педиатры рекомендуют использовать самокат для катания детям, у которых есть проблемы с развитием органов дыхания, в том числе и больным бронхиальной астмой.

### **3. Вестибулярный аппарат, сноровка и внимание.**

Катание на самокате требует определенной фиксации внимания, фокусировки. Другими словами, ребенку постоянно приходится переводить взгляд из более отдаленных точек к приближенным, это хорошо тренирует зрение и концентрацию.

Вестибулярный аппарата тренируется в те моменты, когда ребенок двумя ногами становится на самокат, ему приходится удерживать равновесие, при этом объезжать предметы, ямы, а не только ровно стоять.

## Как выбрать самокат?

Выбор самоката зависит от возраста ребенка. Если малышу только два-три года, то оптимально отдавать предпочтение трехколесной модели. Это позволит ему быстрее научиться ездить самостоятельно, так как трехколесная модель не требует больших навыков в удерживании равновесия.

Двухколесный самокат подойдет для детей более старшего возраста - от 4-5 лет. Такая модель отличается не только большей маневренностью, но и требует больше навыков в координации. Кроме этого, такая конструкция очень удобна при хранении, так как не занимает много места.

При выборе колес для самоката, существует два варианта — пластик и резина. Оптимально выбирать резиновые колеса, так как они обеспечивают большую амортизацию и комфорт при езде.



Самокат — это не только прекрасная игрушка для ребенка начиная с двухлетнего возраста, но и замечательный тренажер, который поможет укрепить опорно-двигательный аппарат малыша и улучшит координацию. Принцип использования самоката очень простой, поэтому у ребенка, как правило, не возникает проблем с катанием.