**Польза самоката для здоровья ребенка**

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

Решив [**купить детский самокат**](http://ask-children.ru/catalog/), можете быть уверены в том, что катание на этом транспорте не будет травмоопасно, так как принцип движения на нем довольно простой, следовательно, ребенок учится кататься на самокате легко и быстро. В большинстве случаев, первое знакомство с самокатом заканчивается удачнымипокатушками по квартире или двору.

Сама конструкция самоката настолько проста, что у малыша не возникает вопросов «А как он работает?» или «А как я удержусь?». Именно элементарность устройства дает возможность родителю познакомить своего ребенка с самокатным спортом в раннем возрасте, от которого он, научившись держать равновесие, сможет легко перейти и к велосипедному.

**Польза для здоровья от катания на самокате**

**1. 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:

**2. Дыхательная и сердечнососудистая 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.

**3. Внимание, сноровка, вестибулярный аппарат**

 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.

Для того чтобы удержаться на самокате во время поездки ребенок удерживает свое равновесие, а это лучшая тренировка вестибулярного аппарата.

**10 правил безопасного катания на самокате**

**1.** **Надевать защитный шлем**, перчатки, щитки на руки и голени, наколенники и налокотники. Асфальт и тротуарная плитка очень твердые, и падение на них может завершиться переломом или сильным ушибом, а падают поначалу все, и даже профи не всегда могут победить гравитацию.

**2.** **Не ездить на неисправном транспорте** – шанс, что важная деталь отвалится прямо во время движения, и «водитель» полетит вверх тормашками вместе с железным конем, резко возрастает.

**3.** **Не кататься в непосредственной близости от других велосипедистов, роллеров, скейтеров и «самокатеров**

**4.** **Научиться правильно группироваться при падении**. Такое умение позволит сделать ваши ролле- и велопрогулки менее травмоопасными, ведь, как уже было сказано, от встреч с твердыми поверхностями не застрахован никто.

**5.** **Крепить на одежду светоотражающие элементы при езде в темное время суток или при плохой погоде.**

**6.** **Не баловаться во время движения**: ездить вдвоем на одноместном велосипеде или самокате, не держаться за руль и т.п. **7.** **Выполнять «финты» только на предназначенной или подходящей для этого площадке**, но никак не на проезжей части, тротуаре или детской площадке.

**8.** **Выучить правила дорожного движения.**  Роллеры приравнены к пешеходам и **не должны появляться на проезжей части.**

**9. Двигаясь по тротуару**, **ехать очень медленно**, аккуратно объезжая пешеходов и предупреждая их о своем приближении.

**10.** **Быть предельно внимательным**, чтобы ничто не застало врасплох и не заставило потерять равновесие, и отправиться на «свидание» с асфальтом.

Эти правила должны соблюдать и дети, и подростки, и взрослые, независимо от их опыта. Только так катание станет максимально безопасным и приятным.