

На прогулку с велосипедом!

Максимцова Наталья Семёновна
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Росинка»

Сколько возможностей для веселого отдыха всей семьей дает наш двухколесный друг – велосипед! Но как побыстрее научить малыша управлять им? Попробуем в этом разобраться.

Большую роль в процессе обучения играет атмосфера душевного комфорта. Особенно если это столь импульсивное существо, как ребенок 3-4 лет. Да и по научным представлениям до 7 лет ребенок может двигаться грациозно, много и легко, но сразу сникает и утомляется, если пытаться его нормировать извне, проще говоря, не надо на него «давить».

Конечно, и тип велосипеда хорошо бы подобрать точнее. Кому – то – со свободным ходом, кому-то – с глухой передачей. И стимулы для каждого должны быть свои. А есть и такие, кому надо просто много упражняться – спокойно и не спеша. Например, если у ребенка характер не лидера. А самое главное, каждый должен учиться радостно!

Если трудно - отложите, пусть созреет. Технологический подход, по какому либо общему методу, неизбежен только при обучении группы детей, например в детском саду. От родителей ребенок заслуживает индивидуальный подход!

Давайте ребенку сначала просто идти и вести велосипед рукой, колонка руля не должна быть затянута туго. Руль должен поворачиваться свободно и легко. Велосипед может быть даже несколько большего размера, чем тот, на котором он начнет учиться ездить. Такое упражнение позволит лучше узнать свойства велосипеда, понять, почему нужно поворачивать руль в сторону наклона при падении. Очень важно сначала усвоить торможение и остановку. Помогает ускорить обучение езда под уклон – незначительный, с выкатом на ровное место. Хорошо, если найдется участок с мягким «ковровым» травяным покровом – это безопаснее, и малыш будет действовать смелее. Правда, по траве трудно ехать, поэтому, выбирая место, прежде всего, подыщите плавный уклон.

Не забывайте, что все дети разные. У ловкого ребенка и в 4-5 лет может быть «озарение» - поедет сразу. Более старшему, можно уже многое объяснить словами. Кто-то легко переживает, а у кого-то может надолго закрепиться отрицательное отношение к велоезде. А эмоциональная память – самая прочная...

Хорошо бы еще с вечера, перед выходом на двухколеснике, рассказать, придумать романтическую сказку про велосипед. Одушевить его, сочинить веселые приключения, вкрапляя что-то из правил безопасной езды. Если такую сказку придумать вместе с ребенком, продолжая ее по очереди, то переживание и ожидание встречи с велосипедом сделает его еще более «своим» для ребенка. Путь к сердцу ребенка – только через игру и выдумку. Через радость!

И самое главное и важное, дорогие родители, лучший подарок ребенку – это ваши наблюдательность, внимание и чуткость. Поэтому не надейтесь на инструкции. Доверяйте себе и своей любви.

Несколько практических советов по овладению техникой катания на велосипеде:

- трудности вызывает обучение правильной **посадке**: одна нога внизу на педали, другая переносится через седло. Не сразу удастся ребенку держать руль свободно, ненапряженно, голову не опускать, смотреть несколько вперед. После того как ребенок научится свободно и непринужденно кататься на велосипеде с роликами, его ноги не будут соскальзывать с педалей, ролики надо снять.

- **Овладение более сложными умениями:**

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

- **Игры на велосипеде:**

1. «Эстафетные гонки» – мама, папа и ребенок на велосипедах объезжая кегли на время.
2. «Восьмёрка» — на площадке чертят два больших круга – восьмёрка. Участники должны проехать по восьмёрке.
3. «Достань предмет» — игрушка подвешивается на высоте вытянутой руки ребёнка, сидящего на велосипеде. Ребёнок едет, управляя велосипедом одной рукой, другой старается достать игрушку.
4. «Попади в цель» — ребёнок едет и бросает мяч в обруч, лежащий на асфальте.