

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Учим ребенка кататься на велосипеде



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Есть большое количество различных методик как научить ребенка ездить на велосипеде, среди которых очень известными и наиболее эффективными являются ниже перечисленные:

1. Методика обучения езде на двухколесном велосипеде. Подходит для детей, умеющие ходить.

2. Методика обучения езде на велосипеде с разным количеством колес. Данная методика прекрасно подходит — кто еще не стоит на ножках и для деток 2 — 4,5 лет.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЕЗДЕ НА ДВУХКОЛЕСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ

Для того чтобы ваше чадо могло уверенно ездить на двухколесном велосипеде, необходимо решить сразу несколько задач:

1. Помочь победить чувство страха и неуверенности.
2. Научить держать равновесие в седле.
3. Обучить кручению педалей.
4. Научить управлять рулем.

Перед тем, как ребенок сел на велосипед, необходимо помочь ему победить чувство страха перед возможностью падения с этого вида транспорта и неуверенность при нахождении на велосипеде. Именно потому необходимо, сначала, сесть на велосипед самому, показывая, что в этом нет ничего страшного. Также можно еще и самому проехаться на этом велосипеде, ногами отталкиваясь от пола. После этого можно усадить и придерживать ребенка, предлагая ему поставить ноги на педали. Как только его страх пройдет, можно переходить к следующему этапу — научить его держать равновесие.

Держать равновесие ребенок может научиться, если пойти по одному из двух возможных путей:

1. Учить сразу на двухколесном велосипеде. Этот метод отлично подходит для тех мест, где есть огромное количество неровностей.

2. Учить на ранбайке — это мини-копия велосипеда, отличающаяся от него только отсутствием педалей. Его можно заменить специальными машинками с рулем, сиденьем и колесиками.

Ранбайки бывают двух видов:



Маленький ранбайк



Большой ранбайк

На них можно ездить во дворе или на улице. Кроме того, такие машины часто даются напрокат в различных парках.

Эти виды транспорта помогут быстрее увлечь ребенка и поспособствует его подготовке к велосипедной езде. Еще один плюс – подготовка мышц ног к напряжению, возникающему при кручении педалей велосипеда.

Если родитель решает научить ребенка удерживать равновесие на обычном велосипеде, то план его действий должен быть примерно такой:

1. Когда ребенок с удовольствием сидит на велосипеде, следует его научить садиться и слезать с велика. Затем родитель должен слегка наклонять велосипед в разные стороны, а ребенок должен ставить ногу на землю со стороны наклона, тем самым опираясь на нее и удерживая этот вид транспорта от падения.

2. Теперь ребенок должен научиться самостоятельно держать равновесие. Для этого необходимо отпустить велосипед и предложить ребенку поставить ноги на педали. Когда этот транспорт начнет заваливаться, малыш должен сам опереться ногой о землю. В случае необходимости, родитель должен поддержать ребенка.

3. Уже опосля, как ваше чудо уже уверенно сидит в седле, можно переходить к следующему этапу: умению пользоваться тормозом. Несмотря на простоту данного легкого пункта, он является одним из сложных, хотя бы потому, что детям проще соскочить с сиденья или тормозить ногами, нежели воспользоваться помощью педали. Это обстоятельство приводит к многочисленным травмам и появлению нового страха перед ездой на велосипеде. Главное условие здесь наличие именно ножного тормоза, а не ручного. Это связано с тем, что ребенок, при начальном обучении, может нечаянно нажать на ручной тормоз в ненужный момент.

4. Для того, чтобы ребенок запросто освоил данную методику, необходимо взять велосипед, на котором он сидит, и требовать, чтобы малыш нажимал на тормоз и тут же опирался ногой о землю. При нажатии ребенком на тормозную педаль родитель должен отпускать велосипед.

5. **Когда** ребенок начнет уверенно нажимать на тормоз, можно переходить к следующему пункту: крутить педали. Для начала ребенок может крутить их во время поддержки родителей и в момент кручения может обучаться навыку торможения.

6. **Затем** можно уже плавно переходить к обучению езды самостоятельно. Сначала подталкиваете ребенка на небольшие расстояния со своевременным торможением, а затем — все дальше и быстрее. В этом пункте самое главное успеть оказаться рядом в случае, если ребенок испытывает какие-либо трудности при торможении.

7. **Затем** можно устроить экзамен: найти небольшой пригорок и предложить ребенку самому выполнить всю последовательность действий – сесть, покрутить педали, затормозить внизу горки и упереться ногой в землю.

8. **Самое главное и важное в методике:** верно установленное сиденье и руль. Сиденье должно располагаться так, чтобы ребенок отлично доставал до педальки, но чтобы его ножка на нижней педали оставалась вытянутой. Руль обязан быть до груди.

