

Учим ребенка кататься на роликовых коньках

С какого возраста можно ставить ребенка на ролики?

В зависимости от физического развития иногда можно ставить и с 3.5 лет (в таком возрасте подходит только индивидуальное обучение).

⚠ Дело в том, что свод стопы полностью формируется только к 4-5 годам, соответственно ранняя постановка ребенка на роликовые коньки может привести к неправильному формированию стопы.

Еще одна немаловажная проблема заключается в плохой координации у малышек и слабости опорно-двигательного аппарата, и чем ребенок младше, тем эта проблема является более актуальной.

Когда Ваш 2-3 летний малыш, глядя на детишек уже катающихся на роликах, хочет кататься также, не спешите бежать в магазин и покупать ему ролики.

🤔 ВЫБИРАЕМ МЕСТО ДЕБЮТА

Обуваться в ролики дома и сразу же в них идти на улицу не стоит. Первые шаги на колесиках надо делать на ровной свободной асфальтовой площадке (пять на пять метров будет вполне достаточно). Главное, чтобы покрытие было ровным и гладким. Асфальт с крупной щебенкой создает проблемы и опытным роллерам, новичкам же на нем будет совсем сложно.

☀ **САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА**

☞ **Кататься по лужам и песку нельзя.**

☞ **Осторожнее на мокром асфальте.**

Роликам для движения нужно хорошее сцепление с дорогой. На мокром асфальте ноги могут просто разъехаться. Кроме того, на мокром асфальте намного сложнее тормозить.

☞ **Контролируй скорость и свое движение.**

Разгоняться можно только там, где есть возможность вовремя затормозить. Ролики хороши своей маневренностью. Если правильно сочетать скорость и повороты, езда получится безопасной.

☞ **Правильное падение - падение вперед.**

☞ **Кататься надо в защите. Всегда.**

И шлем - это тоже обязательно. Кстати, плохо застегнутый ботинок - пропуск в травмпункт.

☞ **Равновесие держать, но если что - смело падать.**



☞ **Следи за правильной стойкой.**

Наклон тела - слегка вперед, это дает роллеру максимальную устойчивость. При движении по инерции на параллельно стоящих роликах одна нога должна всегда ехать чуть впереди другой. Чуть согнутые ноги - лучшие амортизаторы.

☞ **Самые опасные пешеходы - маленькие дети.**

Животные тоже могут совершать внезапные маневры.