***Велосипед***

Катание на велосипеде – одно из самых любимых детских занятий на свежем воздухе. Кроме того, 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. Благодаря езде на детском велосипеде повышается выносливость, тренируются, укрепляются сердце и сосуды. Незаметно для самого себя малыш каждый раз будет проезжать все большее и большее расстояние, развивая силу воли и выносливость.

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. 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 занимаются, 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.

Будьте здоровы!