

Консультация для родителей «Учите детей катанию на двухколёсном велосипеде»



Польза от езды на велосипеде для детей.

Уметь ездить на двухколесном велосипеде очень полезно для развития ребенка.

Во-первых, управление этим транспортным средством хорошо развивает вестибулярный аппарат, а это очень важная способность ориентации тела в пространстве.

Во-вторых, ребенок, умеющий ездить на велосипеде, привыкает к внимательности, у него развивается скорость реакции. Да и для здоровья в целом велосипед очень полезен. Катаясь на нем, ребенок развивает мышечный аппарат, поскольку физическая нагрузка распределяется по мышцам равномерно. Кроме этого, укрепляется иммунная система, дети реже болеют, а заболев, быстрее справляются с недугами.

С чего начинать обучение?

В самом начале перед родителями встает проблема выбора велосипеда, ведь, несмотря на его высокую стоимость, покупать такую игрушку «на вырост» нельзя. Велосипед должен соответствовать возрасту, росту и потребностям ребенка. Не соблюдение этих требования сделает катание неудобным и опасным. Задумываясь над тем, как учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде, родители вспоминают, как сами осваивали эту науку. Наверное, именно поэтому и не торопятся сажать своего малыша на этот вид транспорта. Однако, как показывает практика, многие навыки проще освоить в детстве, чем в подростковом возрасте (например, катание на

роликах, коньках, плавать или ездить на велосипеде). Лучше всего начинать обучение на трехколесном велосипеде. Это позволит малышу освоить принципы катания: как держать руль, как вращать педали, как правильно сидеть на велосипеде. Поэтому, если вашему крохе уже исполнился год и он с интересом поглядывает на катающихся во дворе юных велосипедистов, смело сажайте его за руль этого вида трехколесного транспортного средства. Чтобы ему было удобно и комфортно, позаботьтесь о том, чтобы вся конструкция была снабжена поддерживающими устройствами.



Если малыш уже хорошо ходит, то о таких приспособлениях можно не обращать внимания. При успешном освоении такого рода техники ребенок уже в 4 года сможет начать обучаться езде на двухколесном велосипеде. Разумеется, пока еще с дополнительными колесиками по бокам.

Что делать, если ребенок боится?

Такие ситуации не редкость при начале обучения езде на двухколесном велосипеде. Ребенок может бояться падения, получения травм или просто не хотеть садиться на двухколесный велосипед по каким-то личным причинам. Очень важно в этом случае не заставлять его, не ругать и не наказывать. Ребенок не должен относиться к обучению, как к чему-то обязательному и неприятному, и совсем не станет рассматривать его как удовольствие и развлечение.

При обучении ребенка родители должны: научить его перебарывать чувство страха; помочь сохранять равновесие во время езды (следить, чтобы ребенок не раскачивал корпус из стороны в сторону, это чревато падением при неумении держать равновесие); научить ребенка крутить педали в одном направлении (обратное вращение обычно тормозит езду); научить ребенка управлять рулем велосипеда. Освоив двухколесный велосипед, ребенок не только станет крепче и здоровее, но и будет более выносливым. Вы сможете совершать более продолжительные прогулки, как по времени, так и по расстояниям.

Общие правила при начале обучения

Чтобы ребенок успешно освоил езду на двухколесном велосипеде,

родителям придется выполнять некоторые правила.

Во-первых, если ребенку еще не исполнилось 4 лет, не пытайтесь искусственно сделать из него вундеркинда и усадить на двухколесного «коня». До этого возраста ему больше подойдут трехколесные модели, и по размерам, и по требованиям. Двухколесный велосипед для маленького ребенка неудобен, может привести к травмам, падениям, даже если он будет оснащен дополнительными колесиками.

Во-вторых, если у ребенка в какой-то день нет настроения учиться, лучше не настаивать. Своим упорством вы можете вызвать антипатию ребенка к велосипеду, и на этом обучение закончится. Лучше в этот день заняться другими делами: почитать книги, поиграть в настольные игры или игры на бумаге.

