



## ВЕЛОСИПЕД И САМОКАТ

❖ На трехколесном велосипеде малышам можно начинать кататься с 2-3 лет, На самокатах, двухколесном велосипеде- с 4-5 лет.

❖ Приступая к обучению езде на велосипеде, назовите и покажите детям части велосипеда: раму, колеса, руль, педали, звонок, сиденье. Объясните их назначение и покажите, как за ними ухаживать: смазывать,

протирают тряпочкой. Откройте сумочку – там должны быть гаечные ключи и тряпочка.

- ❖ Перед началом обучения езде на велосипеде не забудьте подогнать сиденье по росту: малыши должны сидеть прямо, не горбиться.
- ❖ Каждое занятие (упражнение) должно быть непродолжительным – не более 5 минут, иначе малыш устанет. После занятия дайте ребенку отдохнуть.
- ❖ Малышу, впервые севшему на велосипед, трудно сохранять равновесие при поворотах. Поэтому первое время поддерживайте велосипедиста за руль и сидение.

### ПОМНИТЕ

При обучении езде на двухколесном велосипеде опора для равновесия значительно уменьшается, поэтому возрастает роль наставника в деле страховки.

- ❖ Катание на двухколесном велосипеде требует некоторого «стажа» езды на трехколесном, хорошего физического развития, смелости и достаточной координации движений. Часть заданий для двухколесного и трехколесного велосипедов совпадает: ведение велосипеда по прямой и с поворотами, посадка и слезание, катание по прямой и с поворотами с поддержкой и без нее.
- ❖ Посадка – подойдя к велосипеду с правой стороны (если ребенок левша все действия производятся с другой стороны), взяться обеими руками за руль, перенести левую ногу через сиденье и, опустив ее на левую педаль, мягко сесть на сиденье, потом поставить правую ногу на педаль.

## ПОМНИТЕ

Девочки садятся по-другому: держась за руль обеими руками, наклоняют велосипед на себя, ставят правую ногу на полуопущенную педаль и, оттолкнувшись левой ногой от земли, ставят велосипед в вертикальное положение. Затем, опираясь правой ногой на педаль, садятся на сидение и начинают вращать колеса.

- ❖ Слезание – при остановке правая нога снимается с педали и опускается на землю, затем переносится через сидение левая нога и тоже ставится на землю, при этом руки держаться за руль.
- ❖ Повороты – чтобы повернуть велосипед влево, необходимо подъехать к правой стороне дорожки при этом медленно и плавно начинаем поворачивать руль влево (то же в право).
- ❖ Если видите, что ребенок уже неплохо держится на велосипеде, можете его испытать. Скажите ему: «Сейчас я проверю, крепко ли ты сидишь». Возьмите его велосипед за руль и седло и начните раскачивать влево-вправо. Раскачивать нужно несильно, чтобы не испугать ребенка. Напротив, такие покачивания должны внушить новичку уверенность в своих силах, помочь ему преодолеть чувство боязни, приучить цепко держаться за руль и сохранять равновесие в движении.
- ❖ Дети 4 лет катаются на самокате, велосипеде 10-15 минут, 4-5 лет-20-30 минут. Когда ребенок перейдет на самокат следите, чтобы он ритмично нажимал на педаль, иначе самокат будет ехать рывками.
- ❖ Начертите на асфальте (или на земле) узкий «коридор» - две прямые линии длиной 30м, отстоящие одна от другой на расстоянии 25см. предложите ребенку разогнаться на самокате и затем направить его в «коридор», не выезжая за линии. В зависимости от подготовленности ребенка ширина «коридора» может быть увеличена или уменьшена.
- ❖ Во время обучения езде на самокате предложите ему игру «Не сбей мячи». Для этого «коридор» расширяется до 1м. посередине «коридора» в 2м друг от друга на одной линии ставят кегли (или кубики, мячи – что есть под рукой). Задача стоит в том, чтобы, объезжая их слева и справа «змейкой», не сбить ни одной кегли (или сбить наименьшее количество предметов). Следите, чтобы при повороте влево тело ребенка наклонялось вправо (при повороте вправо тело наклоняется влево) – это нужно для удержания равновесия.

