

Учимся кататься на велосипеде



В последние годы на Западе мы видели велосипеды трехколесные с ручками. Но не нужно быть гениальным конструктором, чтобы сделать это самому. К любому велосипеду надежно прикрепляете ручку от швабры, и в тот момент, когда ноги начинают доставать до педалей, можно начинать учебу. Что же нового вносит такая ручка? Ручка дает вам возможность расслабленно прогуливаться с ребенком, оказывая ему максимальную поддержку, которая, кстати происходит в этом случае не рывками и не толчками. Вы осуществляете постоянное ровное дозированное подталкивание, которое прекращается, как только ребенок перестает нажимать на педали. Таким образом, ребенок учится главному умению, необходимому для освоения двухколесного велосипеда, - он учится быстро вертеть педали.

Езде на велосипеде также необходимо научиться еще в дошкольном возрасте.

ЗНАЧЕНИЕ и ТЕХНИКА КАТАНИЯ

- В первые недели учебы, чтобы ноги не соскакивали, можно фиксировать их на педалях;
- Совершая на трехколесном велосипеде долгие поездки, ребенок овладевает нужными движениями и укрепляет необходимые для катания группы мышц;
- Он приучается рулить и тормозить, и быстрее на год или два может приступать к освоению двухколесного велосипеда, который ставит перед ним уже новые задачи.

Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка. Высота седла и руля велосипеда регулируются так, чтобы нога при нажиме на педаль полностью выпрямлялась в колене, а ребенок сидел немного наклонившись вперед, но не горбился.

- Начиная обучение на двухколесном велосипеде, взрослый становится с правой стороны от велосипеда, берется одной рукой за ручку руля, а другой – за сиденье и начинает движение вперед.
 - Ребенок, сидя на велосипеде, должен смотреть не вниз, а вперед, держаться за руль без излишнего напряжения.
 - Крутить педали, не открывая от них ног
 - Спустя какое-то время взрослый может поддерживать велосипед уже только за седло;
 - Постепенно ребенок перейдет к самостоятельной езде
- Беда в том, что обычно очень трудно бывает найти совсем маленький двухколесный велосипед. Как только вам удалось, к такому велосипеду, снабженному дополнительными маленькими колесами-балансирами, вы снова прикрепляете длинную рукоятку и осуществляете самую минимальную помощь, без которой не получается движение или не удерживается равновесие. Наличие рукоятки не означает, что вы катаете ребенка, как в коляске.



Если ребенок не хочет крутить педали, то лучше прекратить занятие. Конечно, это не касается первых этапов учебы, когда вы, пользуясь той же ручкой, катаетесь маленькими порциями по комнатам или по длинному коридору.

Если вы занимаетесь целым комплексом спортивных видов, то бег, ролики, лыжи, коньки помогут ребенку быстрее крутить педали;

акробатика, гимнастика, общая координированность ребенка помогут ему освоить прыжок с велосипеда, и он не будет этого бояться. Из-за сложности соскакивания с велосипеда мы не видим необходимости практиковать самостоятельные поездки на двухколесном велосипеде до середины четвертого года, кроме тех случаев, когда велосипед выбран в качестве главной специализации. Навыки управления велосипедом, которые вы прививаете в год, к трем годам дают блестящие результаты. Если вам представится случай посадить свое чудо за руль игрушечной большой машины, вы увидите, насколько легче ребенок-велосипедист справляется с «почти настоящей машиной» -велосипедом.



Для детей 2-3 лет

- Бег за родителями на расстояние до 10 м.
- Бег за предметом или с ним
- Бег с остановками
- Бег по кругу
- Бег между двумя линиями – по прямой и по извилистой дорожке
- Бег в чередовании с ходьбой
- Бег в быстром темпе (10 м)
- Бег в медленном темпе (30-40с)

Для детей 4-5 лет

- Бег за родителями
- Бег со сменой направления
- Бег «змейкой» (обегая поставленные в ряд предметы)
- Бег с ускорением и замедлением темпа
- Бег со сменой ведущего
- Бег по узкой дорожке
- Бег широким шагом
- Бег в быстром темпе (10-20м)

Бег в медленном темпе (1,5-2 мин)
Бег (40-60с) в чередовании с ходьбой

Для детей 5-6 лет

Бег на носках
Бег широким и мелким шагом
Бег с выполнением заданий
Бег с высоким подъемом коленей
Бег в сочетании с другими несложными движениями
Бег в быстром темпе на 10 м. (повторить 3-4 раза)
Бег на скорость (20-30м)
Челночный бег (3 раза по 10м)
Чередование бега и ходьбы (на 2-3 отрезках пути по 60-100м в каждом)
Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии 200м.
Медленный бег в течении 1,5-2 мин.

Литература :

1. Дружинина М. Воспитательная работа с дошкольниками «Правила езды на велосипеде».
2. Лунина Н.А. «Правила езды на велосипеде» (Наш друг светофор)

