

Обучение детей езде на велосипеде

Если ваш ребенок в течение нескольких дней кряду закатывает истерику при виде соседского двухколесного друга, то настала пора познакомить его с этим чудом техники.

Для начала лучше воспользоваться шедевром современных производителей детских велосипедов: трехколесным средством для передвижения с ручкой. Ручка понадобится взрослым, если, несмотря на все попытки, малышу не удастся крутить педали самостоятельно. В дальнейшем, для того, чтобы убедиться, что ваш ребенок готов осваивать азбуку езды на трехколесном велосипеде, лучше взять его у знакомых. Тогда, если все сложится все удачно, то ребенок может усвоить первые азы самостоятельного катания: ровно держать руль, крутить педали, выполнять эти движения одновременно, управлять рулем. А если нет – то будут сэкономлены немалые средства семейного бюджета, и ненужный велосипед не будет ржаветь у вас на балконе.

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.
- Хорошо ещё, если на велосипеде будет закреплена корзина, куда можно положить ведерко с совком или бутылочку с водой, а также оборудована площадка между колесами сзади, чтобы во время совместных игр дети могли катать друг друга.

С 4-5 летнего возраста можно постепенно перейти к обучению ребенка езде на двухколесном велосипеде. Обучение процесс не быстрый, поэтому запаситесь терпением.

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 научиться 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. На велосипеде ребенку должно быть удобно сидеть. Запаситесь защитной одеждой - перчатками, плотными брюками, свитерами. На первоначальных этапах обучения выбирайте такую одежду, которую потом не жалко будет выбросить, если она случайно порвется. Начинать обучение лучше всего на площадке с плотной не рыхлой землей, в которой не вязнут колеса.

В первое время любому родителю необходимо подталкивать и придерживать велосипед, на котором сидит ребенок, причем не рывками и толчками, а равномерно, согнувшись при этом в три погибели. Вы должны осуществлять постоянное, ровное умеренное подталкивание, которое прекращается в том случае, как только ребенок перестает нажимать на педали. Таким образом, ребенок учиться главному умению, необходимому для освоения езды на двухколесном велосипеде – он учиться удерживать равновесие и быстро вертеть педали. Сначала это будет затруднительно, но в процессе постоянных упражнений все получится – будьте спокойны! Как только мышцы окрепнут, и ребенок научится не только крутить педали, но и управлять велосипедом, не забывая при этом пользоваться тормозом – можете смело отпускать его кататься во дворе. Только не разрешайте ему выезжать на проезжую часть и скатываться с опасных спусков.

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.

Обучая езде на двухколесном велосипеде, важно контролировать правильную посадку, потому что длительная езда с сильно наклоненном вперед туловищем может привести к болям в спине и затеканию мышц туловища. Известный педагог Д.В. Хухлаева советует обратить внимание на то, чтобы ступни и колени дети держали ближе к раме велосипеда, слегка развернув носки ног в стороны, и педальировали плавно, без резких толчков. Она же дает конкретные рекомендации, как следует вести себя взрослому при «укрощении» ребенком велосипеда. Так, она отмечает, что, начиная обучение своего ребенка, необходимо положить на левую ручку руля свою левую руку, а правой придерживать седло сзади, ведя велосипед по прямой дорожке вместе с сидящим на нем ребенком. При этом следует проследить, чтобы ребенок старался нажимать на педали передней частью ступни. Чтобы научить детей устойчиво сидеть во время движения и сохранять устойчивое равновесие на качающейся опоре, можно через какое-то время начать несильно раскачивать

велосипед то вправо, то влево. Такой прием поможет ребенку преодолеть боязнь потерять равновесие. По мере овладения ребенком умения вращать ногами педали, устойчиво сидеть в седле и поворачивать руль в нужную сторону, взрослый может постепенно полностью передать ему управление велосипедом.

Хочу обратить внимание на тот факт, что юным велосипедистам категорически не показано ездить в наушниках с музыкой по городским дорогам. Все внимание их должно быть приковано к дороге и происходящему на ней, а не к прослушиванию любимой песенке. Кроме того, энергичные мелодии иногда могут спровоцировать переоценку ребенком своих сил и возможностей.

И напоследок хочется обратиться ко всем родителям юных велосипедистов с призывом не пренебрегать приобретением защитного шлема, а взять за правило надевать его не ребенка каждый раз при езде на двухколесном велосипеде. Пусть, быть может это для него будет не совсем удобно поначалу, и шлем немного помешает получать удовольствие от поездки, но скоро ребенок к нему привыкнет и перестанет замечать. Помните, скольким людям он сохранил жизнь и здоровье!

Удачи вам на дорогах, тропинках, проселках!