



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,

протирать 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.

