

Консультация для родителей «Выбираем велосипед»

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
С.Г. Вязникова



Рано или поздно перед взрослыми встает серьезная задача - как правильно подобрать велосипед своему ребенку. Для начала, лучше воспользоваться шедевром современных производителей детских велосипедов: **трехколесным средством для передвижения с ручкой**. Ручка понадобится взрослым, если, несмотря на все попытки, малышу не удастся крутить педали самостоятельно.

Ребенок осваивает **первые азы самостоятельного катания**:

- держать ровно руль;
- крутить педали;
- выполнять эти движения одновременно,
- управлять рулем.

Основные рекомендации при выборе трехколесного велосипеда:

- велосипед должен быть легким, чтобы ребенок мог его легко сдвинуть с места;
- педали должны быть соединены непосредственно с передним колесом, а не через цепь, ребенок должен понять, что если не крутить педали, то никуда не поедешь;
- велосипед не должен быть высоким: в этом случае малышу не так страшно первый раз на него залезать и падать с него;
- если велосипед имеет большое переднее колесо, то ребенок сможет развить на нем неплохую скорость.

В этом случае взрослые должны быть готовы к тому, что вам придется бегать за юным ездоком. Зато и идти куда-нибудь с таким велосипедом вы будете быстрее, и ребенок устанет меньше.

С четырех-пятилетнего возраста можно постепенно перейти к обучению ребенка езде на **двухколесном велосипеде**.

Основные рекомендации при выборе двухколесного велосипеда:

- велосипед должен быть выполнен из крепкого качественного материала, чтобы выдержать все эквилибры новичка;
- колеса на велосипеде должны быть достаточно большими, чтобы ребенок мог хорошо разогнаться (так ему легче держать равновесие);
- хорошо, если велосипед будет оборудован ножным тормозом; в том случае, если же он ручной - проверьте: достаточно ли он легкий на ходу (чтобы у ребенка хватило сил его нажимать);
- очень хорошо, если вместо боковых колесиков-балансиров есть возможность установить позади сидения велосипеда ручку-держалку для взрослого, тогда ребенок легче и быстрее научиться сохранять равновесие (родителю нужно только придерживать велосипед с помощью «держалки», помогая на первых порах ребенку сохранять равновесие);
- желательно, чтобы велосипед был оборудован звонком или другим звуковым сигналом.



Самое главное при обучении детей катанию на двухколесном велосипеде - правильно настроить велосипед. Вам необходимо отрегулировать высоту сиденья так, чтобы в любой момент ребенок мог легко коснуться земли ногой.

Заранее познакомьте ребенка с основными правилами езды на велосипеде:

- ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны;
- ездить нужно осторожно, чтобы никого не задеть;
- если случайно на дорожке встретится кто-нибудь из детей или взрослых, надо его объехать, удобнее это сделать с левой стороны.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК

Дети 2-3 лет

- Садятся и спускаются с трех-четырехколесного велосипеда с небольшой помощью взрослого.
- Пытаются самостоятельно кататься на трехколесном велосипеде (ровно держать руль, крутить педали, выполнять эти движения одновременно), управлять рулем.

Дети 3-4 лет.

- Самостоятельно садятся и спускаются с велосипеда.
- Могут ехать на трехколесном велосипеде прямо, по кругу.
- Выполняют повороты направо, налево. Объезжают предметы.
- Самостоятельно останавливаются у заданных ориентиров.

Дети 4-5 лет.

- Самостоятельно ездят на трех- и двухколесном велосипеде прямо; по кругу; «восьмеркой»; «змейкой», огибая предметы.
- Выполняют повороты направо, налево; во время езды на трехколесном велосипеде поднимают предметы; подают рукой сигналы.
- Могут кататься друг за другом по разному грунту.
- Ездят на самокате по прямой, останавливаясь в заданном месте.



Дети 5 -6 лет

- Самостоятельно ездят двухколесном велосипеде, выполняя торможение и остановку в заданном месте.
- Пробуют управлять велосипедом одной рукой и подавать сигналы другой.
- Ездят на самокате по прямой, «змейкой», с горки, останавливаясь в определенном месте.

Дети 6-7 лет.

- Ездят на двухколесном велосипеде прямо, с поворотом, «змейкой», восьмеркой по разному грунту.
 - Ездят с разной скоростью, с изменением темпа, наперегонки с другими.
- Ездят на самокате на правой и левой ноге; по прямой, по кругу.

Если Ваш ребенок легко справляется с большинством заданий, то уровень его физического развития оптимален.



