

"Как научить ребёнка кататься на велосипеде"

Инструктор ФК Симоненко А.Е.

Итак, у Вашего малыша появился велосипед! Если велосипед правильно выбран и подогнан по росту ребёнка, можно приступать к следующему этапу. Нужно научить ребёнка кататься на велосипеде. На самом деле, это не так сложно. Однако, если «перегнуть палку», форсируя обучение или пренебречь элементарными правилами безопасности, можно надолго отбить у ребёнка желание осваивать этот замечательный и полезный вид транспорта и поселить у него в душе страх и неуверенность в себе. Поэтому важно придерживаться принципа последовательности и постепенности и не форсировать события.

Если ребёнку 1 -4 года

Для этого возраста, как правило, приобретается трёхколёсный велосипед. Начинать осваивать трёхколёсный велосипед можно дома. Поначалу малыш воспринимает велосипед как красивую и необычную игрушку. Дайте ему возможность рассмотреть и потрогать все винтики, кнопки, блестяшки. Затем можно посадить его за руль и показать, как он поворачивается, как им можно крутить в разные стороны. Кстати, это очень хорошее упражнение для развития мышц плечевого пояса и к тому же малышу это обычно доставляет большое удовольствие. Когда ребёнок освоит это упражнение, можно показать, как это работает в движении, то есть покатать малыша по комнате, чтобы он сам рулил туда, куда ему надо.

Затем начинаем осваивать педали. Синхронизировать движения ног для многих детей оказывается довольно сложной задачей, и здесь потребуется от родителей немало терпения. Можно обучать крутить педали двумя путями:

- 1) непосредственно в движении;
- 2) когда ведущее колесо находится в подвешенном состоянии.

Второй способ предпочтительней, т.к. ребёнку не нужно прикладывать больших усилий и внимание концентрируется именно на процессе синхронизации. Вам придётся взяться руками за ножки малыша, слегка прижать их к педалям и покрутить педали. Обычно дети очень быстро понимают, что от них требуется и дальше остаётся только «закрепить материал» на практике. Первое время Вам надо будет помогать ребёнку двигаться, так как нетренированным ножкам нелегко начать движение, а уже через несколько дней Ваше чадо будет носиться на велике по квартире, сшибая углы и визжа от восторга.

Если Вы решили учить ребёнка кататься на велосипеде на улице, то выбирайте для этого ровную асфальтированную площадку.

Внимание! Трёхколесный велосипед неустойчив в поворотах на высокой скорости! Будьте внимательны!

Если ребёнку 4-6 лет

Для этого возраста подходит двухколесный велосипед с дополнительными съёмными задними колёсиками.

После регулировки высоты сидения и положения руля необходимо задние дополнительные колёсики установить так, чтобы внизу по уровню они были приблизительно на 5 сантиметров выше основного. Если малыш не пользовался до этого трехколесным велосипедом, то придётся обучить его навыкам управления рулём и вращения педалями, а также умению тормозить. На это обычно уходит один-два дня. Затем — только практика.

Когда ребёнок научится уверенно кататься, можно снять дополнительные колёсики. Здесь мнения родителей могут расходиться. Кто-то предлагает их поднять повыше, кто-то предлагает сразу убрать. Лучше убрать сразу, предварительно подготовив ребёнка психологически. Можно сказать ему: ты уже очень хорошо катаешься,

и колёсики только мешают тебе кататься «по-взрослому», поэтому мы их снимем, вначале тебе будет немного трудновато держать равновесие, но папа (мама, дедушка) тебе поможет, и ты быстро научишься.

После того, как велосипед стал двухколёсным, готовьтесь два-пять дней бегать рядом с катающимся ребёнком для подстраховки. Не нужно постоянно поддерживать велосипед, только изредка, в исключительных случаях, но малыш должен знать, что Вы рядом и будет чувствовать себя увереннее. Очень важно, чтобы ребёнок вначале не упал и не получил травму, чтобы он почувствовал, что без дополнительных колёсиков лучше, иначе Вам придётся снова их прикручивать по его настоятельному требованию, и процесс обучения затянется. В этот период обычно трудности вызывает момент начала движения и остановки.

Если ребёнок старше 6 лет и ни разу не катался на велосипеде (такое тоже бывает), можно сразу начинать учить его кататься на двухколёсном, предварительно отрегулировав его по росту. На обучение обычно уходит 2-3 занятия (и пара килограммов сброшенного веса у мамы или у папы, в зависимости от того, кто будет бегать рядом).

Вот такая нехитрая наука - научить ребёнка кататься на велосипеде.

В завершение хотелось бы сказать, что не стоит переживать, если Ваш малыш пока не проявляет никакого интереса к велосипеду. У каждого ребёнка интерес к велосипеду проявляется в своё время, задача родителей – вовремя предложить и научить кататься.