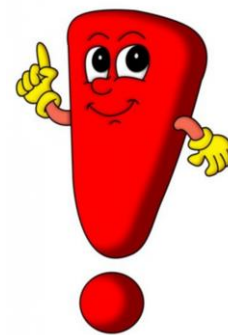
В-третьих, при первом занятии дайте ребенку познакомиться с велосипедом. Возьмите его с собой на прогулку, дайте ребенку его катить за руль или седло, пусть попробует поворачивать рулем вправо, влево, разворачиваться. Если ребенок устал, не настаивайте на продолжении занятия, дайте ему отдохнуть. После такого освоения новой техники, предложите ребенку сесть в седло и попробовать проделать то же самое в таком положении, сами же придерживайте велосипед, чтобы тот сохранял равновесие.

В-четвертых, если ребенок умеет кататься на самокате, используйте уже приобретенные навыки в своих целях. Пусть попробует, держась за руль, отталкиваться от земли и просто прокатываться по несколько метров, сохраняя равновесие. Если велосипед начнет заваливаться в какую-либо из сторон, ребенок сумеет выставить ногу для равновесия с противоположной стороны. Когда он освоит эту технику, можно подключать педали.

Первое время не отпускайте ребенка кататься одного, даже если у него уже получается ездить самостоятельно. Прежде чем отпускать ребенка кататься без присмотра взрослых, убедитесь, что он в состоянии одновременно управлять рулем, крутить и педали и смотреть вперед и по сторонам. Были случаи, когда дети во время езды смотрели только на переднее колесо, не обращая внимания, что творится вокруг. В результате случались аварии на детских площадках и многочисленные травмы, как самого юного велосипедиста, так и других играющих детей.

Методики обучения езде на двухколесном велосипеде

Как учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде, каждый родитель решает самостоятельно. Кому-то по душе использовать велосипеды со съемными дополнительными колесиками, кто-то предпочитает бежать рядом и поддерживать обычный велосипед, когда ребенок катится на нем, кому-то



легче приобрести ранбайк и дать ребенку возможность самостоятельно осваивать эту науку. Мы приведем несколько основных методик обучения, чтобы каждый родитель мог выбрать для себя что-то наиболее подходящее.

Методика езды на велосипеде с боковыми колесами

Если вы решили учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде, то рекомендуем выбрать модели, которые оснащены дополнительными съемными колесиками. Такая конструкция достаточно устойчива, защищает ребенка от травм и падений. Во время езды велосипед будет незначительно заваливаться то в один, то в другой бок, опираясь на дополнительные колеса, пока ваш малыш не научится удерживать равновесие.

Покатавшись несколько дней на таком велосипеде, ребенок начинает чувствовать себя более уверенно. При сохранении равновесия дополнительные колеса перестанут касаться земли, так как юный велосипедист уже не будет заваливаться в разные стороны. После того, как катание ребенка станет более уверенным, колеса вначале приподнимают на более высокий уровень, где они просто выполняют страховочную функцию (подстраховывают ребенка от падения), а затем их можно будет вообще снять. Чем старше ребенок, тем большим должен быть диаметр колеса. Если ребенку 4 лет достаточно 12-ти дюймовых колес, то 5-6 летним детям нужны велосипеды с более крупными колесами. Им будет легче держать равновесие, если при меньшем вращении педалей велосипед будет иметь достаточную скорость, чем, если та же скорость будет достигаться постоянным вращением педалей. Придерживая ребенка во время езды, не касайтесь руля, сидения или рамы. Лучше держите ребенка за шиворот или руку. Он должен сам научиться управлять велосипедом, уметь чувствовать его без посторонней помощи.

