

«Велосипед и ребёнок»



Консультация для родителей
Подготовила: Лукьянчук И.Г.
февраль 2022 год.

Полезные советы для родителей на тему: Велосипед

Если заботливая мама не хочет оздоровливать организм в одиночку, то для маленького компаньона тоже понадобится экипаж. Дети быстро растут и велико искушение купить своему чаду велосипед «на вырост». Однако от этого стоит воздержаться. Выбирая велосипед для ребенка, следует учитывать его возраст, рост и степень развития.

Велосипеды для самых маленьких представляют собой трехколесную игрушку, с жесткозакрепленными на переднем колесе педалями. Они предназначены для детей 2 — 3-х лет, ростом порядка 95—103 см, и очень просты в эксплуатации. До соседней деревни доехать вряд ли получится, а до соседнего дачного участка добраться можно с ветерком!

Велосипеды со съемными приставными колесиками по бокам предназначены для обучения ребенка езде на двух колесах. Они способствуют формированию правильной посадки и выработке чувства равновесия.

Для того, чтобы правильно подобрать велосипед соответственно росту ребенка, необходимо запомнить несколько ориентиров: рост велосипедиста должен быть равен двум с половиной диаметрам колеса, а длина рамы (расстояние от оси руля до переднего края седла) должна равняться расстоянию от локтя руки ребенка до кончиков вытянутых пальцев. Обратите внимание, чтобы шины были широкими — для улучшения проходимости и устойчивости, руль и седло регулировались по высоте, рама была низкой, чтобы ребенок мог легко соскочить с велосипеда в случае неудачи, а цепь и звездочки в целях безопасности защищены кожухом.

Мама мыла раму и ... меняла масло

Современный велосипед достаточно надежен, но ухода за этим чудом техники никто не отменял. Обязательно регулярно чистите и смазывайте маслом цепь, звездочки и переключатель скоростей. Частота замены деталей зависит от многих факторов, но, как правило, их хватает не на одну тысячу километров. Если вдруг что-то сломается, то проблем с заменой не возникнет, прежде всего, в том случае, если у фирмы, изготавлившей ваш велосипед, много сервисных центров. Интересно, что сегодня многие производители дают пожизненную гарантию на раму, что не может не радовать.

Начало

Если вы не слишком хорошо ездите на велосипеде, для начала надо опустить седло и научиться сохранять равновесие в этом положении. Только после этого можно вновь вернуть седло в прежнее положение. Если ранее вы никогда не ездили на велосипеде, то в первый день проезжайте примерно 1 км и увеличьте дистанцию вдвое к концу первой недели. Продолжайте проезжать 10 км за 30—32 минуты, пока не почувствуете, что это стало слишком легким для вас, затем начинайте постепенно увеличивать длину дистанции.

Приспособления для детей

Что делать, если ребенок настолько мал, что далеко с ним на велосипеде не уедешь, а мама мечтает покататься в окрестностях? В наше время эту задачу можно решить разными способами. Малышей вы можете возить с собой в креслах, которые размещаются за седлом, перед рулем или на верхней трубе и обеспечивают жесткую фиксацию и

безопасность ребенка. После того как ребенок подрастет, можно использовать специальные детские прицепы. Такой прицеп крепится к велосипеду взрослого за подседельную трубу и визуально смотрится как его задняя часть. Малыш в нем достаточно свободен, может обозревать окрестности, но при этом находится под вашим постоянным контролем. Только не забудьте купить детский шлем, ведь безопасность превыше всего!