

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА БЕГОВЕЛЕ ???

Первый этап. Задача - дать ребенку ознакомиться с беговелом и почувствовать его раму между ножек.

Необходимость этого зависит от индивидуальных особенностей, но практически все детки до 1,5 лет его проходят.



Ставьте беговел между ног малыша, и пусть он попробует так **походить, не садясь на сидение, но держась руками за руль**. Ребенок управляет им и двигается ножками. Это можно делать дома, в привычной для него обстановке. Пусть малыш попробует походить вперед, назад, повернуть вправо и влево.

Для чего все это нужно? Если ребенок уже крепко стоит на ногах, активно ходит или даже бежит – скорее всего, он достаточно быстро и просто освоит хождение с немного расставленными в сторону ногами и когда между ними что-то едет. Но если Вы видите, что малыш чувствует себя не очень комфортно – лучше дайте ему спокойно освоиться, научится поворачивать рулем в нужную сторону. Обычно дети довольно быстро осваивают этот этап.

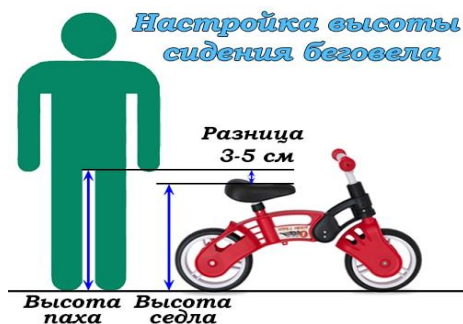
Важно ребенку объяснить - как пользоваться рулем. Показать куда он поедет, если повернуть руль вправо или влево.

Часто детки довольно долго просто ходят с беговелом между ногами, не садясь на седло. Это нормально. Ребенок привыкает. Совсем маленькие могут так ходить и целый месяц, более старшие осваиваются и за полчаса.

И не нужно его гнать и говорить: «ну это же так просто!».

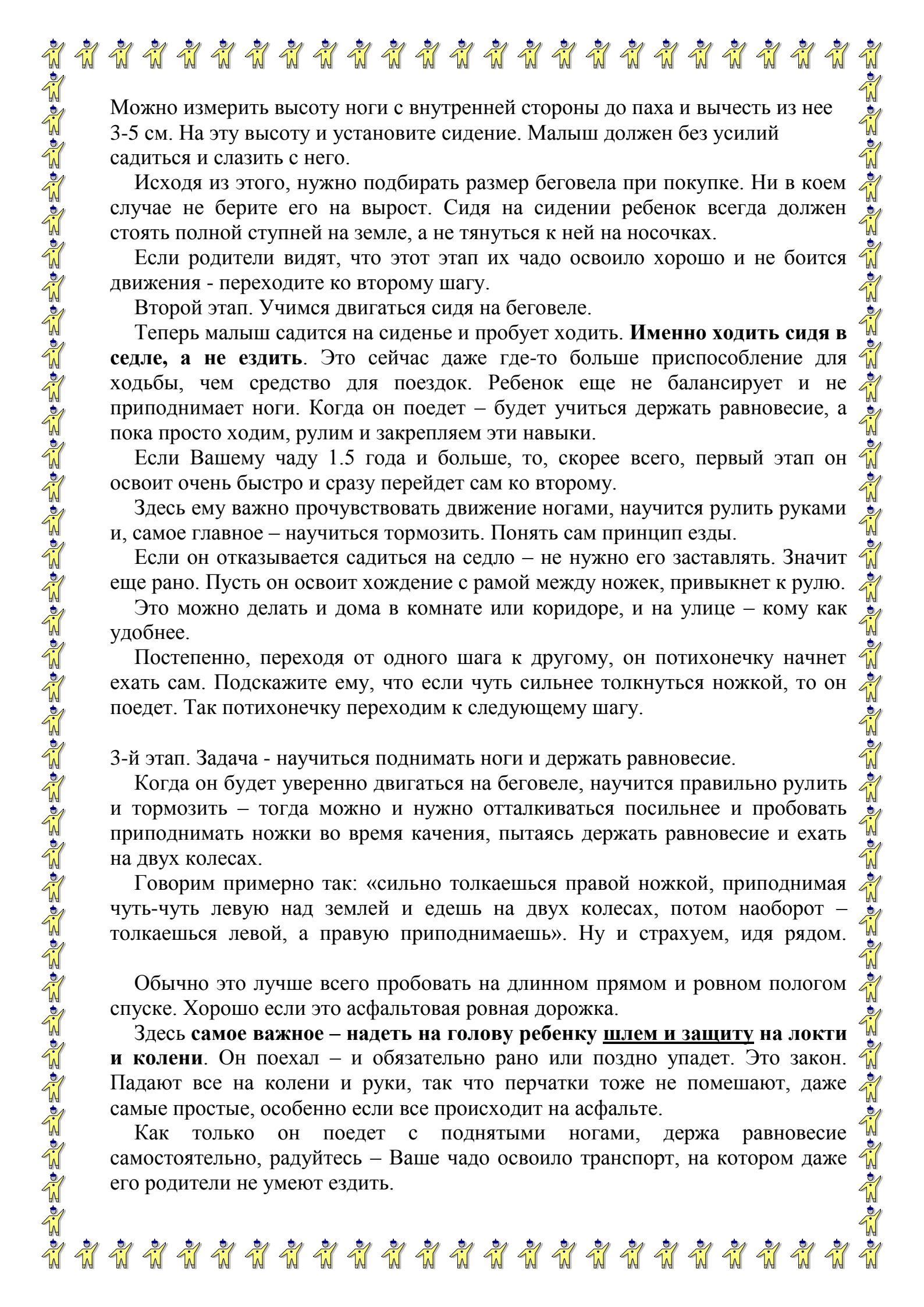
Это Вам просто, а он осваивается и привыкает к новому. Поверьте, некоторые взрослые, путаются и в более зрелом возрасте, управляя автомобилем в какую сторону крутить руль при повороте, не только когда сдают назад, но и при движении вперед.

