

Для Вас, родители!



Активный досуг

Катание на велосипеде



Катание на велосипеде развивает ловкость, умение сохранять равновесие, воспитывает смелость. Велосипед должен соответствовать росту ребенка. Обучение необходимо проводить на хорошо утрямбованной или асфальтированной дорожке. Умение ездить на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Поэтому дошкольникам до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а детям постарше двухколесные.

Обучение езде на двухколесном велосипеде - это своеобразная лестница, каждая ступенька которой более трудное упражнение, чем предыдущее.



- Познакомиться с частями велосипеда.
- Водить велосипед прямо, по кругу, держась руками за руль.
- Садиться на стоящий велосипед, перенося ногу через седло (оно опущено так, чтобы ребенок доставал ногами до земли).
- Кататься на велосипеде по прямой, отталкиваясь от земли ногами (далее везде: вначале с помощью взрослого, который держит велосипед за седло, затем самостоятельно).
- Проезжать небольшие отрезки пути, поднимая ноги от земли, сохраняя равновесие (скорость набирается отталкиванием ног от



земли). Проезжать небольшие отрезки пути по прямой, поставив сначала одну, потом обе ноги на педали.

➤ После разгона толчками ног о землю, поставить их на педали и вращать, снять ноги с педалей и затормозить ими о землю.

➤ Кататься по прямой, по большому кругу, вращая педали.

- Останавливаться и слезать с велосипеда.
- Кататься по кругу, соблюдая направление и дистанцию в 4 - 5 метров от других катающихся.

С 5 лет.

- Ездить по большому кругу, коридору, через ворота, с поворотами, с соблюдением дистанции.
- Ездить с разной скоростью, останавливаться у определенного места.



С 6 лет.

- Выполнять повороты по меньшему радиусу.
- Ездить «змейкой», восьмеркой в обе стороны.
- Тормозить по сигналу (звуковому, зрительному).
- Ездить, соблюдая правила дорожного движения.
- Ухаживать за своим велосипедом.

Основные правила:

- Сидеть прямо, не напрягая плечи и руки, так как чрезмерный наклон туловища при езде на велосипеде отрицательно влияет на осанку.
- Плавно нажимать на педали, поочередно то одной, то другой ногой вперед - вниз.



М.В. Лебедева - инструктор по физической культуре