

Н.Э. Власенко,
кандидат педагогических наук,
руководитель физического воспитания высшей категории
ГУО «Ясли-сад № 273 г. Минска»,
доцент кафедры теоретико-методологических
основ физической культуры ИППК БГУФК

Катание на велосипеде: методика обучения, полезные советы

(консультация для родителей и воспитателей)

Обучение езде на велосипеде организуется во время утренней и вечерней прогулки на участке весной и летом. Прежде всего детей знакомят с правилами езды на велосипеде:

- ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны; помимо выделенной дорожки выезжать на велосипеде никуда нельзя;
- ездить нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть; если случайно на дорожке встретится кто-нибудь из детей или взрослых, его надо объехать;
- при катании на велосипедах по дорожке никто из детей не должен выходить на нее и не пересекать ее.

Сначала обучают детей езде на трехколесном велосипеде. Обучение езде на трехколесном велосипеде начинают с двухлетнего возраста. Сначала детей знакомят с велосипедом и правилами езды на нем. Затем учат садиться па велосипед и сходить с него. Детям объясняют, что нужно подойти с левой стороны, взяться за ручки руля руками, правую ногу, слегка согнутую в колене, перенести (занести) сзади или спереди сиденья (через седло) и поставить на правую педаль. Можно сесть на велосипед и другим способом: перенести правую йогу через седло и поставить на землю, сесть на седло и поставить ноги на педали.

Детей учат ездить на велосипеде по прямой, а потом с поворотами направо, налево. При поворотах направо руль нужно повернуть в ту же сторону. В дальнейшем следует научить детей ездить по кругу, змейкой, делать поворот кругом и выполнять различные задания (позвонить в колокольчик, снять подвешенную ленту и т. д.), ездить с ускорением на скорость, ездить по слегка неровной местности.

Обучение езде на двухколесном велосипеде начинают с четырехлетнего возраста. Если дети умеют ездить на трехколесном велосипеде и имеют хорошую общую физическую подготовленность,

обучение идет быстрее. Труднее осваивают езду на велосипеде дети, у которых слабо развито равновесие, которые нерешительны, боятся упасть, а также дети с недостаточной координацией движений.

Целесообразно сначала обучать детей более смелых: они своим примером положительно повлияют на сверстников, и, кроме того, их можно в дальнейшем привлекать к помощи при обучении других детей. Обучение езде на двухколесном велосипеде в детском саду проводится в индивидуальном порядке. К этому следует привлекать и родителей, познакомив их с методикой обучения. Овладение навыками езды на велосипеде в семье позволит более полноценно использовать данный вид движения в детском саду. Сначала детей знакомят с велосипедом: объясняют его устройство, назначение частей и технику передвижения.

Последовательность обучения:

- *ведение велосипеда в прямом направлении (без посадки на него), с поворотами направо, налево, кругом, ведение его по кругу, змейкой, езда по прямой с поворотами: направо, налево при поддержке взрослого. Разнообразные упражнения с вождением велосипеда, проводимые в течение нескольких занятий, формируют у детей навыки и качества, которые необходимы им для езды на велосипеде*

- *посадка на велосипед и спезание с него; езда на велосипеде самостоятельно по прямой, с поворотами направо, налево, кругом, езда по кругу, змейкой, езда с дополнительными заданиями. Детям показывают и объясняют, что при езде на велосипеде сидеть надо прямо, непринужденно (не напряженно), слегка наклоняясь вперед (не сутулясь), руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку, выбирая себе путь.*

Взрослый берет левую руку за левую ручку руля, правой рукой держит седло сзади и передвигает велосипед по прямой, а ребенку предлагает равномерно нажимать на педали передней частью ступни и активно передвигать велосипед. Чтобы научить детей устойчиво сидеть на велосипеде вовремя движения и сохранять равновесие на качающейся опоре, воспитатель, держась за ручку руля и сзади за седло, производит раскачивание велосипеда то вправо, то влево. Ребенок, преодолевая боязнь, старается хорошо держаться за руль и приучается сохранять равновесие. Это упражнение помогает быстрее научиться сохранять равновесие в движении.

- выполнение поворотов направо, налево: ребенок должен правильно сидеть, сохраняя равновесие, одновременно выполнять движения ногами, держаться за руль руками, наклоняя туловище в сторону поворота. Перед поворотами направо следует выехать к левому краю дорожки и постепенно поворачивать руль направо, перед поворотом налево выехать к правому краю дорожки и постепенно поворачивать руль налево. При выполнении ребенком поворотов взрослый в начале обучения подсказывает ему, как надо повернуть руль.

- *сход с велосипеда*. Чтобы сойти с велосипеда, прекращают вращение педалей и замедляют ход; когда скорость почти угаснет, наклоняют его в ту сторону, в которую хотят сойти, и, опершись одной ногой о землю, переносят другую ногу через раму или седло. Тормозить следует плавно, без резких толчков. До тех пор пока ребенок не приобрел твердых навыков езды на велосипеде по прямой, с поворотами направо, налево, взрослому необходимо все время обеспечивать страховку. В дальнейшем обучают детей езде на велосипеде с поворотом кругом, езде по кругу, змейкой. Кроме того, даются различные задания: ударить в подвешенный колокольчик, снять подвешенную ленту, управлять велосипедом одной рукой и без рук, подниматься на пологую горку и спускаться с нее и др.