Кстати, в это время можно настроить высоту сидения и руля, что бы малышу было удобно.



Как правильно настроить высоту сидения на беговеле.

Правило следующее: Высота седла должна быть такой, чтобы ножки ребенка, сидящего в седле, **обязательно стояли на земле, касаясь пятками, и были слегка согнуты в коленях.**



Можно измерить высоту ноги с внутренней стороны до паха и вычесть из нее 3-5 см. На эту высоту и установите сидение. Малыш должен без усилий садиться и слазить с него.

Исходя из этого, нужно подбирать размер беговела при покупке. Ни в коем случае не берите его на вырост. Сидя на сидении ребенок всегда должен стоять полной ступней на земле, а не тянуться к ней на носочках.

Если родители видят, что этот этап их чадо освоило хорошо и не боится движения - переходите ко второму шагу.

Второй этап. Учимся двигаться сидя на беговеле.

Теперь малыш садится на сиденье и пробует ходить. **Именно ходить сидя в седле, а не ездить.** Это сейчас даже где-то больше приспособление для ходьбы, чем средство для поездок. Ребенок еще не балансирует и не приподнимает ноги. Когда он поедет – будет учиться держать равновесие, а пока просто ходим, рулим и закрепляем эти навыки.

Если Вашему чаду 1.5 года и больше, то, скорее всего, первый этап он освоит очень быстро и сразу перейдет сам ко второму.

Здесь ему важно прочувствовать движение ногами, научиться рулить руками и, самое главное – научиться тормозить. Понять сам принцип езды.

Если он отказывается садиться на седло – не нужно его заставлять. Значит еще рано. Пусть он освоит хождение с рамой между ножек, привыкнет к рулю.

Это можно делать и дома в комнате или коридоре, и на улице – кому как удобнее.

Постепенно, переходя от одного шага к другому, он потихонечку начнет ехать сам. Подскажите ему, что если чуть сильнее толкнуться ножкой, то он поедет. Так потихонечку переходим к следующему шагу.

3-й этап. Задача - научиться поднимать ноги и держать равновесие.