Методика ранбайка

Учиться ездить на двухколесном велосипеде можно с помощью ранбайка. При этом родители должны отрегулировать высоту руля и сидения этого агрегата так, чтобы ребенок мог доставать землю обеими ногами (полной стопой), когда сидит на сидении. Достать ранбайк, конечно же, в нашей стране достаточно сложно, но для обучения ребенка езде на двухколесном велосипеде это очень нужная вещь. Главное отличие ранбайка от других велосипедов – это отсутствие педалей, которые мешают ребенку на первых порах обучения. Отталкиваясь от горизонтальной опоры, ребенок едет как на самокате, по инерции. При этом он учится держать равновесие и одновременно управлять рулем. Чтобы временно сделать из обычного двухколесного велосипеда ранбайк, попытайтесь разобрать ту его часть, к которой крепятся педали. Когда ребенок освоит азы катания, педали займут свое законное место, но тогда уже дальнейшее обучение будет делом техники.

Методика езды на двухколесном велосипеде

Подготовительные упражнения.

Езда с помощью взрослого на двухколесном велосипеде.

Взрослый становится с правой стороны от велосипеда, берётся одной рукой за ручку руля, а другой – за сиденье и начинает движение вперед.

❖ Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

❖ Учить садиться на двухколесный велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садиться на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Когда ребенок научится кататься на велосипеде самостоятельно, можно научить садиться на велосипед и сходить с него другим способом.

❖ Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда в обратном порядке.

Ребенок, сидя на велосипеде, должен смотреть не вниз, а вперед, держаться за руль без излишнего напряжения, крутить педали плавно, не отрывая от них ног.

❖ Езда на велосипеде прямо и с поворотами. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за плечи или седло, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

Езда на велосипеде восьмёркой вокруг предметов.

Обучение езде на велосипеде:

1. Закрепляем основные понятия «*велосипед*», «*руль*», «*сиденье*», «*педали*» и так далее.
2. Показываем, как нужно ездить.
3. Объясняем, как правильно сесть на велосипед (встать с правой стороны, на левую. опущенную вниз педаль, поставить левую ногу, и перенося тело через велосипед сесть на седло).
4. С помощью взрослого ребенок едет в прямом направлении не нажимая на педали, усваивая управление рулем.
5. Ведем велосипед за руль, делая поворот.
6. Не двигаясь с места, ребенок действует с педалями со снятой цепью, чтобы овладеть плавным, равномерным вращением педалей.
7. Ездим на велосипеде в прямом направлении, взрослый идет рядом.
8. Обучаем поворотам (*вправо - влево*).
9. Ездим восьмеркой вокруг предметов.

Немного об экипировке.



Ребенок вряд ли ассоциирует долгожданное обучение с падениями и травмами. Поэтому задача родителей обезопасить чадо, и приобрести ему соответствующую экипировку. Руки и ноги защитят наколенники и налокотники, так как локти и колени чаще всего травмируются при падении ребенка с велосипеда. Купить подходящие налокотники и наколенники можно в спортивном магазине, важно, чтобы они подходили ребенку по размерам, не пережимали мышцы и не болтались на конечностях. Ступни следует защищать соответствующей обувью. Это могут быть кроссовки, ботинки, кеды и другая удобная, и главное, закрытая обувь. Она должна надежно фиксироваться на ноге, чтобы во время катания ребенок не «потерял» ее где-нибудь на дорожке. Сандалии или шлепанцы точно не подойдут для катаний на двухколесном велосипеде. Шлем надежно защитит голову ребенка, но выбирая его следует учитывать размер головы ребенка, а также следить, чтобы шлем был не тяжелым, прочно фиксировался на голове, не завил на череп, и не болтался, а также хорошо пропускал воздух.

Более подробно о классификации детских и подростковых велосипедах, вы можете узнать здесь: [Как выбрать велосипед по росту: таблица для детей](#)

Научить ребенка кататься на двухколесном велосипеде – еще не конец науки. Обязательно расскажите ему, как правильно вести себя за рулем этого транспортного средства, объясните правила дорожного движения, ведь, скорее всего, теперь вы сможете намного интереснее проводить выходные. Пикники на природе в парке или ближайшей лесопосадке станут прекрасным дополнением к велосипедным прогулкам всей семьей, а значит, ваш ребенок будет больше времени проводить на свежем воздухе, расти здоровым, крепким и сильным.