

# Консультация для родителей

## «Полезьа катания на велосипеде для дошкольников»

08.04.2026

### *Координация движений*

**Полезьа катания на велосипеде** для ребенка от трёх лет 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).

И всё же многие медики не рекомендуют учить ребёнка **кататься на велосипеде до трёх лет**. В этом возрасте мышцы живота у малышей ещё слабые, и серьёзные физические нагрузки могут стать причиной развития грыжи. Зато вполне безопасным считается *«пассивное катание»* - то есть, посадив ребёнка на **велосипед**, поставьте его ноги на подставку, чтоб он не доставал педали, и, придерживая за руль и седло, **покатайте** его по квартире или на детской площадке. Даже не сомневайтесь – крохе обязательно понравится!

### *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. Ставя между ногами ребёнка широкую

планку, можно исправить их кривизну (*подробнее об этом вам может рассказать специалист*).

### *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. Недаром ведь говорится: «*в здоровом теле – дух!*»

### *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*

Подросток, 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. Особенно важна такая профилактика близорукости для тех, кто много времени проводит за книгами, компьютером, смартфоном (*очень часто именно эти занятия приводят к ухудшению зрения*).

### *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 подростка, 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.