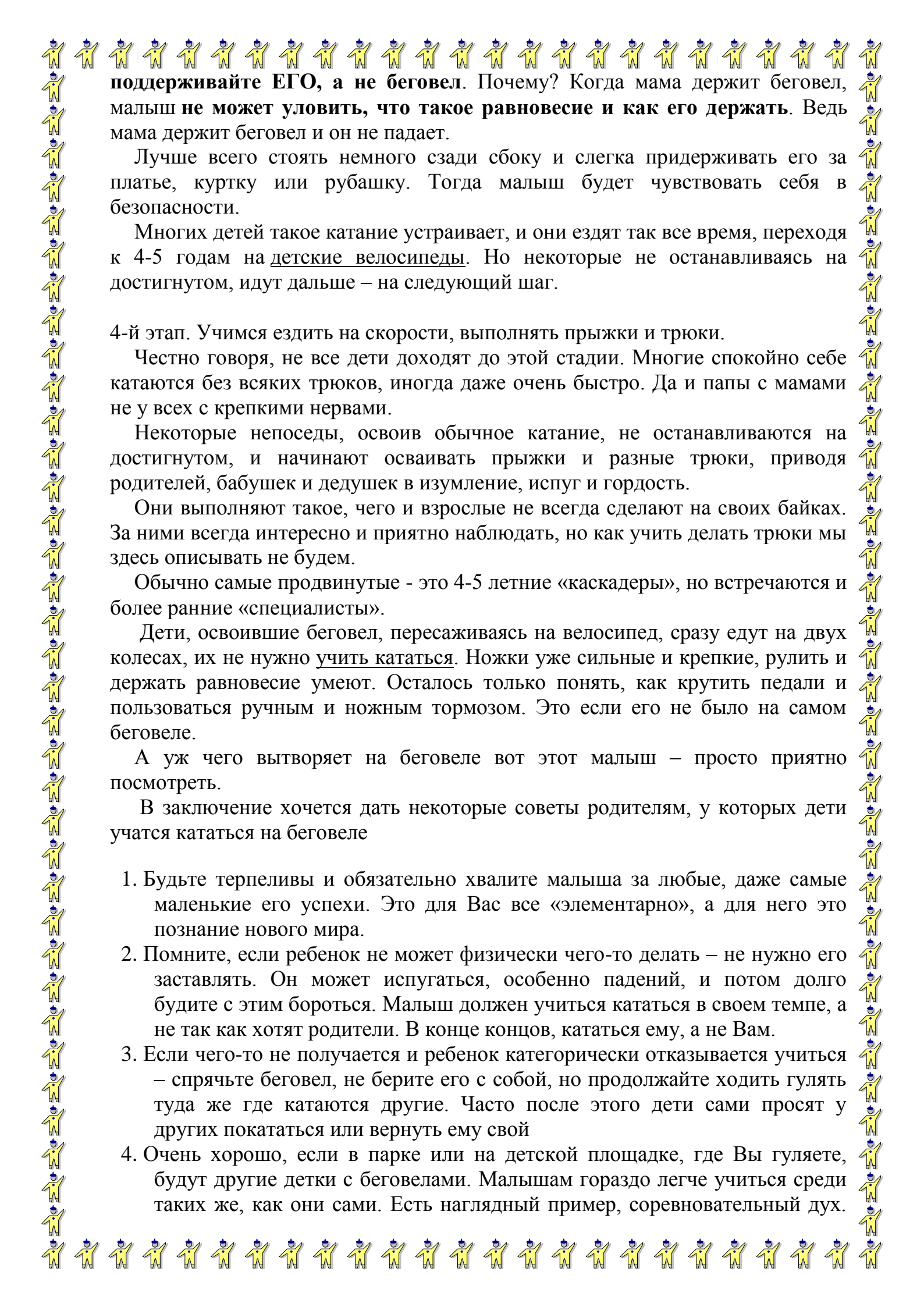
Когда он будет уверенно двигаться на беговеле, научится правильно рулить и тормозить – тогда можно и нужно отталкиваться посильнее и пробовать приподнимать ножки во время качения, пытаться держать равновесие и ехать на двух колесах.

Говорим примерно так: «сильно толкаешься правой ножкой, приподнимая чуть-чуть левую над землей и едешь на двух колесах, потом наоборот – толкаешься левой, а правую приподнимаешь». Ну и страхуем, идя рядом.

Обычно это лучше всего пробовать на длинном прямом и ровном пологом спуске. Хорошо если это асфальтовая ровная дорожка.

Здесь **самое важное – надеть на голову ребенку шлем и защиту на локти и колени**. Он поехал – и обязательно рано или поздно упадет. Это закон. Падают все на колени и руки, так что перчатки тоже не помешают, даже самые простые, особенно если все происходит на асфальте.

Как только он поедет с поднятыми ногами, держа равновесие самостоятельно, радуйтесь – Ваше чадо освоило транспорт, на котором даже его родители не умеют ездить.