9. **Этот длительный процесс** может быть намного короче, если купить ребенку ранбайк. Данное устройство – это усовершенствованная копия того, что было у каждого ребенка в советское время: лошадки-качалки, например. Катаясь на нем, ребенок сразу научится равновесию и удерживанию руля. А при переходе на нормальный велосипед дело останется за малым: научить малыша крутить педали.

Для этого необходимо проделать следующее:

1. **Открутить одну педаль** (*Ни в коем случае нельзя ставить дополнительные колесики, так как ребенку это будет просто неудобно*) и опустить сиденье так, чтобы ребенок доставал ногами до пола. С оставшейся педалькой ребенок быстро научится езде на велосипеде, примерно как на самокате. Тут же необходимо научить тормозить с помощью оставшейся педали.

2. **Прикрутить педаль обратно.** Сиденье остается на то же уровне. Необходимо предложить ребенку съехать с небольшой горки. Он тут же, на рефлекторном уровне, поставит ноги на педали и начнет ими крутить.

3. **Сиденье поднимается до нужного уровня.** Когда ребенок научится крутить педали, сиденье можно постепенно поднимать – сразу нельзя, так как ребенок может испугаться и упасть.

Таким образом, ребенок быстрее научится ездить один.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЕЗДЕ С РАЗНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ КОЛЕС

Некоторые родители мечтают посадить ребенка на велосипед тогда, когда он еще не умеет ходить. Специально для них существует своя методика: обучение ребенка езде на, сначала, трехколесном велосипеде, а затем и двухколесном.

Как научить ребенка кататься на трехколесном велосипеде?



Обучить ребенка ездить на таком велосипеде можно еще до такого моментика, как он научится ходить ножками. Для этого следует, сначала, познакомить его с велосипедом. Возможно предложить малышу трогать его и пощупать все кнопочки и различные детали. Если велосипед музыкальный, то можно предложить ребенку послушать мелодии, доносящиеся из него. Можно купить велосипед со съемной ручкой, за которую может держаться родитель. Малыш сначала научится держаться за руль во время гуляний. И дома, можно предложить ребенку самому покатаь велосипед – встать ножкой на заднюю подставку и оттолкнуться от пола, держась, опять же, за руль.

Когда ваше чудо поймет, что можно направлять велосипед в любую сторону, можно предложить ему покрутить педалями, сидя на сиденье. Когда ребенок все это освоит и будет уже спокойно крутить педальки с ускорением, можно переходить к покупке двухколесного велосипеда. Обычно он наступает тогда, когда малыш научился разгонять велосипед на большую скорость. А, так как в трехколесных велосипедах начисто отсутствуют тормоза, и появляется опасность всевозможных падений, то целесообразно будет купить двухколесный велосипед с тормозной системой.

Езда на двухколесном велосипеде



Покупать необходимо, для начала, двухколесный велосипед с дополнительными колесиками по бокам. Самое главное: эти колесики не должны находиться на одном уровне с большими колесами во избежание различных травм и аварий на дороге.

Прежде чем посадить ваше чудо на такой велосипед, необходимо объяснить ребенку отличие этого велосипеда от трехколесного. Вам следует показать такой факт, как поворот, сделанный резко – он

невозможен, так как можно упасть и получить болезненные ушибы всех частей тела. Также следует упомянуть о тормозах.

Затем можно приступать к обучению. Методика схожа с тем, что было описано выше, с единственной разницей: колесики необходимо постоянно регулировать. Когда ребенок только начинает ездить на таком велосипеде, подвесные колеса должны попеременно касаться земли. А, после того, как ребенок освоит навыки езды, их можно слегка приподнять так, чтобы это осталось незамеченным для ребенка. С течением времени, когда малыш будет ездить прямо, **колесики можно совсем убрать.**



Если же родителей не устраивает вариант покупки велосипеда с подвесными колесиками, то можно купить и обычный, двухколесный, велосипед. В таком случае, методика обучения будет немного отличаться от предыдущей.

Ребенка необходимо придерживать за плечи и идти рядом с ним по ходу его езды на велосипеде. Нельзя держать руль – ребенок должен сам выбирать, куда и как ему ехать. Плюс высока вероятность совершения ребенком резких движений, которые могут привести к падению и испугу.

Еще одним важным условием является высота сиденья велосипеда. Требуется делать его настолько низким, чтобы ребенок, при появлении страха или беспокойства, сразу мог поставить ноги на землю. Позже сиденье можно поднять на необходимый уровень.

Отличным примером для подражания у ребенка будет служить сам родитель. Если он регулярно ездит на велосипеде, тем самым держа себя в тонусе и отличной физической форме, то и ребеночку захочется сделать это же на своем транспорте.

Таким образом, используя одну из предложенных методик, каждый родитель сможет легко, быстро, а, главное, правильно научить ребенка ездить на велосипеде. Также он сможет совершать с ним длительные прогулки на речку со всеми удобствами — без надобности в долгом ношении ребенка на руках.