

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед – железный конь нашей эпохи. Сегодня малыши садятся на него чуть ли не с пелёнок. Трёхколёсный с родительской ручкой даёт возможность годовалому карапузу больше увидеть и более содержательно провести время, отведённое для прогулки, а двухколёсный помогает ребёнку постарше развиваться физически.

Кататься на велосипеде интересно, полезно, весело. Но для начала нужно как-то научиться это делать! И обойтись здесь без помощи родителей малыш вряд ли сможет. Поэтому запасайтесь терпением и готовьтесь побегать за карапузом некоторое время, пока он не сможет ездить самостоятельно

Когда начинать?

Медики утверждают, что те дети, которые с ранних лет освоили азы вождения велосипедного транспорта, испытывают меньше проблем с координацией движений, у них хорошо развиты мускулатура тела и сердечной мышцы, зрение и слух, среди сверстников они отличаются выносливостью и крепким иммунитетом. Так что, как видите, тянуть с обучением езде на велосипеде никакого смысла нет. Единственное, нужно делать это

позапно. Ребёнок должен освоить сначала простую технику, постепенно переходя к более сложной.

Не стоит думать, что хаотичное передвижение карапуза 2–3 лет на трёхколёсном велосипеде – всего лишь детская забава. Это полноценный этап становления навыка. Малыши, которые уже научились поворачивать руль и крутить педали на трёхколёсном, чувствуют себя намного увереннее, пересев на велотранспорт с двумя колёсами.

Процесс обучения начинается с того момента, когда кроха впервые сядет на трёхколёсный велосипед (1–3 года), и продолжается до тех пор, пока он не научится самостоятельно и полноценно управлять



двухколёсным (4–5 лет). Меняется лишь сам транспорт в соответствии с возрастом карапуза и в зависимости от скорости приобретения им навыка.

Всё ли готово к старту?

Прежде чем начинать тренировки, очень важно позаботиться о безопасности ребёнка, причём без разницы, на трёхколёсном велосипеде он будет учиться кататься или на двухколёсном.

Приобретите специальный комплект защитных аксессуаров для юных велосипедистов, в который входят:

- шлем;
- наколенники;
- налокотники.

Ну а далее экипируйте кроху, выбирайте подходящий трек и вперёд, покорять вершины велоспорта !



Поехали!

При обучении велосипедной езде вам необходимо решить сразу несколько задач. Вселить в кроху уверенность в своих силах, помочь ему побороть страх.

Научить малыша одновременно поворачивать руль в нужном направлении и крутить педали. Держать при этом равновесие (это касается только двухколёсного велосипеда).

На первый взгляд, задача кажется невыполнимой. Но не стоит паниковать, не всё так сложно.

Учимся кататься на трёхколёсном велосипеде

Трёхколёсный велосипед должен подходить ребёнку по росту. Как это проверить? Пусть малыш сядет на него. Если ноги крохи полноценно достают до педалей, а на землю он становится всей стопой, это и будет значить, что велосипед подобран правильно.

Сначала пусть будущий велосипедист хорошенько рассмотрит новое приобретение, изучит, поиграет с ним. Только потом предложите ему сесть за руль. Первые попытки передвижения на трёхколёсном велосипеде лучше сделать дома.

Потом, если велосипед укомплектован родительской ручкой и подставкой для ног, несколько дней можно просто возить малыша на прогулки,

управляя трёхколёсным детским транспортом собственноручно. Пусть карапуз свыкнется с новым способом передвижения.

Обычно, когда ребёнок готов перейти на новый уровень обучения, он сам выражает желание покрутить педали. Некоторых детей нужно всячески поощрять и мотивировать. Это зависит целиком и полностью от возраста крохи и его темперамента. Покажите ему, как эти самые педали вращаются, как ставить на них ножки, как их нажимать. На этом этапе в качестве тренировочной площадки вам лучше всего подойдёт стадион или, к примеру, школьный двор. Арена сейчас нужна юному велосипедисту, а не дорожка. Его внимание полностью сосредоточится на педалях. Поэтому ехать он будет буквально не разбирая дороги.

Рулём и навыком управления велосипедом карапуз начнёт овладевать после того, как навык приведения его в движение с помощью педалей доведёт до автоматизма.

Некоторые родители, наоборот, сначала делают акцент на руле, а потом переходят к педалям. Если такой вариант кажется вам более эффективным, можете попробовать и его. Главное – сам принцип. Поначалу и рулить и ехать малыш однозначно не сможет. Так или иначе, учить его обоим навыкам нужно поэтапно.

Важно! Тренировки ваши не должны длиться более 30–40 минут. Если ребёнок устал или по какой-либо причине

не горит желанием продолжать обучение, отложите его до более благоприятного момента.

Осваиваем двухколёсный

Когда приходит время сменить велотранспорт на более совершенный и более скоростной двухколёсный, малышу, который уже умеет кататься на трёхколёсном велосипеде, остаётся лишь научиться держать равновесие. Но когда дело доходит до практики, самым сложным является именно этот этап.

Что можно предложить в данном случае?

Опустите седло велосипеда так, чтобы ребёнок уверенно опирался обеими ногами о землю, сидя на нём. Когда он ездить уже научится, седло можно опять поднять до нужной высоты.

Прежде всего, отработайте с малышом до автоматизма то, как он будет садиться на велосипед и двигаться с места. Равно как и то, как будет тормозить и останавливаться и каким способом парковать своего железного коня, потому как катаясь на трёхколёсном варианте, о таких проблемах он даже и не задумывался.

Многие предпочитают, как переходящий этап использовать боковые маленькие колёсики. Решать, конечно, вам. Может, кому-то такая тактика подойдёт лучше? Но учитывая опыт и отзывы родителей, уже

прошедших весь путь обучения ребёнка езде на велосипеде, можно сказать одно. После того как вы эти колёсики снимете, всё равно вам придётся некоторое время побегать за малышом, пока он научится держать то самое равновесие. Поэтому после трёхколёсного велосипеда лучше сразу пересаживать ребёнка на два колеса, а не на четыре, что только продлит обучение. Использование дополнительных колёсиков имеет смысл в том случае, когда малыш ранее не ездил на трёхколёсном велосипеде.

Понять, что такое равновесие и научиться его держать могут помочь самокат либо ранбайк. Также можно просто на время снять педали с двухколёсного велосипеда. Без обеих педалей он – чем вам не ранбайк? Двигаясь вперёд, ребёнок будет отталкиваться от земли двумя ногами. Такой способ езды поможет карапузу почувствовать новый транспорт и научиться им управлять

Затем вы можете одну педаль вернуть на место – вот вам и альтернатива самокату. Малыш разгоняется, отталкиваясь одной ногой от земли, а другой опираясь о педаль. И едет, отрабатывая умение держать равновесие.

И наконец, наступает момент, когда на место можно ставить вторую педаль и пробовать кататься на велосипеде с поддержкой тренера-родителя. У тех детей, кто начинал с трёхколёсного велосипеда, уже несколько

лет дружит с велоспортом, и прошёл все перечисленные выше стадии, этот этап в итоге оказывается самым коротким.