Опыт показывает, что у смелых, настойчивых детей с хорошей физической подготовленностью, образуются умения езды на велосипеде за 6—8 ежедневных занятий. Для более робких детей, а также для детей с недостаточно развитым чувством равновесия нужно для этого 12—15 дней. В дальнейшем необходимо, чтобы дети закрепляли навыки езды на велосипеде как в детском саду, так и в домашних условиях.

Как правильно выбрать велосипед для дошкольника (советы родителям)

До 2 лет

Единственный приемлемый вариант велосипеда в таком нежном возрасте — трехколесный велосипед с крупными колесами и обязательно высокой и прочной ручкой для того, чтобы взрослый мог катить конструкцию с сидящим на ней ребенком. У такого велосипеда должен присутствовать фиксатор — крепкое перильце-бортик, которое поднимается и опускается, а в идеале еще и ремни безопасности, чтобы можно было пристегнуть малыша. Велосипед должен иметь подставки для ножек — маленькие детки еще не умеют крутить педали. Дополнительные «гаджеты»:

тент, защищающий от солнца;

«веселенькая» передняя панель (с клаксоном, кнопочками, лампочками и прочими интересными ребенку приспособлениями);

фиксатор для переднего колеса, позволяющий крутить педали, не двигаясь с места;

сумочка или поддон для игрушек; подставка для стаканчика.

Трехколесный велосипед должен быть достаточно устойчивым и достаточно легким.

С 2 до 4 лет

Лучше всего продолжать ездить на трехколесном велосипеде. Это может быть избавленная от лишних частей старая «машина» — от велосипеда отстегивается ремень безопасности, отвинчиваются ручка, тент и подставка для ног. Можно купить более серьезный трехколесный велосипед. К нему особые требования: такой «железный конь» должен быть с большими устойчивыми колесами и ограничителем руля (катающегося ребенка часто «заносит» на поворотах и велосипед может перевернуться, если руль недостаточно зафиксирован), при этом умеренно легким, чтобы ребенок мог вращать педали без особых усилий и вам не было трудно таскать велосипед за малышом. Сиденье не должно быть скользким и лучше всего, если поначалу оно будет опущено на минимум. Очень актуальной становится сумка для игрушек.

С 4 до 7 лет

В этом возрасте уже можно начинать кататься на двухколесных велосипедах —, но пока с двумя дополнительными колесиками-стабилизаторами. Расстояние между рамой и промежностью должно составлять не менее 10 сантиметров, лучше всего приобретать велосипед с низкой рамой. Объясните ребенку, как правильно падать — сгруппировавшись всем телом, набок.

Двухколесные велосипеды имеют два вида тормозов:

ручной тормоз — для его использования требуется довольно серьезное усилие рук;

ножной тормоз — «прокрутка» колес назад останавливает велосипед.

Большинство детей в пять лет уже могут тормозить с помощью ножного тормоза. Переключатель скоростей в таком возрасте — ненужное приспособление.

Педали лучше всего выбирать металлические, колеса — из плотной цельной резины, которую не надо надувать. Велосипед также должен

иметь опцию регулирования высоты сидения и руля — тогда он прослужит много лет.

Полезные советы

Несколько советов, универсально полезных при покупке велосипеда для ребенка любого возраста:

- посетите магазин вместе с ребенком — подбирайте модель и степень устойчивости под его рост и комплекцию;
- хороший велосипед не может и не должен стоить слишком дешево;
- покупайте велосипед в специализированных магазинах или интернет-магазинах, избегайте рынков и супермаркетов;
- избегайте дешевых китайских велосипедов — детали от них начинают отваливаться уже после первой прогулки, такие изделия могут быть просто опасны для вашего ребенка.

Учим ребенка кататься на велосипеде: советы родителям

Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше! Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным.

- Скоро ребенок сможет пересесть на нового «железного коня» - двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные - тогда они только уберегают от падения и не мешают постепенно учиться держать равновесие.
- Обязательно постарайтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья - оно не должно давить, а носочками ребенок должен доставать до пола.
- Спустя какое-то время можно приступать к самому ответственному этапу - учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задались этим вопросом, только когда ребенку исполнилось 5-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса.
- Очень важно с самого начала позаботиться о безопасности. На Западе принято надевать на детей налокотники и наколенники, а также шлем, но для Беларуси они по-прежнему непривычны, и ребенка могут засмеять сверстники. Так что, ориентируйтесь по ситуации.

- От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и брюки. Обратите внимание, что велосипедная цепь может «зажевать» слишком широкие штанины, и вообще лучше, если цепь закрыта специальным кожухом.

- Выбирая место для катания, позаботьтесь, чтобы поблизости никогда не было машин, но было достаточно открытого пространства, чтобы юный велосипедист не потерпел аварию.

- Через какое-то время ребенок почувствует уверенность и «пустится в свободное плавание», и до этого момента нужно объяснить, в каких местах кататься не следует.

- На первых порах вам придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль - для начала нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал - а сзади за сиденье.

Полезным может оказаться трюк с привязанной к основанию сиденья веревкой (толстой проволокой, скакалкой), которую вы будете натягивать, только когда велосипед станет терять равновесие.

- Здесь все зависит от вашей ловкости, поэтому трезво оцените свои способности, и если не уверены, просто придерживайте велосипед рукой за сиденье или за задний багажник, если он есть.

- Задачу можно считать выполненной, когда ребенок способен самостоятельно проехать 15-20 метров - дальше он будет только набираться уверенности и постепенно научится всему остальному!