

«Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде»

Привлекать детей к спорту целесообразно с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребёнок начнет развиваться физически, тем здоровее и крепче будет наша нация.

Езда на велосипеде крайне положительно сказывается на здоровье ребенка. Это и физические нагрузки, и веселое времяпрепровождение. Умение кататься относится к таким умениям, научившись которым, вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдет много времени, вы совершенно свободно сядете на велосипед и поедете. Катание на велосипеде способствует развитию ориентировке в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, уверенность 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. Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слезы и садины – дело обычное для такого процесса. Обучая ребёнка езде на велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Инструктору (маме или папе) не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть, так как ребёнок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство устойчивого равновесия – ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Родителю лучше всего находиться позади ребёнка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следите за юным велосипедистом. При выборе велосипеда, помните, что он должен быть удобным, соответствовать росту и возрасту ребёнка.

Кроме того, необходимо приспособить свои действия к окружающей среде: ездить, соблюдая определенное построение, правила уличного движения.

Правила езды 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 передвижение по кругу по часовой стрелке
4. Ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть.
5. Если на дорожке встретится кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать.
6. Когда дети катаются на велосипедах, никто из остальных детей не должен поблизости бегать, играть.
7. Детям нельзя кататься по проезжей части дороги.

Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет. Научите ребёнка смотреть вперед и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой. Покажите, куда ставить ноги, как крутить педали и тормозить. Объясните, как с помощью руля управлять велосипедом. Расскажите о правилах дорожного движения: о расположении велосипедистов на проезжей части, как правильно подавать сигналы рукой, научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки. Ребёнок должен знать и элементарные правила безопасности – научите его кататься в шлеме.

Начинающим велосипедистом нужно знать правила безопасности:

- при падении нельзя отрывать руки от руля;
- при перестроении смотреть по сторонами обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).

Упражнения для младших дошкольников:

Во второй младшей группе упражнения выполняются на трехколесном велосипеде, в средней группе начиная со второй половины года 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 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. Ездить быстро и медленно, произвольно.
5. Проезжать по узкой дорожке, /отмеченной на асфальте/
6. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.