



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Как научить ребенка ездить на двухколесном велосипеде»

Двухколёсный велосипед — отличный транспорт для активного и самостоятельного ребёнка. К тому же за последние годы появилось множество удобных и лёгких велосипедов на любой вкус. И если раньше считалось, что они подходят только для взрослых и детей постарше, то теперь на велосипед садятся даже в 2-3 года. Раннее обучение езде на железном коне способствует развитию координации движений, улучшает состояние вестибулярного аппарата, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм малыша.

Как быстро научить ребёнка кататься на велосипеде

Для начала у самого ребёнка должно быть желание двигаться, кататься самостоятельно. Процесс обучения пройдёт гораздо легче, если у него будет сильная мотивация. Чтобы создать её, нужна поддержка родителей, ведь именно они объяснят и покажут, как научиться ездить на велосипеде. Сперва у ребёнка может что-то не получаться, и это совершенно нормально. Главное набраться терпения и разобраться в проблеме вместе.

Подготовка к велосипеду

Можно выделить три самых важных навыка, которые нужны для катания на двухколёсном велосипеде. Чтобы всё получалось, ребёнок должен уметь:

- - балансировать,
- - крутить педали,
- - тормозить.

Самый важный навык из трёх — это умение балансировать, держать равновесие. Остальные два тоже нужны, но им легко обучиться уже на велосипеде. Чтобы научить ребёнка правильно крутить педали, достаточно объяснить ему, что крутить надо в одну сторону и ноги не должны с них соскакивать. А, чтобы затормозить, надо покрутить педали в обратную сторону или, если говорить о транспорте для детей постарше, нажать на ручной тормоз.

Двум предыдущим навыкам легко научиться, это не займёт много времени. А вот научить ребёнка держать равновесие на велосипеде гораздо сложнее. Но можно облегчить задачу себе и ребёнку, если до велосипеда тренироваться на беговеле. На нём можно кататься с 1 года до 6 лет, но даже к 2-3 годам дети обычно достаточно хорошо балансируют.



Почему приставные колёса — плохо

Если беговел помогает лучше держать равновесие, то приставные колёса отучают это делать. Да, с ними кататься гораздо легче, но потом сложно пересестись на двухколёсный транспорт. У ребёнка просто не получится держать равновесие, ведь до этого у него постоянно была опора и о балансе не приходилось задумываться. Даже если до этого ребёнок катался на беговеле, то после приставных колёс ему придётся заново учиться балансировать.

Но это не единственный недостаток приставных колёс. Они маленькие и зачастую пластиковые, что делает их ненадёжными. На неровной поверхности они будут сильно затруднять ход транспорта, а если попадут в ямку или ударятся, то могут легко отвалиться или сломаться. Даже в городе колёсики легко повредить при спуске или подъёме на тротуар.

Обычно приставные колёса советуют якобы для того, чтобы научиться крутить педали и тормозить. Но как вы уже знаете, это лишь вторичные навыки, а в приоритете должно быть балансирование. Так что вместо приставных колёс гораздо лучше выбрать беговел, который точно научит держать равновесие. Также подойдёт трёхколёсный велосипед, он всё-таки менее устойчивый, чем четырёхколёсный.

Выбор двухколёсного велосипеда

В первое время ребёнку может быть трудно адаптироваться к непривычному транспорту, поэтому надо как можно больше облегчить этот период. Для этого следует подобрать удобный и надёжный транспорт, на котором малышу будет комфортно кататься. Желательно, чтобы он был лёгким, но даже самые облегчённые модели бывает сложно передвигать, если у них плохо крутятся колёса и педали. Первый велосипед должен быть с лёгким ходом педалей и качественными подшипниками в колёсах и руле.