поддерживайте ЕГО, а не беговел. Почему? Когда мама держит беговел, малыш не может уловить, что такое равновесие и как его держать. Ведь мама держит беговел и он не падает.

Лучше всего стоять немного сзади сбоку и слегка придерживать его за платье, куртку или рубашку. Тогда малыш будет чувствовать себя в безопасности.

Многих детей такое катание устраивает, и они ездят так все время, переходя к 4-5 годам на детские велосипеды. Но некоторые не останавливаясь на достигнутом, идут дальше – на следующий шаг.

4-й этап. Учимся ездить на скорости, выполнять прыжки и трюки.

Честно говоря, не все дети доходят до этой стадии. Многие спокойно себе катаются без всяких трюков, иногда даже очень быстро. Да и папы с мамами не у всех с крепкими нервами.

Некоторые непоседы, освоив обычное катание, не останавливаются на достигнутом, и начинают осваивать прыжки и разные трюки, приводя родителей, бабушек и дедушек в изумление, испуг и гордость.

Они выполняют такое, чего и взрослые не всегда сделают на своих байках. За ними всегда интересно и приятно наблюдать, но как учить делать трюки мы здесь описывать не будем.

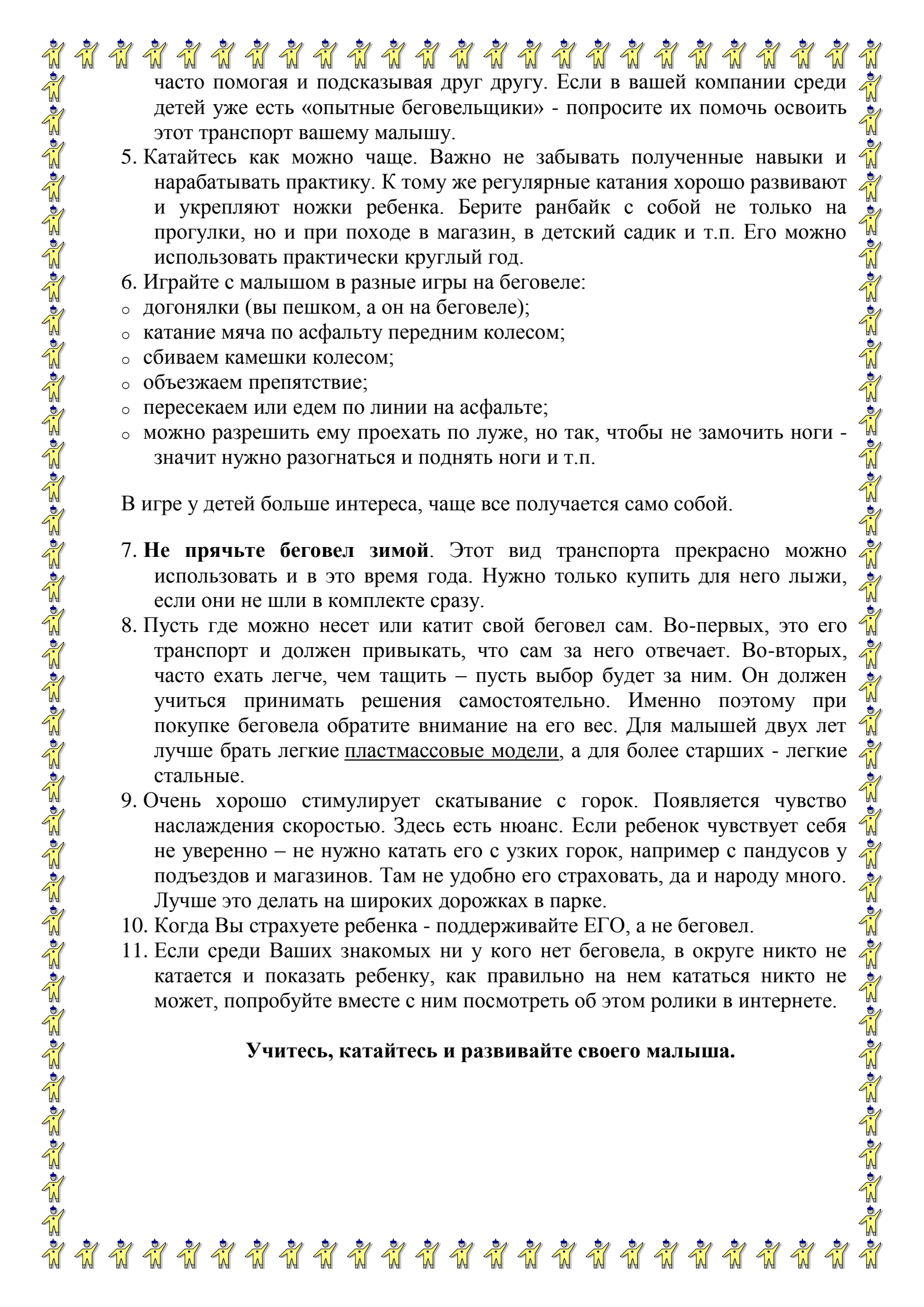
Обычно самые продвинутые - это 4-5 летние «каскадеры», но встречаются и более ранние «специалисты».

