

Методические рекомендации

Катание на трехколесном велосипеде. Дети второй младшей группы катаются на трехколесном велосипеде. Во второй половине года в средней группе уже начинают обучение катанию на велосипеде. Лучше всего использовать комбинированные велосипеды, которые можно делать трех-двухколесными. Вначале обучения седло должно быть на такой высоте, чтобы ребенок сидя на велосипеде легко доставал ногами до земли. Иногда, когда у малыша не получается успешное педалирование, можно поддержать его за седло или за руль и седло. Когда ребенок научится педалировать, увереннее чувствовать себя, взрослый начнет приучать его смотреть вперед, спину держать прямо, сидеть не сутулясь. Во второй младшей группе детей учат катанию по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево. В средней группе дошкольники, катаясь на трехколесном велосипеде, могут выполнять различные несложные задания: снять подвешенную ленту, позвонить в колокольчик.

Катание на двухколесном велосипеде. Дети, хорошо умеющие ездить на трехколесном велосипеде, быстро овладевают навыками катания и на двухколесном велосипеде. Целесообразно начать обучение с более смелых детей, которые сами проявляют желание ездить.

При совершенствовании умения ездить на велосипеде в подготовительной к школе группе даются специальные упражнения, включающие остановку на зрительные сигналы (поднятая рука, красный свет, палочка регулировщика). Вначале остановка выполняется медленно, затем быстро (внезапно поданный сигнал).

Правила катания на велосипеде

1. Ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны.
2. Обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки.
3. Общепринятое направление передвижения по кругу- по часовой стрелке.
4. Ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть.
5. Если на дорожке встретиться кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать.
6. Когда одни дети катаются на велосипедах, никто из детей не должен поблизости бегать, играть.

С целью безопасности и предупреждения травм взрослые должны требовать от детей строго придерживаться правил катания на велосипедах.

Упражнения

Для младших дошкольников

Во второй младшей группе упражнения выполняются на трехколесном велосипеде, а в средней- на двухколесном.

1. Водить велосипед за руль, делать повороты.
2. Садиться и сходить с велосипеда.
3. Ездить по прямой с поддержкой, затем- без поддержки.
4. Делать повороты налево и направо, ездить в произвольном темпе.
5. Тормозить и останавливаться.
6. Ездить по кругу с поворотами налево и направо (радиус круга постепенно уменьшается).

Для старших дошкольников

1. Делать повороты направо и налево в указанном месте.
2. Ездить по кругу (с маленьким радиусом) с поворотами налево и направо.
3. Ездить «змейкой».
4. Быстро и точно реагировать на различные сигналы.
5. Соблюдать при катании избранное направление.
6. Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию взрослого менять темп катания.
7. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет.
8. Ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями.
9. Свободно ориентироваться в пространстве, придерживаться правил уличного движения.
10. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.
11. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.

Катание на велосипеде

Катание на велосипеде способствует развитию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию выносливости, скорости, ловкости, смелости, уверенности в своих силах. Умение ездить на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Основная трудность состоит в сохранении равновесия, так как опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко. Поэтому дошкольники вначале обучаются катанию на трехколесном велосипеде. Трехлетние дети без помощи взрослого с большим удовольствием свободно катаются на трехколесном велосипеде. Затем в возрасте 4-5 лет они без особого труда могут научиться кататься на двухколесном велосипеде.

К основным действиям катания на велосипеде относятся следующие умения: садиться на велосипед и сходиться с него, педалировать, тормозить и останавливаться, сохранять при езде избранное направление, умение ездить держась за руль одной рукой и выполняя другой различные движения.

Вначале необходимо научить детей водить велосипед с правой стороны, держа руль обеими руками так, чтобы при движении педали не касались ног.

Садятся на велосипед следующим образом: становятся сбоку от велосипеда с левой стороны, руками держатся за руль. Правую педаль ставят вверх и немного вперед. Затем ребенок переносит правую ногу через седло, опускает ее на педаль, переносит на правую ногу вес тела, отталкиваясь левой ногой от земли, мягко садится в седло, одновременно нажимая на правую педаль, начинает движение вперед. Можно сесть на велосипед и стоя с правой его стороны. Тогда левую педаль ставят вверх-вперед и переносят левую ногу через седло. Далее движение выполняется аналогичным способом.

Педалирование. Педали необходимо вращать равномерно, нажимая постепенно, передней частью ступни и не отрывая ног от педалей. Руль держать свободно, не сжимая крепко, спина прямая, смотреть вперед.

Повороты. При обучении ребенка поворотам взрослый вначале придерживает его за руль и седло. Чтобы повернуть велосипед влево, надо подъехать к правой стороне дорожки и медленно, плавно повернуть руль влево (таким же способом учить и повороту направо). Потом можно дать задание: объехать на велосипеде точно по кругу сначала влево, потом вправо. Постепенно радиус круга уменьшается, потом дается задание: объехать два круга («восьмерка») «змейкой».