

Консультация для родителей

Тема: «Как научить ребенка кататься на велосипеде»

Катание на велосипеде полезно для дошкольников прежде всего тем, что способствует развитию чувства равновесия, координации движений и ориентировке в пространстве. Кроме того, данный вид спортивных упражнений имеет и прикладное значение. Тот, кто научился ездить на велосипеде в детские годы, сохраняет этот навык на всю жизнь. Начиная с трёх лет дети охотно катаются самостоятельно на трёхколесном велосипеде. Сформированные навыки дадут возможность детям четырёх-пяти лет без особых трудностей пересесть на двухколесный велосипед. Размеры велосипеда должны соответствовать росту дошкольника. Наиболее удобным является комбинированный велосипед, который можно поставить на два и три колеса. Благодаря тому, что седло и руль легко поднимаются и опускаются, его можно быстро приспособить к росту ребёнка. Седло не следует поднимать чрезмерно высоко, так как в этом случае ребёнку придётся слишком сгибать туловище. Такое положение затрудняет работу внутренних органов и отрицательно отражается на осанке. Расстояние от седла до опущенной вниз педали должно соответствовать длине голени и стопы, что составляет в среднем 25 см для детей трёх-пяти лет и 30 см для детей шести-семи лет. Самое оптимальное расстояние по вертикали от руля до седла для детей трёх-пяти лет — 18 см, а для детей шести-семи лет — 20 см. Катанию на двухколесном велосипеде дошкольников можно обучать с четырёх лет. Вначале ребёнка знакомят с устройством велосипеда/назначением отдельных его деталей/. После этого объяснят и показывают, как нужно вести его прямой: велосипед ставят с пра-

вой стороны от себя на таком расстоянии, чтобы педаль во время движения не мешала ходьбе, руль поддерживают обеими руками. Затем детей учат самостоятельно садиться на велосипед и сходить с него. Одну из педалей поднимают вверх и немного вперёд. Держась руками за руль, переносят ногу через седло и опускают её на педаль. Отталкиваясь другой ногой от земли, садятся в седло и начинают движение вперёд. Взрослый в это время поддерживает велосипед одной рукой за седло, а другой за руль, потом только за седло. После того как у детей будет сформирован навык попеременного вращения педалей ногами и езды по прямой, можно на некоторое время опускать седло, постепенно приучая их к самостоятельному катанию. Во время езды на велосипеде соблюдают определённые правила: руки держат на руле без лишнего напряжения, ступни и колени параллельны раме велосипеда, на педали надавливают носками ног плавно, без толчков, не отрывая ног от педалей, голову не опускают, смотрят вперёд на 8-10 м. Сходят с велосипеда так: ребёнок прекращает вращение педалей, а когда велосипед остановится и наклонится набок, он снимает ногу с педали со стороны наклона и ставит её на землю. Затем переносит через седло другую ногу. Научив ребёнка самостоятельно ездить по прямой, переходят к обучению поворотам и езде по кругу. До тех пор пока дошкольник не приобретёт прочных навыков, его следует подстраховывать/поддерживать за плечо, идти рядом с велосипедом, чтобы в случае необходимости оказать помощь/. Для совершенствования техники езды на велосипеде можно предложить детям такие упражнения: езда по "восьмёрке", катание с объездом препятствий. Продолжительность катания на велосипеде вначале ограничивается до 5-6 мин. Когда ребёнок овладеет тех-

никовой езды, время увеличивается до 15-20 мин. Опыт подтверждает, что дети с хорошей физической подготовкой обучаются езде на велосипеде за 8-10 занятий. Для тех дошкольников, у которых недостаточно развито чувство равновесия, необходимо 12-15 занятий. Для старших дошкольников интересно и полезно катание на самокате. Ребёнок должен кататься попеременно на правой и левой ноге, чтобы физическая нагрузка на ноги распределялась равномерно. Все рассмотренные выше правила езды на велосипеде относятся и к катанию на самокате.