



# ЧЕМ ВЕЛОСИПЕД ПОЛЕЗЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

## Памятка для родителей

Почему работники медицины и психологи активно призывают обязательно приобрести велосипед для ребёнка?

Есть ли польза от езды на велосипеде для детей?

Несомненно! И она заключается в следующем:

- **Развитие координации движений.** Езда на велосипеде способствует развитию вестибулярного аппарата, учит удерживать равновесие.
- **Поддержание разных групп мышц в тонусе.** Также большую положительную роль играет езда при наличии плоскостопия.
- **Построение красивой осанки.** Даёт возможность развивать мышцы, которые способствуют укреплению позвоночника.
- **Формирование красивой фигуры.** Улучшают обмен веществ, сжигает ненужные калории: девочки будут стройными, а мальчики будут иметь более чёткий рельеф мышц.
- **Укрепление сердечной мышцы.** Укрепляет сосуды, повышает общую выносливость. Ребёнок будет меньше утомляться, что может положительно повлиять на успеваемость в школе.
- **Тренировка лёгких.** Благодаря езде на велосипеде каждый орган лучше функционирует, повышается работоспособность.
- **Тренировка зрения.** Ребёнок вынужден при езде смотреть и вдаль, и видеть ближние объекты. Так тренируются глазные мышцы.
- **Получение крепкого иммунитета.** После прогулок на велосипеде улучшается аппетит; происходит профилактика инфекционных заболеваний.
- **Укрепление нервной системы.** Велопробулка успокаивает ребенка, помогает справляться с накопленным за день стрессом, делает крепким сон.
- **Умение концентрировать внимание.** При езде надо выполнять несколько одновременных действий. Всё это для маленького велосипедиста предполагает максимальную концентрацию на разных объектах.

Кроме всех перечисленных преимуществ, прогулки на велосипеде – это замечательная идея весело и с пользой провести время с ребенком.

Велосипед имеет и большую социальную пользу. Катаясь на велосипеде, ребенок потянется к другим «велосипедистам». Таким образом, он расширит круг своего общения, научится самостоятельно ухаживать за своим двухколёсным другом. И это далеко не все плюсы велосипеда.

**Будьте здоровы!**

