

## Обучаем детей кататься на велосипеде.

Дошкольное физическое воспитание закладывает основы техники двигательных действий и воспитывает физические качества. Среди координационных способностей наибольшее значение при различных передвижениях дошкольника приобретает способность к сохранению динамического равновесия, в том числе и на ограниченной опоре. И самое эффективное средство воспитания данной способности – передвижение на велосипеде.



Умение кататься на велосипеде относится к таким умениям, научившись которым, вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдет много времени, вы совершенно свободно сядете на велосипед и поедете.

Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слезы и ссадины – дело обычное для такого процесса. Обучая ребёнка езде на велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Инструктору (маме или папе) не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть, так как ребёнок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство устойчивого равновесия – ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Родителю лучше всего находиться позади ребёнка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следите за юным велосипедистом.



### Это надо знать:

Для начала лучше воспользоваться трехколесным средством передвижения с ручкой. Ручка понадобится взрослым, если, несмотря на все попытки, малышу не удастся крутить педали самостоятельно.

1. При выборе трех — двухколесного велосипеда помните, что он должен быть удобным, легким, чтобы ребенок мог его легко сдвинуть с места; соответствовать росту и возрасту ребенка.
2. Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет.
3. Научите ребенка смотреть вперед и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой.
4. Покажите, куда ставить ноги, как крутить педали и тормозить.

Во время катания на велосипеде следует отработать чрезвычайно важное умение – подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте – соответственно наверху правая педаль.

5. Объясните, как с помощью руля управляют велосипедом.
6. Расскажите о правилах дорожного движения:
  - о расположении велосипедистов на проезжей части, где должен ездить велосипедист;
  - как правильно подавать сигналы рукой;
  - научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки.

Ребенок должен знать элементарные правила безопасности – обяжите его кататься в шлеме.

Пусть, быть может, это для него будет не совсем удобно поначалу, и шлем немного помешает получать удовольствие от поездки, но скоро ребенок к нему привыкнет и перестанет замечать.

Вспомните, скольким людям он сохранил жизнь и здоровье!

Начинающим велосипедистом нужно знать правила безопасности:

при падении нельзя отрывать руки от руля;

при перестроении смотреть по сторонам и обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).



Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.

## **КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА.**

Особенности выбора велосипедов для малышей, для детей чуть постарше и для тех, кто готовится идти в школу.

Велосипед помогает развивать мышцы ног ребенка. Во время езды на велосипеде нужно одновременно крутить педали и управлять рулем, и таким образом ребенок учится одновременно нескольким действиям, которые помогают лучше ориентироваться в пространстве.

Главное – выбрать подходящий по возрасту и возможностям ребенка велотранспорт. Это сделать не слишком трудно, если знать особенности ребенка и ознакомиться с видами велосипедов.

### Велосипед для детей от года.

Малышу от года до двух понравится трехколесный велосипед. Колеса должны быть диаметром не менее 20 см. Подобный детский велосипед должен иметь сиденье со спинкой, которое предохранит ребенка от случайного падения. Также в комплекте могут быть специальные ремни безопасности и прочие приспособления для того, чтобы малышу было комфортно, а его маме – спокойно.

Детские велосипеды для возраста от года до двух часто имеют вид прогулочной коляски. Ведь в год или даже в два малыш вряд ли будет сам крутить педали. А значит, нужны специальные неподвижные педали для ног, ручка для родителя, которой он мог бы управлять, и багажник для игрушек и разнообразных вещей.

Специальные неподвижные педали должны иметь вид поддонов, чтобы ножки не соскальзывали. Идеально, если ручка для родителя имеет вид рамы – удобнее управлять велосипедом, держась за нее обеими руками, как при управлении коляской. Некоторые детские велосипеды оснащаются специальной сумкой для мамы, которую можно укрепить на ручке.

Современные велосипеды для самых маленьких еще и обладают развлекающей функцией – на руле установлена красочная панель с кнопками. Ребенок может нажимать на них и слушать песенки.

### Велосипед для детей от двух лет

Детишки постарше – от двух и до четырех лет – уже могут сами крутить педали. Если это так, то ребенку вполне подойдет двухколесный велосипед с двумя дополнительными фиксирующими колесами.

Однако нужно помнить, что его конструкция должна быть как можно более простой. Сиденье может быть как в форме стульчика, так и классическое велосипедное. Лучше, если колеса будут иметь широкие резиновые покрышки: велосипед будет менее шумным и за счет ширины сможет легко проехать по песку.

Ручка для мамы возможна, но уже не обязательна. Все детали велосипеда не должны скрипеть. Особенно это касается педалей. Хорошо, если руль и сиденье велосипеда регулируются по высоте. Тогда, когда ребенок подрастет, велосипед сможет «вырасти» вместе со своим ездоком.

Важное качество велосипеда – его легкость. Это необходимо не только для ребенка, но и для его родителей, которые поначалу будут помогать сыну или дочери выносить велосипед на прогулки. Лучше всего выбирать модели, рамы которых выполнены из алюминия – это легкий и прочный металл.

### Велосипед для детей от четырех лет.

Для детей от четырех до семи лет можно смело выбирать велосипед, похожий на взрослый.

Чтобы понять, какой конкретно велосипед нужен, необходимо расположить его между ног ребенка. Ребенок при этом должен стоять на твердой поверхности. Важно, чтобы расстояние между рамой и промежностью составляло 10 см. В случае необходимости ребенок сможет без труда спрыгнуть с такого велосипеда.

Многие современные велосипеды оснащены разными скоростями. Для детей до десяти лет они не имеют никакого значения. Детям главное – крутить педали, а не разбираться со скоростями. Так что велосипед для дошкольника должен быть без переключения передач. Лучше всего, когда на таком велосипеде имеется ограничитель для руля – чтобы во время резкого поворота он не нанес ребенку травму. Конечно, такой велосипед должен быть удобен и нравиться ребенку.