

## Памятка для родителей «Роль велосипеда в развитии ребенка»

Подготовила  
Учитель-логопед  
Колмыченко Ю.Ю.



Многие из нас недооценивают роль велосипедов, полагая, что это просто игрушка, предназначенная исключительно для временного развлечения. Благо, это не так. Велосипед играет намного более важную роль в жизни ребенка.

Кроме положительных эмоций, он способен принести пользу для физического, умственного и психологического развития. Кроме того он поможет в социализации и налаживании дружеских отношений со сверстниками. А бонусом укрепит связь и улучшит отношения между ребенком и родителями.

### Велосипед и физическое развитие

Катание на велосипеде – это непрерывная нагрузка и работа всего тела. Оно приносит пользу даже в том случае, если ребенок ездит в расслабленном темпе. При этом он развивается разносторонне, а именно:

- Укрепляются мышцы всего тела. В большей степени, конечно же, развиваются ноги. Остальные мышцы (спина, пресс, плечи, руки и др.), хоть и не так интенсивно, но тоже работают.
- В результате ребенок с каждым днем становится все сильнее и выносливее. Расстояния, которые он преодолевает, становятся все больше, а горки все выше.
- Кроме этого у него формируется правильная осанка, а это в наше время очень актуально. Кстати, езду на велосипеде по количеству работающих мышц приравнивают к плаванию.
- Как мы знаем, мускулатура не единственная играет важную роль в выносливости. Какими бы сильными ни были мышцы, толку от них будет немного, если сердце будет слабым. Во время велосипедной езды сердечно-сосудистая система тоже развивается. Укрепляются сосуды, сердечная мышца становится более мощной и легче справляется с перекачкой крови по системе. В результате повышается общая выносливость организма и уменьшается риск возникновения проблем с сердцем.
- Такая же ситуация и с дыхательной системой. Чем больше ребенок катается, тем лучше работают его легкие. Увеличивается их объем, благодаря чему в организм поступает больше кислорода. Это в свою очередь способствует уменьшению утомляемости, ускорению

восстановления организма после физических нагрузок, улучшению работы мозга, настроения и самочувствия.

- Нельзя не отметить пользу катания на велосипеде для зрения. Если ребенок проводит много времени за уроками, чтением книг, играми или просмотром видео на смартфоне, то его глаза в любом случае подвергнутся большим нагрузкам, что может привести к ухудшению зрения. А катание на велосипеде способствует снятию усталости. Также взгляд не концентрируется на одной точке, а постоянно перемещается, что является хорошей тренировкой для глаз.

Это занятие будет полезно, если нужно избавиться от лишних килограммов, ведь во время него можно сжечь достаточно много калорий.

### **Полезность для умственного и психологического развития**

Велосипед поможет ребенку подружиться со сверстниками, которые также любят это занятие. Социализация в компании с такими же интересами будет проходить гладко, а в дальнейшем ребенку будет проще находить общий язык с новыми людьми.

Он научится концентрировать внимание на нужных вещах, не упуская из внимания общую картину. Улучшается его реакция. Он тренируется быстро реагировать и принимать решения в зависимости от ситуации. Становится более ответственным.

Очень рекомендуем вам не пренебрегать семейными прогулками на велосипедах. Малышу будет очень приятно проводить время вместе со своими родителями, братьями и сестрами. И действительно, совместное веселое времяпровождение поможет укрепить семейную связь.