Дети, освоившие беговел, пересаживаясь на велосипед, сразу едут на двух колесах, их не нужно учить кататься. Ножки уже сильные и крепкие, рулить и держать равновесие умеют. Осталось только понять, как крутить педали и пользоваться ручным и ножным тормозом. Это если его не было на самом беговеле.

А уж чего вытворяет на беговеле вот этот малыш – просто приятно посмотреть.

В заключение хочется дать некоторые советы родителям, у которых дети учатся кататься на беговеле

1. Будьте терпеливы и обязательно хвалите малыша за любые, даже самые маленькие его успехи. Это для Вас все «элементарно», а для него это познание нового мира.
2. Помните, если ребенок не может физически чего-то делать – не нужно его заставлять. Он может испугаться, особенно падений, и потом долго будите с этим бороться. Малыш должен учиться кататься в своем темпе, а не так как хотят родители. В конце концов, кататься ему, а не Вам.
3. Если чего-то не получается и ребенок категорически отказывается учиться – спрячьте беговел, не берите его с собой, но продолжайте ходить гулять туда же где катаются другие. Часто после этого дети сами просят у других покататься или вернуть ему свой
4. Очень хорошо, если в парке или на детской площадке, где Вы гуляете, будут другие детки с беговелами. Малышам гораздо легче учиться среди таких же, как они сами. Есть наглядный пример, соревновательный дух.



часто помогая и подсказывая друг другу. Если в вашей компании среди детей уже есть «опытные беговельщики» - попросите их помочь освоить этот транспорт вашему малышу.

5. Катайтесь как можно чаще. Важно не забывать полученные навыки и нарабатывать практику. К тому же регулярные катания хорошо развивают и укрепляют ножки ребенка. Берите ранбайк с собой не только на прогулки, но и при походе в магазин, в детский садик и т.п. Его можно использовать практически круглый год.
6. Играйте с малышом в разные игры на беговеле:
 - догонялки (вы пешком, а он на беговеле);
 - катание мяча по асфальту передним колесом;
 - сбиваем камешки колесом;
 - объезжаем препятствие;
 - пересекаем или едем по линии на асфальте;
 - можно разрешить ему проехать по луже, но так, чтобы не замочить ноги - значит нужно разогнаться и поднять ноги и т.п.

В игре у детей больше интереса, чаще все получается само собой.

7. **Не прячьте беговел зимой.** Этот вид транспорта прекрасно можно использовать и в это время года. Нужно только купить для него лыжи, если они не шли в комплекте сразу.
8. Пусть где можно несет или катит свой беговел сам. Во-первых, это его транспорт и должен привыкать, что сам за него отвечает. Во-вторых, часто ехать легче, чем тащить – пусть выбор будет за ним. Он должен учиться принимать решения самостоятельно. Именно поэтому при покупке беговела обратите внимание на его вес. Для малышек двух лет лучше брать легкие пластмассовые модели, а для более старших - легкие стальные.
9. Очень хорошо стимулирует скатывание с горок. Появляется чувство наслаждения скоростью. Здесь есть нюанс. Если ребенок чувствует себя не уверенно – не нужно катать его с узких горок, например с пандусов у подъездов и магазинов. Там не удобно его страховать, да и народу много. Лучше это делать на широких дорожках в парке.
10. Когда Вы боитесь ребенка - поддерживайте ЕГО, а не беговел.
11. Если среди Ваших знакомых ни у кого нет беговела, в округе никто не катается и показать ребенку, как правильно на нем кататься никто не может, попробуйте вместе с ним посмотреть об этом ролики в интернете.

Учитесь, катайтесь и развивайте своего малыша.