Моделей и брендов детского транспорта очень много, поэтому для начала выберите нужный размер. Он зависит от роста ребёнка и длины его ног (считается по внутренней стороны ноги). Чаще всего в характеристиках указывают рост и высоту седла (равно высоте ног + 5-10 см), они должны подходить. На велосипеде вытянутая нога должна всей стопой касаться педали в нижнем положении. Размер колеса тоже важен. Стандартный размер для детей с 3-4 лет — 16 дюймов, но для ребёнка в возрасте 6-8 лет можно смотреть колёса 18, 20 дюймов или больше.

Подытожим: у идеального первого велосипеда должен быть небольшой вес и лёгкий ход педалей за счёт качественных подшипников. Руль должен быть достаточно широким, с удобными мягкими грипсами, чтобы ребёнок мог крепко за них ухватиться. От многочисленных аксессуаров, металлических крыльев и нескольких скоростей лучше отказаться, они будут только утяжелять конструкцию. Приставные колёса принесут больше неудобств, чем пользы, так что их тоже не стоит выбирать. При выборе велосипеда в интернет-магазине стоит обратить внимание не только на описание товара, но и на отзывы к нему. Иногда опыт других покупателей может сильно повлиять на принятие решений.

Важные моменты в обучении

1. Физическая подготовка малыша. Надо учитывать то, что все дети развиваются в своём темпе. Кто-то с первого года жизни активно катается на беговеле и к 2 годам уже отлично держит равновесие, а у кого-то не было такой возможности и приходится нагонять упущенное. Не стоит подгонять ребёнка, если он ещё не готов. Вместо этого занимайтесь больше и дождитесь момента, когда у него станет получаться держать равновесие без усилий.
2. Настрой: ваш и ребёнка. Для маленьких детей самое интересное занятие — это игра, поэтому обучение тоже должно быть весёлым и непринуждённым. Перед родителями стоит непростая задача не только объяснить технику катания, но ещё сделать это так, чтобы заинтересовать ребёнка.
3. Хороший велосипед — залог быстрого обучения. Чем удобней и проще в обращении первый велосипед, тем легче будет к нему привыкнуть. Для родителей правильный велосипед тоже важен, ведь на качественном транспорте ребёнку удобно и безопасно кататься.
4. Место первых тренировок. В первое время следует кататься на ровной асфальтированной площадке. Лучше выбрать нешумное и немногочисленное место, чтобы ребёнок не отвлекался на шум и не мешал прохожим. Заниматься стоит именно на асфальте, а не на траве, ведь последняя мягкая и сырая, на ней легко потерять равновесие.
5. Надевайте специальную защиту. Без шлема, налокотников, наколенников и налодонников падение с высоты седла могут привести к ссадинам и даже переломам. Защита должна подходить по размеру и быть высокого качества, иначе в опасной ситуации она сломается и не защитит малыша. Для постоянных поездок она может показаться неудобной, но хотя бы шлем должен быть на голове всегда!



Процесс обучения

Чтобы научить ребёнка ездить на двухколёсном велосипеде, начать стоит с основ, то есть с удержания равновесия. Ребёнок в первый раз садится на велосипед, поэтому это самый важный и травмоопасный этап. Чтобы было легче, необходимо подстраховать ребёнка, положив руки ему на плечи. Не стоит держать сам велосипед или подталкивать его для ускорения, так будет легче потерять равновесие. Даже если до этого малыш катался на беговеле, поначалу ему

потребуется опора. Также можно опустить седло пониже, чтобы можно было свободно поставить ногу на землю и оттолкнуться. На первых порах, особенно если до этого ребёнок не учился балансировать, можно кататься как на беговеле, поочередно отталкиваясь ногами от земли. Сначала могут возникнуть трудности, но со временем держать равновесие станет гораздо легче. Тогда можно будет вернуть седло в изначальное положение и кататься уже по-взрослому.

