

Самокат велосипед: что лучше?

Детям радость движения дарит и самокат, и велосипед. Но родителям этого мало, они хотят знать, какое из детских транспортных средств полезнее и практичнее. Будем разбираться, что лучше купить дошкольнику самокат или велосипед.

За и против самоката

Самокат отличный инструмент для развития координации. Во время катания задействована не только нижняя половина тела, но и спина, пресс, плечевой пояс. Все бы хорошо, но при катании на самокате на опорно-двигательный аппарат приходится неравномерная нагрузка. Именно к ней у ортопедов основные претензии: 90% детей используют, как правило, одну и ту же толчковую ногу, что создает диспропорциональную нагрузку на суставы. По этой же причине некоторые врачи запрещают самокат детям с вальгусной деформацией стоп и коленных суставов.

Справедливости ради нужно отметить, что среди ортопедов нет единодушия. Есть специалисты, скептически относящиеся к запрету на самокат. И они приводят довольно убедительные аргументы:

- ежедневные 1-1,5-часовые нагрузки не способны вызвать серьезную деформацию суставов и диспропорцию позвоночника,
- если научить ребенка периодически менять толчковую ногу, нагрузка станет равномерной,
- ограничивать самокатное время имеет смысл младшим дошкольникам, тогда как дети 5-6 лет вполне способны контролировать свои ощущения и регулировать нагрузку.

Что касается практичности, то на прогулке самокат удобнее велосипеда.

Особенно если говорить о моделях начального уровня. Они легче, компактнее, их можно бросить в багажник, понести в одной руке или катить вместе с ребенком, если тот устал.



За и против велосипеда

Для развития вестибулярного аппарата велосипед ничем не хуже самоката. Чтобы уверенно чувствовать себя на двух колесах, малышам приходится не день и не два искать баланс, учиться контролировать мелкую мускулатуру, тренировать глазомер и навык пространственного ориентирования. Конечно, научиться кататься на велосипеде труднее, чем на самокате, зато как повышается самооценка!

В плане практичности минусы велосипеда тоже перекрываются плюсами. Да, велосипед тяжелее и массивней самоката, с ним сложнее в транспорте, нужно больше места для хранения. Зато велосипед без тряски проедет по разбитому асфальту, грунтовому гравийному покрытию. Учитывая ширину колес и брызговики, выходить на прогулки с двухколесным конем можно не только летом, но в межсезонье.

Так что все-таки лучше, самокат или велосипед? В первую очередь, посоветуйтесь с врачом, особенно если малыш младше 2-2,5 лет или у него есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Если у доктора нет претензий к позвоночнику и суставам, выбирайте то, что нравится ребенку. В конце концов, кататься-то ему.



Материал подготовили воспитатели:

Г.Ю. Чайка

Н.С. Алексеева