

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия – езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства.

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.

Родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.





ПОДДЕРЖКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ОЧЕНЬ ВАЖНА

Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слёзы 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.

ВЫБИРАЕМ МЕСТО

Учиться лучше в спокойном и просторном месте без машин и людей, где вашего малыша ничто не будет отвлекать от процесса. Хорошо подойдет какое-нибудь уединенное местечко в парке с ровным покрытием. Конечно, на газонах и лужайках падения не так страшны, но и ехать по ним гораздо сложнее, чем по асфальту, так что этот вариант мы сразу отменяем.

ГОТОВИМ ВЕЛОСИПЕД

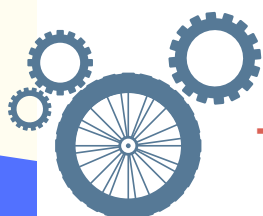
Сразу убираем с велосипеда приставные колесики, можно гораздо проще обучиться катанию без них.

Для первого этапа обучения убираем и педали с шатунов. Не забывайте, что у левой педали левая резьба - откручивайте ключом по часовой стрелке, а правую - наоборот, против часовой. Когда вы будете устанавливать педали обратно, делайте это в соответствии с маркировкой на них - R (правая) и L (левая).

И последнее - высота седла. Опустите седло так, чтобы ребенок смог свободно доставать ногами до земли. Все правильно, у нас получилось подобие беговела.

НАДЕВАЕМ ЗАЩИТУ

Лишняя осторожность не мешает, поэтому если под рукой есть шлем, наколенники, налокотники или защитные перчатки - используем все.



ТРЕНИРУЕМСЯ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

На первом этапе задача ребенка научиться держать равновесие, катаясь без педалей и отталкиваясь ногами от земли. Объясните малышу, что нужно разогнаться, сделав толчок ногами от земли, а потом просто поднять их и катиться. Таким образом мы фокусируемся именно на удержании равновесия, убрав работу с педалями - это значительно упрощает обучение. Не забывайте подстраховывать, подбадривать и хвалить ребенка!

Формируя динамическое равновесие у дошкольников, целесообразно выделить группы упражнений статического и динамического характера и чередовать их.

К статическим упражнениям в равновесии относят стойки на одной ноге, на носке одной ноги.

В число динамических упражнений в равновесии входят простые подготовительные упражнения, как: серийное выполнение прыжков вперед, назад, в стороны; приседание на носках; поочередные махи ногами; подъем на носках.

Естественно, начинать обучение упражнениям следует с простых заданий, постепенно усложняя их.

СТАВИМ ПЕДАЛИ И ПОДНИМАЕМ СЕДЛО

После того, как катаясь таким образом малыш будет уверенно держать равновесие - можно установить педали обратно и приступить ко второму этапу.

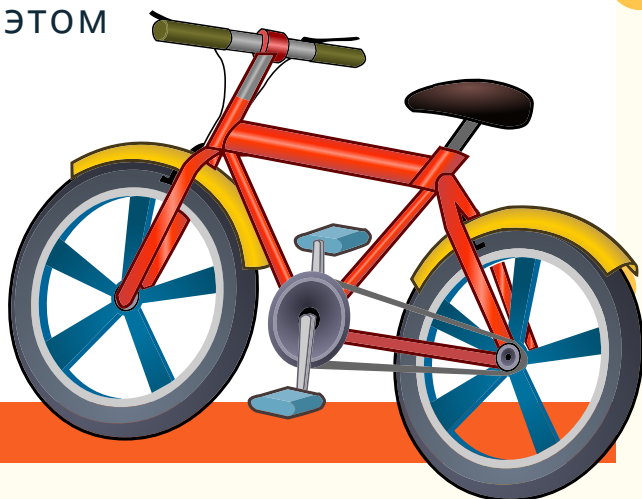
На этом этапе ребенок уже не будет отталкиваться ногами от земли, поэтому нужно отрегулировать высоту сидения так, чтобы было удобно крутить педали. Для безопасности устанавливаем такую высоту, чтобы малыш немного касался ногами земли и в случае потери равновесия мог опереться. При установке педалей обратите внимание на их маркировку, о которой мы писали ранее.

ЗНАКОМИМ МАЛЫША С ПЕДАЛЯМИ

Само собой, одновременно крутить педали и держать равновесие у ребенка сразу не получится, поэтому как обычно начинаем с малого. Установите педаль в удобное положение для разгона, попросите ребенка нажать на нее и просто катиться как раньше, удерживая равновесие.

Постепенно усложняем задачу. Попросите ребенка нажать поочередно сначала на одну педаль, затем на другую, а потом катиться, сколько получится. Вероятнее всего на этом этапе у малыша уже получится проехать какое то расстояние самостоятельно.

https://vk.com/fizkult__ura



ПРОБУЕМ ЕЗДИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Закрепляем навык по тому же принципу, что описан выше. Тренируемся одновременно вращать педали и держать равновесие. Попросите малыша при нажатии на педали не убирать с них ноги. Пока велосипед не потерял скорость или равновесие - ребенок должен крутить.

Если у вас есть компаньон в обучении ребенка, например ваш муж или жена, пусть он встанет на другом конце "маршрута" малыша. Важно, чтобы ребенок смотрел на человека, к которому едет, а не себе под ноги.

Используя такой двухэтапный метод обучения, при котором мы на первом этапе учимся держать равновесие, а на втором совмещаем приобретенный навык с навыком вращения педалей - вы несомненно быстро и интересно научите вашего ребенка самостоятельно кататься на велосипеде. При таком способе обучение происходит гораздо быстрее, чем при использовании дополнительных колес.

**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).

