

# Выбираем велосипед

Рано или поздно, но ребенок начинает просить родителей приобрести для него «чудо-коня» - велосипед. И перед взрослыми встает серьезная задача – как правильно подобрать велосипед своему ребенку.

Для начала лучше воспользоваться шедевром современных трехколесным средством для передвижения с ручкой. Ручка понадобится взрослым, если, несмотря на все попытки, малышу не удастся крутить педали самостоятельно.

**Если все сложится удачно, то ребенок сможет освоить первые азы самостоятельного катания:**

- Ровно держать руль.
- Крутить педали,
- Выполнять эти движения одновременно,
- Управлять рулем.

**Основные рекомендации при выборе трехколесного велосипеда следующие:**

- Велосипед должен быть легким, чтобы ребенок мог его легко сдвинуть с места;
- Педали должны быть соединены непосредственно с передним колесом, а не через цепь. Ребенок должен понять, что если не крутить педали, то никуда не поедешь.
- Велосипед не должен быть высоким: в этом случае малышу не так страшно первый раз залазить на него и падать с него.
- Если велосипед имеет большое переднее колесо, то ребенок сможет развивать на нем неплохую скорость. В этом случае взрослые должны быть готовы к тому, что вам придется бегать за юным ездоком. Зато и идти куда-нибудь с таким велосипедом вы будете быстрее, и ребенок устанет меньше.

С четырех – пятилетнего возраста можно постепенно перейти к обучению ребенка езде на двухколесном велосипеде.

**Основные рекомендации при выборе двухколесного велосипеда таковы:**

- Велосипед должен быть выполнен из крепкого качественного материала, чтобы выдержать все эквилибры новичка.
- Колеса на велосипеде должны быть достаточно большими, чтобы ребенок мог хорошо разогнаться (так ему легче будет держать равновесие).
- Хорошо, если велосипед будет оборудован ножным тормозом; в том случае, если же он ручной, проверьте: достаточно ли он легкий на ходу (чтобы у ребенка хватило сил его нажать).
- Очень хорошо, если вместо боковых колесиков-балансиров есть возможность установить позади сидения велосипеда ручку держалку для взрослого, тогда ребенок легче и быстрее научится сохранять равновесие (родителю нужно только придерживать

велосипед с помощью «держалки», помогая на первых порах ребенку сохранять равновесие).

- Желательно, чтобы велосипед был оборудован звонком или другим звуковым сигналом.
- Багажник позади сиденья тоже лишним не будет.

Самое главное при обучении детей катанию на двухколесном велосипеде – правильно настроить велосипед. Вам необходимо отрегулировать высоту сиденья так, чтобы в любой момент ребенок мог легко коснуться земли ногой.

**Хорошо, если вы заранее познакомите ребенка с основными правилами езды на велосипеде:**

- ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны;
- с выбранной дорожки (тротуара, тропинки) выезжать на проезжую часть нельзя;
- ездить нужно осторожно, чтобы никого не задеть;
- если случайно на дорожке встретиться кто-нибудь из детей или взрослых, надо его объехать, удобнее это сделать с левой стороны.

### **Литература.**

Журнал «Здоровье дошкольника», 2009г