

## **Консультация для родителей «Учите детей катанию на двухколёсном велосипеде»**

Один из видов оздоровительных циклических упражнений – это езда на велосипеде, которая оказывает воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц ног и рук.

У детей развивается ловкость, координация движений, равновесие, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка. Высота седла и руля велосипеда регулируются так, чтобы нога при нажиме на педаль полностью выпрямлялась в колене, а ребенок сидел немного наклонившись вперед, но не горбился.

### **Подготовительные упражнения.**

Учить детей водить трёхколёсный велосипед, держа его за руль двумя руками, плавно нажимать на педали и ехать по прямой дорожке.

Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.

Катание на комбинированном (*четырёхколёсном*) велосипеде – подготовка к обучению езде на двухколёсном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.

Езда с помощью взрослого на двухколесном велосипеде.

Взрослый становится с правой стороны от велосипеда, берётся одной рукой за ручку руля, а другой – за сиденье и начинает движение вперед.

Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

Учить садиться на двухколесный велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садиться на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Когда ребенок научится кататься на велосипеде самостоятельно, можно научить садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда в обратном порядке.

Ребенок, сидя на велосипеде, должен смотреть не вниз, а вперед, держаться за руль без излишнего напряжения, крутить педали плавно, не отрывая от них ног.

Езда на велосипеде прямо и с поворотами. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за плечи или седло, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

В детском саду закрепляются правила езды на велосипеде и правила соблюдения безопасного движения.

**1** СОБИРАЯСЬ НА ВЕЛОПРОГУЛКУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ:

- шлем
- перчатки
- светоотражающую одежду

*! наушники и плеер лучше оставить дома*

**2** КРЕПКО ДЕРЖАТЬ РУЛЬ ДВУМЯ РУКАМИ

**3** ЕЗДА БЕЗ РУК ПРИВОДИТ К ТРАВМАМ!

**4** ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ДОРОГОЙ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

**5** ПОМНИТЬ! для передвижения использовать велодорожки  
**тротуар** - это территория пешеходов  
**шоссе** - зона автомобилистов