Когда держать равновесие получается стабильно, начните постепенно уменьшать поддержку. Если изначально вы держали ребёнка за оба плеча, то сначала уберите одну руку, потом оставшуюся расслабьте, чтобы ребёнок перестал на неё опираться. Затем можно и вовсе дать ребёнку кататься самостоятельно, но, пока он не отработал все элементы, не стоит отходить далеко. Теперь, когда балансирование уже освоено, надо будет уделить внимание управлению велосипедом.

Когда едешь на любом транспорте, важно смотреть вперёд и оценивать обстановку. Но дети часто слишком сосредоточены на велосипеде под собой или отвлекаются, смотря по сторонам, и могут не заметить препятствие впереди. Поэтому следует с самого начала приучать их концентрироваться на том, что впереди. Для начала отметьте цель, на которую надо будет смотреть, пока едешь. На более поздних этапах можно устроить полосу препятствий, чтобы развить внимательность и быстроту реакции. Но не стоит спешить, сначала отработайте повороты, торможение и старт.

Для того, чтобы стартовать на велосипеде, одна педаль должна находиться выше другой. Одну ногу следует поставить на верхнюю педаль и надавить, затем быстро поставить вторую ногу на соседнюю педаль и начать их крутить. Первой ногой может быть и правая, и левая, смотря как ребёнку удобнее. Кто-то начинает катить велосипед перед стартом, кто-то садится на сиденье с места, это тоже зависит от предпочтений. На старте главное удерживать равновесие, что получается не всегда, поэтому подстраховывайте ребёнка. Но вот подталкивать велосипед не стоит, в такой ответственный момент это опасно.

Как научить ребенка тормозить на велосипеде

Торможение и управление рулём обычно даётся легче, чем старт. Надо объяснить ребёнку, как работает тормоз (ножной или ручной, в зависимости от модели) и показать, как им пользоваться. Совет: чтобы не упасть, тормозить лучше постепенно, а не резко. Рулить велосипедом тоже не сложно, главное не выкручивать руль слишком сильно и быть готовым к тому, что на поворотах велосипед немного наклоняется. Закрепите эти умения с помощью несложной полосы препятствий, где надо будет поворачивать в разные стороны и тормозить.

Падений не избежать

Несмотря на то, как сильно вы поддерживаете ребёнка, у него всё равно может что-то не получаться. Даже когда он до конца освоится и начнёт ездить на большие расстояния, иногда не получится вписаться в поворот или вовремя затормозить. И это абсолютно нормально. Лучшее, что вы можете сделать для своего малыша при обучении — это дать понять, что ошибки тоже часть прогресса и несмотря на них всё получится.

У каждого ребёнка разные способности и если один освоит велосипед за день, то у другого на это могут уйти недели. Главное загореться идеей, выбрать качественный транспорт и заниматься почаще, несмотря на трудности. При таком настрое обучение пройдёт весело, и в итоге у вас с ребёнком всё получится. Езда на велосипеде – нелегкая наука. Поддерживайте

малыша и физически, и эмоционально, обязательно хвалите за успехи.

Упражнения для младших дошкольников.

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).

Упражнения 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: прямолинейное, с различными поворотами.
6. Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию воспитателя менять темп катания.
7. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставать подвешенный предмет.
8. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте).
9. Ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями.
10. Свободно ориентироваться в пространстве, придерживаться правил уличного движения.
11. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.
12. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
13. Уметь точно показывать сигналы велосипедиста.

Источники консультационного материала

https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_katatsya_na_velosipede.html?ysclid=lh9dwwufbx620639882

https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_katatsya_na_velosipede.html?ysclid=lh9dwwufbx620639882

<https://lifelife.ru/kak-nauchit-rebenka-katatsya-na-velosipede/?ysclid=lh9e69mrms205487341>

Список литературы:

1. Борис Смирницкий: «Как научить ребенка кататься на велосипеде, роликах и плавать»
2. Мишель Гэ «Зу катается на велосипеде»
3. Сара Йохансон Каю. Мой велосипед
4. Ларс Клинтинг «Кастор чинит велосипед»