

«Выбираем велосипед».

(Консультация для родителей)

Рано или поздно, но ребенок начинает просить родителей приобрести для него велосипед. И 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.

Если все сложится удачно, то ребенок сможет освоить первые азы самостоятельного катания:

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

Основные рекомендации при выборе трехколесного велосипеда следующие: 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-пяти лет можно постепенно перейти к обучению ребенка езде на двухколесном велосипеде.

Основные рекомендации при выборе двухколесного велосипеда таковы: хорошо, если велосипед выполнен из крепкого качественного материала; хорошо, если колеса на велосипеде достаточно большие, 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);



хорошо, если, 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 малой 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 препятствие.

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.

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.