

## **Консультация по физической культуре для родителей «Восемь критерий пользы велосипеда для здоровья детей»**

Катание на велосипеде – одно из самых любимых детских занятий на свежем воздухе. Кроме того, детские велосипеды являются главными союзниками родителей, которые заботятся о здоровье своего чада.

Дети получают наслаждение от процесса покорения дорог, им нравится скорость и яркие эмоции. Благодаря увлечению велосипедом ребенок может найти новых друзей и приобрести авторитет в компании сверстников. Также одно из главных преимуществ – польза велосипеда для здоровья детей, ведь катание способствует совершенствованию физической формы и увеличению выносливости растущего организма

### **Польза велосипеда для детей**

1. Катание на детском велосипеде обеспечит вашему ребенку хорошую осанку и здоровье позвоночника в целом. Проблемы со спиной у современных детей, главным образом, связаны с ведением малоподвижного образа жизни, неправильным положением спины во время занятий.

2. Лучшим решением этих проблем станет велосипедный спорт, который способствует развитию длинных мышц, мышц спины и поясницы. Во время езды на велосипеде малыш руками опирается на руль, а значит, нагрузка на позвоночник уменьшается, но при этом он сохраняется в тонусе.

3. Динамичные движения в горку и вниз, а также «танцы на педалях», поочередное напряжение мышц спины и пояса обеспечат хорошее кровоснабжение, приведут в отличную физическую форму, укрепят мышцы ног, спины, рук малыша.

4. За счет увеличения количества вдыхаемого воздуха наблюдается значительное улучшение работы легких. Это не спертый воздух душного помещения, а свежий, особенно, если ребенок катается в парке. Стабилизация работы легких обеспечивает кислородом все остальные органы, в том числе головной мозг.

5. Также велосипедные прогулки способствуют улучшению обмена веществ в организме. Все это возможно благодаря правильному дыханию, которое позволяет крови получать все необходимые полезные вещества своевременно, а также благодаря активным физическим нагрузкам, которые улучшают аппетит.

6. Езда на велосипеде требует от ребенка постоянного контроля равновесия, она прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и развивает координацию.

7. Польза велосипеда для детей также проявляется в том, что катание помогает предотвратить у малыша близорукость. Ребята много читают или пишут, фокусируя взгляд на расположенной очень близко тетради или книге, что вызывает различные нарушения зрения. Езда на велосипеде, наоборот, требует внимательного взгляда вдаль.

8. Развитый тренировками детский организм оказывает большее сопротивление болезнетворным инфекциям. По статистике, дети, которые регулярно катаются на велосипеде, намного реже болеют простудой и гриппом зимой.

Недостаточная физическая нагрузка может стать причиной быстрой утомляемости, что сказывается на учебе и самочувствии ребенка. Велосипед поможет решить эту проблему – если за дверью будет стоять красивый, блестящий железный конь, малышу уже не захочется сидеть весь день у телевизора или за компьютером.

Польза велосипеда для детей огромна – благодаря катанию на свежем воздухе укрепляются мышцы ног и рук, улучшается осанка, кровообращение, повышается иммунитет растущего организма.