

## Безопасное использование летнего спортивного инвентаря

Способствовать развитию устойчивого интереса к здоровьесбережению детей через освоение культуры безопасного использования летнего спортивного инвентаря.

Разработано  
воспитателем МАДОУ  
«ЦРР – д/с №161»  
Кожевниковой А.Ю.



### Скейтборд

Катание на скейтборде - дело смелых и ловких. Если на роликах могут кататься дети с 4-5-летнего возраста, то доска - увлечение для ребят постарше.

Как выбрать скейтборд ребенку:

- Роликовая доска подбирается по росту и весу ребенка.
- Обратите внимание на то, из какого материала сделана она, самые качественные доски производятся из канадского клена.
- Помните, что у каждой доски есть срок годности, лучше покупать доску текущего года. Чем дольше доска хранится, тем больше она деформируется.
- Поверхность доски обязательно должна быть ровной. Проверить это несложно: приподнимите доску и посмотрите на нее торца, таким образом видны все неровности поверхности.
- Обратите внимание на трак (крепление колес к доске), лучше выбирать алюминиевый трак со стальными прутьями, доска будет легкой, но прочной.
- Колеса не должны быть слишком жесткими - это обеспечит комфортное катание.

Правила безопасности при катании:

1. Начинать кататься в парках, где относительно мало людей и нет машин.
2. Найдите ровную, желательна заасфальтированную площадку.
3. Для катания понадобится спортивная не сковывающая движения одежда, защитная форма для катания: наколенники, шлем и налокотники.
4. Обувь нужно выбирать с плоской широкой подошвой - для максимального сцепления с доской. Обувь должна быть точно по размеру.
5. Для начала лучше подстраховать ребенка, поддерживая его за руку.
6. Соблюдая эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений. Лишь в этом случае катание на скейтборде будет приносить радость и пользу.

## Ребенок на роликах.

Ваш ребенок мечтает о роликах? А вы все не решаетесь исполнить детскую мечту. Бойтесь травм и ушибов? Правильно делаете! Но все же...



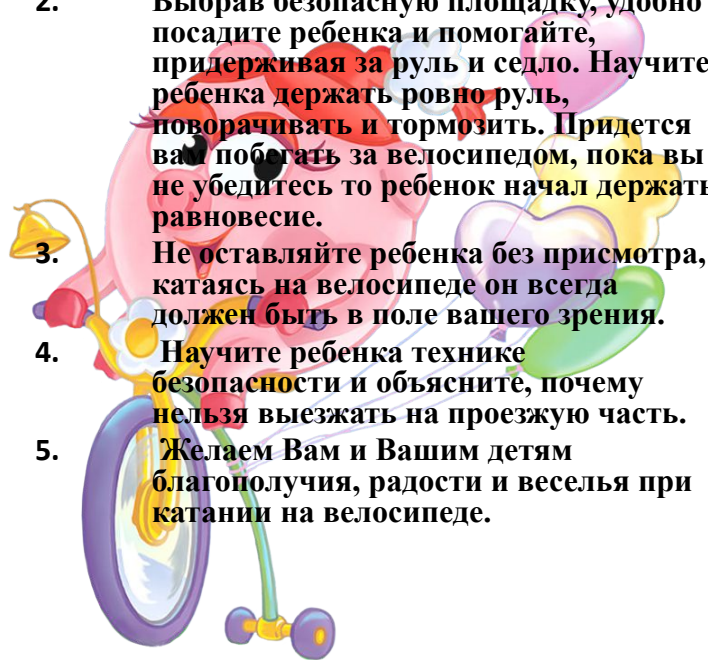
Может быть, не стоит лишать ребенка счастливых моментов детства, ведь достаточно просто выполнить несколько простых правил безопасности:

1. Покупая ролики ребенку, не экономьте.
2. Учиться кататься надо на хороших роликах.
3. Обязательно приобретите комплект безопасности: наколенники, налокотники, шлем, перчатки.
4. Выбирайте для катания тихие места, удаленные от автомобильных дорог, с хорошим асфальтом.
5. Всегда держите ребенка в поле зрения.
6. Учите ребенка удерживать позицию, слегка наклонившись вперед. Чтобы не допустить падения назад, колени должны быть согнуты, ноги – слегка пружинить.
7. Научите ребенка выполнять поворот. Для этого нужно немного выдвинуть ногу вперед и слегка наклониться в сторону поворота. Также можно поворачивать, переступая ногами в нужную сторону.
8. Купите ролики и себе тоже.
9. Катайтесь вместе с ребенком, и незабываемые впечатления вам обеспечены!

## Езда на велосипеде.

Велосипедные прогулки на свежем воздухе очень полезны. Особенно полезно развивать этот навык у детей, так как езда на велосипеде помогает ребенку научиться держать равновесие, развивает координацию движения, этим укрепляет вестибулярный аппарат, помогает ориентироваться в пространстве, развивает мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Перед тем, как начать учить ребенка кататься на велосипеде, отрегулируйте высоту седла и руля, чтобы ребенку было удобно и комфортно, не портило осанку. Лучше, если навыкам катания на велосипеде займется папа. Папы более последовательны, дают большую свободу действий. Рядом с папой ребенок чувствует себя увереннее, учиться преодолевать страх. Учить ребенка кататься на велосипеде не стоит пренебрегать элементарными правилами безопасности:

1. Выберите удобную, ровную площадку, где нет машин, не ходят люди, и нет собак.
2. Выбрав безопасную площадку, удобно посадите ребенка и помогайте, придерживая за руль и седло. Научите ребенка держать ровно руль, поворачивать и тормозить. Придется вам побегать за велосипедом, пока вы не убедитесь, что ребенок начал держать равновесие.
3. Не оставляйте ребенка без присмотра, катаясь на велосипеде он всегда должен быть в поле вашего зрения.
4. Научите ребенка технике безопасности и объясните, почему нельзя выезжать на проезжую часть.
5. Желаем Вам и Вашим детям благополучия, радости и веселья при катании на велосипеде.



## Ребенок и самокат.

Самокат может быть отличным подарком для вашего ребенка. Как езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, езда на самокате не является абсолютно безопасным занятием и требует соблюдения ряда правил:

1. Перед эксплуатацией самоката убедитесь, что все соединения надежно закреплены.
2. Ребенок на самокате должен кататься только под наблюдением взрослых.
3. Не разрешайте ребенку кататься в местах с большим скоплением народа, на большой скорости, в сумерках, на мокрой, скользкой дороге.
4. Не допускайте выезда ребенка на проезжую часть.
5. Объясните ребенку, что ножной тормоз самоката на большой скорости не сможет остановить его мгновенно.
6. Во время катания используйте комплект защиты (шлем, щитки на локти, колени, руки).
7. Рекомендуется одевать ребенку яркую светоотражающую одежду.
8. Желаем благополучия, радости и веселья при катании самокате!