

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Консультация по теме:  
**«Беговел или велосипед»**

Автор – составитель:  
воспитатель по физической культуре  
Полеева А. В.  
Дата: 21.10.2022

Ставрополь, 2022 г.

# Беговел или велосипед?



- Беговел! Что это такое?

- Это велосипед без педалей.

- А для чего он нужен? Как он появился? Чем лучше велосипеда? Как выбрать беговел? Как научить ездить на беговеле?

Ответим на вопросы по порядку.

Интересно, что первый в мире велосипед без педалей, так называемая «Машина для бега» был изобретен еще в 1817 году немцем Карлом Дрезеном, но как это часто бывает, не был востребован при жизни создателя, по крайней мере, как средство передвижения для ребенка его и не подумали использовать. И только в 1997 году его соотечественнику Рольфу Мертенсу пришла в голову мысль оживить конструкцию из прошлого. Так, беговел родился снова и стал использоваться как детский транспорт.

Велобег, ранбайк, велокат, лауфрад, велобалансир или велосипед для бега – это двухколесный беспедальный велосипед, с помощью которого ребенок учится балансировать и держать равновесие, отталкиваясь ногами от земли. В США и Европе беговел давно уже не в новинку, в России же он только набирает популярность. И даже экономический кризис вряд ли станет препятствием. И вот почему:

## 1. Возраст ребенка

Посадить на беговел можно детей от одного года, то есть практически, как только ребенок начинает ходить сам.

## **2. Польза для здоровья**

Известно, что физическое развитие, особенно в раннем возрасте, напрямую влияет на умственное: чем больше ребенок двигается, тем интенсивнее развивается мозг. Происходит это за счет активного роста связей между клетками головного мозга во время балансирования. Плюс общее физическое развитие. Задействовано «все тело» ребенка – корпус, ноги, руки, голова. К тому же нагрузка симметрична, в отличие от самоката, где надо попеременно менять ведущую ногу.

## **3. Вес**

3–5 кг в зависимости от модели. Ребенок даже сам может его переносить.

## **4. Проходимость**

В отличие от самоката и трехколесного велосипеда на беговеле можно кататься по песку, по грязи, по камням.

## **5. Безопасность**

Со стороны кажется, что дети ездят очень быстро и это может плохо кончиться. На самом деле даже если скорость большая, то упасть с беговела не так просто, потому что ребенок может быстро затормозить ногами, и педали не станут помехой к резкому торможению.

## **6. Самоконтроль**

В отличие от других транспортных средств, для малышей (различные трехколесные велосипеды, велосипеды с ручкой и т.д.) беговел учит самостоятельному управлению, что придает ребенку независимость и уверенность в собственных силах.

### **Занятия на беговеле – это первая ступень к освоению велосипеда**

Беговел – это такое транспортное средство, которое взяло самое лучшее от самоката и велосипеда и является промежуточным этапом перед обучением катанию на обычном педальном велосипеде. Беговел позволяет начать развивать вестибулярный аппарат малыша еще в том возрасте, когда о велосипеде еще и думать рано, поэтому научившись держать на нем равновесие и управлять рулем, ребенок быстро осваивает велосипед.

**Всем ли подходит беговел или кому-то лучше начинать с 4-х колесного велосипеда? Если речь идет о подготовке к дальнейшему овладению велосипедом.**

Знакомство с беговелом можно смело начинать с 1,5 лет, сначала дома по квартире, а с 2-х лет можно уже начинать посещать секции. Во-первых, он легкий, менее 3 кг, поэтому даже малыш будет легко сам с ним справляться.

Во-вторых, сейчас он является очень популярным средством передвижения для малышей, почти каждый второй ребенок на улице едет на нем. Велосипеды с ручкой и 4-х колесные велосипеды уже отходят в далекое прошлое, так как ребенок, который с раннего возраста был знаком с беговелом, в 3 года уже смело садится на 2-х колесный велосипед, минуя дополнительные колеса.

### **Как выбрать беговел для ребенка, есть какие-то правила?**

Конечно, есть основные правила, которые помогут в выборе беговела. Это не возраст и рост ребенка, а длина его ножек. Поэтому самым важным параметром при выборе беговела будет высота седла. При посадке на седло важно, чтобы стопы полностью стояли на полу, а колени были чуть согнуты. Чтобы рассчитать идеальную высоту седла, нужно измерить внутреннюю длину ножки малыша от паха до стопы, когда ножки стоят у него на полу, вычесть 3–4 см из этой длины – и вы получите минимальную высоту седла. Также беговел для малыша не должен весить более 3–4 кг.

### **Как правильно научить ездить на беговеле в «домашних условиях»?**

Обратить внимание на правильную посадку ребенка, правильно ли он держит руль, правильно ли тормозит ножками (пяткой и стопой, а не носками). Также правильно ли отрегулирован беговел (высота седла и высота руля) для безопасного катания на нем. Научить правильно ребенка ставить ножки на подножки при езде на беговеле, поворачивать руль. Ну а всякие трюкачества, наверное, лучше, чтобы научили знающие люди, дабы не допустить травмы.

В общем и целом велосипед без педалей во многом выигрывает по сравнению с другими средствами передвижения. А если вы хотите, чтобы ваш ребенок был физически самостоятельным, активным, смелым, дисциплинированным, внимательным и уверенным в себе – попробуйте беговел!

Беговел — промежуточное звено, которое даст возможность безболезненно освоить двухколесный велосипед. Никаких четырехколесных костылей, только хардкор, только два колеса. После беговела ребенок садится и едет на двухколесном.