

# Давайте покатаемся

Подготовила инструктор по ФК  
Ляпунова М.О.

## Координация движений

Польза катания на велосипеде для ребенка неоценима. Ведь такое занятие тренирует вестибулярный аппарат, позволяет научиться координировать свои движения, работать одновременно руками и ногами, держать равновесие. Ребёнок с каждой поездкой становится всё более ловким и уверенным в своих силах (что положительным образом отразится как на спортивных навыках, так и на его характере).

## Мышцы в тонусе

Благодаря езде на велосипеде развиваются икроножные и другие мышцы нижних конечностей, пресса и малого таза. Поэтому велосипедные прогулки позволяют избежать многих проблем в более взрослом возрасте (*например, различных нарушений работы половых органов*).

Большое значение имеет катание при детском плоскостопии. Работая ногами, ребёнок устраняет малейшие признаки недуга и укрепляет мышцы стоп. Однако родители должны следить за правильной постановкой ног. Малыш должен упираться в педали только пальцами. Остальная часть стопы должна оставаться незадействованной.

## Правильная осанка

Велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться. Поэтому малыш, который с раннего детства катается на велосипеде, в будущем будет иметь красивую осанку. Катание на велосипеде также рекомендовано в качестве лечебной процедуры детям с х-образными ножками.

## Красивая фигура

Если у ребёнка отмечается излишняя полнота, то на её фоне могут развиваться различные комплексы. Особенно это касается подростков. Но проблема имеет простое решение. Занятие велоспортом нормализует обмен веществ и помогает сжигать лишние калории. Фигура формирующейся девушки становится более стройной, а у будущих юношей становится более чётким рельеф мышц.

## Выносливое сердце

Во время езды на велосипеде укрепляются сосуды и сердечная мышца. Общая выносливость организма существенно повышается. Благодаря этому ваш ребёнок будет лучше себя чувствовать, меньше уставать, трудности в учёбе и спорте будет значительно легче преодолевать. Опять же, это наилучшим образом скажется на формировании его жизненных установок.

## Здоровые лёгкие

Велопрогулки на свежем воздухе, как и большинство видов спорта, являются отличной тренировкой для дыхательной системы. В результате

увеличивается объём лёгких, благодаря чему увеличивается содержание кислорода в крови. Каждый орган начинает лучше функционировать, ускоряется регенерация тканей, повышает работоспособность, улучшается работа мозга, снижается риск развития депрессивных состояний и синдрома хронической усталости.

#### Хорошее зрение

Ребенок, передвигаясь на велосипеде, вынужден смотреть вдаль впереди себя, а боковым зрением - видеть то, что рядом. В это время происходит тренировка глазных мышц, которые становятся более эластичными. Это хорошая профилактика близорукости.

#### Крепкий иммунитет

Благодаря регулярным велопрогулкам улучшается аппетит и усиливается защита организма от инфекционных заболеваний. Иммунитет становится практически неуязвимым для инфекционных и простудных заболеваний. Но важно учитывать, что такого эффекта можно добиться только тренируясь в парке или за городом, где воздух насыщен отрицательными ионами и фитонцидами. Напротив, «покатушки» в городских облаках выхлопных газов способны нанести серьёзный вред здоровью как ребёнка, так и взрослого.

#### Нервная система

Подростки много времени проводят в школе, за партой. Затем еще несколько часов вынуждены сидеть за выполнением домашнего задания. Езда на велосипеде успокаивает нервную систему, помогает бороться со стрессами и отвлекает от неприятных мыслей. Велопрогулки позволяют легче справляться с учебными нагрузками, а сон становится более спокойным и крепким.

#### Концентрация внимания

Юному велосипедисту необходимо выполнять сразу несколько действий: держать руль, крутить педали и следить за дорогой, чтобы не наткнуться на препятствий. Для маленького ребёнка, катающегося на тротуаре, препятствиями могут быть пешеходы и животные. А для ребенка, который с интересом изучает окрестности на своём двухколёсном транспорте, актуальным становится знание и соблюдение правил дорожного движения.

#### Настроение «в плюсе»

Свежий воздух и физическая активность приводят к выработке эндорфинов – тех самых гормонов, которые делают человека счастливым, энергичным и способствуют позитивному восприятию окружающего мира. В итоге после прогулки ребёнок надолго сохранит приподнятое настроение и отличное самочувствие.

#### Социализация

С появлением велосипеда ребёнок начинает тянуться к детям с аналогичным хобби. Согласитесь, объединение по принципу любви к спорту - великолепная вещь! Таким образом, велосипед помогает завести новых друзей, с которыми можно будет часами колесить по улицам, совершать увлекательные путешествия и делиться впечатлениями.