Консультация для родителей

«Как научить ребенка ездить на велосипеде»

https://prokudinaanzhela.wixsite.com/instructorprokudina

С чего начать?

В каком возрасте можно пробовать сажать ребенка на велосипед?

Специалисты рекомендуют развивать координацию движений ребенка с самого раннего возраста. Тогда процесскатания будет проходить безболезненно. Игрушки-погремушки, конструкторы, различные каталки, качалки, машинки на пультах управления способствуют развитию, как координации, так и вестибулярного аппарата малыша. Кроме того, дети должны лазать по специальным горкам на детских площадках - здесь устанавливается ощущение равновесия. Поэтому первое знакомство малыша свелосипедом можно уже организовать в возрасте менее года или в год.

Стоит ли покупать ребенку трехколесный велосипед? Каждый родитель решает сам. Главное - не навредить дальнейшему обучению. Ведь ребенок может испугаться двухколесного велосипеда. Трехколесники также часто бывают очень тяжелыми, и детям зачастую просто тяжело сдвинуть его с места.
К тому же, дети не чувствуют равновесия на таком велосипеде.

Велосипед с "помощниками"

Итак, Ваш малыш растет не по дням, а по часам, и Вы уже подумываете онастоящем велосипеде - двухколесном (пока с опорными колесиками). Чаще всего ребенок сам мечтает о нем. Но иногда дети не проявляют интереса квелосипедам или боятся его по той или иной причине. Что делать в этомслучае? Главное правило - не заставляйте ребенка садиться на велосипед. Вы можете испугать его еще сильнее и усугубить ситуацию.

Сходите в парк, где катаются другие дети. Как им это нравится! Понаблюдайте за ними. Попросите у ровесника велосипед, сядьте на него. Понажимайте сигнальный звонок.

Вашему малышу наверняка приглянется эта увлекательная игра. Потом посмотрите, с какой радостью владелец получил обратно свое "транспортное средство" и как ему весело катается на нем!

Итак, Вы решились и идете покупать велосипед.

Позвольте выбрать модель малышу самому. Но при этом помогайте ему.

Обязательно соблюдайте правила подбора велосипеда. Вот некоторые из них. Учитывайте вес велосипеда - он должен быть достаточно легким. Ведь не всегда Вы будете нести его домой.

Наибольшее внимание при выборе велосипеда следует обратить на посадку Вашего чада. Нога сидящего на седле ребенка должналегко доставать до педали. Для сохранения здоровья ребенка лучше приобретать велосипед с мягким седлом и надувными колесами - это смягчает удары при езде по неровной поверхности. Обращайте внимание на наличие ограничителя руля. На велосипедах для детей желательно иметь защиту цепи(кожух).

Ни в коем случае не покупайте велосипед "навырост". Это может быть просто опасно - ведь производитель всегда учитывает возрастные особенности и с ними соотносит технические характеристики продукта.

Вам следует учитывать темперамент ребенка, когда обучаете его катанию.Найдите свой подход, соотнося его с особенностями поведения ребенка. Если малыш не хочет крутить педали, ему просто не нравится прилагать усилия, то с этим надо бороться. Но, ни в коем случае не ругайте его при обучении!

Приучайте его к физической нагрузке - устраивайте больше прогулок, играйте в активные игры, чаще проводите время на детских площадках. И помните - возможно, малышу просто рано кататься на велосипеде. Дайте ему время, пустьнемного подрастет.

У ребенка могут возникнуть две проблемы, когда он садится на велосипед. Во-первых - педали. Не беда, если ребенок не сразу поймет, как правильно направлять усилие ног. Надо объяснить, каким образом велосипед приводится в движение. Поставьте его ножки на педали своими руками и крутите их, а потом попросите малыша попробовать самому. Можно также сводить ребенка с парк аттракционов, в котором есть "ручные" велосипеды, они управляются руками. Такой аттракцион легко и в процессе игры поможет ребенку понять принцип действия педалей. Вторым моментом "затруднения" может быть руль как система управления. Необходимо разъяснить, как направлять движение велосипеда. Если с координацией все в порядке - ребенок быстро справится с этой проблемой. Вообще, придумайте для ребенка стимул для катания. И тогда он сам со всем справится. Пусть другие дети ему расскажут, как это потрясающе.

Выйдите из дома после дождя (не забыв, конечно о резиновых сапогах) и покажите, как забавно велосипед может рассекать брызги луж!

При первых выездах можно потолкать самому велосипед, порулить за ребенка. Выберите просторное место для обучения. Прибавьте скорость и свою радость - малыш обязательно ее подхватит и скоро у него появится желание передвигаться самостоятельно. Сразу расскажите в игровой форме о правилах езды на велосипеде. Устройте викторину, чтобы проверить, усвоились ли знания. Расскажите, какую одежду нужно одевать для езды на велосипеде.

Запретите выезжать на дорогу. Приучите обращать внимание на животных вокруг - некоторые собаки имеют склонность нападать на движущиеся предметы. Не разрешайте кататься на велосипеде вдвоем или втроем одновременно.

Двухколесный велосипед

Некоторые дети садятся за руль двухколесного велосипеда и сразу едут.

Но не всем это удается. Для начала убедитесь, что Ваш ребенок готов к такому велосипеду. Пусть он попробует посидеть на нем, самостоятельно прокатиться.

Обратите внимание на новые "велосипедные" требования. Двухколесник - это совершенно другая езда. Теперь при покупке смотрим на материалы, используемые в производстве, качество резьбовых соединений, наличие защитного кожуха на цепи, эффективность тормоза (желательно ножного) и многое другое. Подготовьтесь к катанию. Придумайте упражнения. Например, отдельным этапом отработайте отталкивание, опустите сиденье так, чтобы ноги касались земли - пусть ребенок пробует кататься под небольшим уклоном. Ребенку необходимо почувствовать равновесие. Не стоит носиться с ним, ловя и придерживая. Посадите его на раму своего велосипеда - указывайте на особенности управления. Не отказывайтесь от помощи ровесников ребенка,желающих помочь в обучении. Хоть Вы и родитель, помните, Вы все равно взрослый для их мира, особенно если Ваш "малыш" приближается к подростковому возрасту. И еще совет - врачи рекомендуют делать небольшую разминку до выхода на улицу. **Катайтесь на велосипеде и будьте здоровы!**