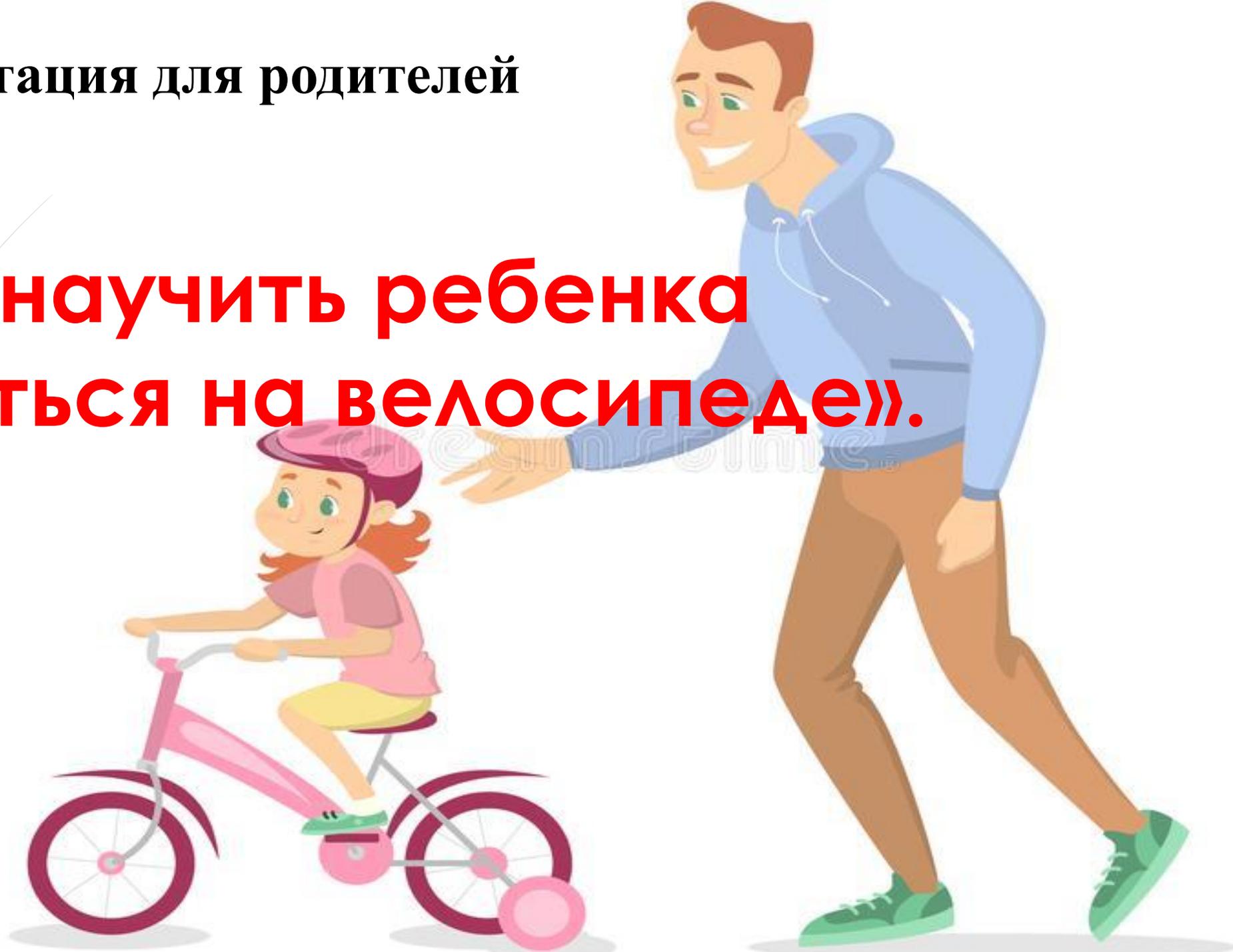


Консультация для родителей

«Как научить ребенка кататься на велосипеде».

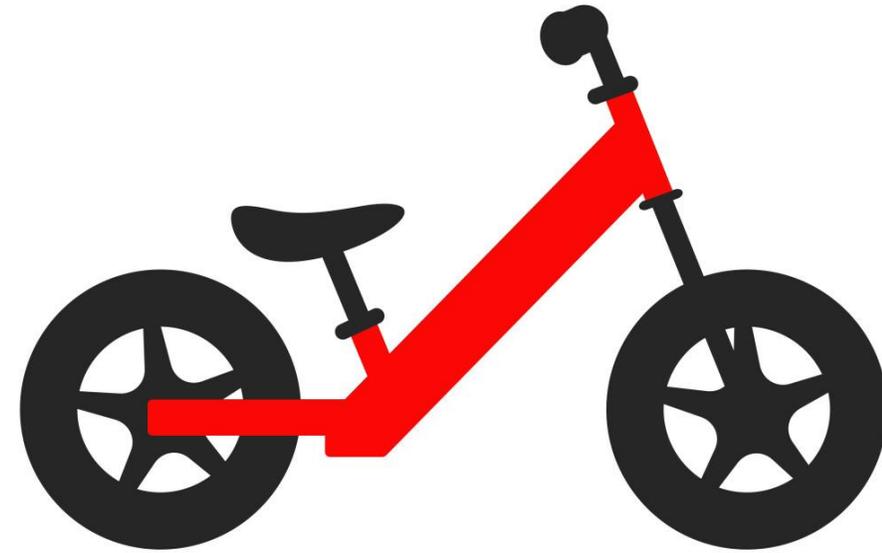


- 1. Итак первое, что нужно для езды на велосипеде – это держать равновесие. Для этой цели хорошо подходит беговел.

Если у вас нет беговела, то можете использовать велосипед с открученными педалями и опущенным седлом.

Нужно научиться делать несколько шагов, чтобы разогнаться, подогнуть ноги и какое-то расстояние проехать только на колёсах.

- 2. После того как вы научились держать равновесие по прямой, можно переходить к манёврам. Важно до ребёнка донести главную мысль - манёвр на двухколёсном транспорте осуществляется не только поворотом руля, но и наклоном в сторону поворота. При чём, чем круче поворот и выше скорость, тем сильнее нужен наклон, чтобы скомпенсировать центробежную силу и не упасть с велосипеда.



➤ 3. Мы добрались до самой главной ошибки, которую совершают многие родители – это использование дополнительных колёс у велосипеда. В этом случае получается совсем другая механика движения, что не имеет ничего общего с ездой на двух колёсах.

У детей не развивается равновесие, и когда вы убираете дополнительные колёса – ребёнок падает. У него появляется страх и пропадает желание садиться на велосипед.



- 4. Для успеха в развитии равновесия нужна практика, а чтобы заинтересовать ребёнка дольше удерживать баланс, предложите ему скатиться с небольшой горки и разрешите кататься по лужам с единственным условием: не касаться воды ногами, а только колёсами.
Выбирайте лужу с пологим заходом и без грязи на дне, иначе появляется риск закончить тренировку раньше времени.

5. Теперь мы готовы подключать педали.

Вращение педалей для человеческого организма – это движение не естественное, поэтому ребёнку какое-то время нужно будет привыкнуть, а вам подталкивать его по направлению вперёд.

Желательно, чтобы вы сообщали ему энергию движения, а равновесие он держал сам. Не рекомендую придерживать за руль.

Обратите внимание: чем выше скорость, тем устойчивее велосипед.

Поэтому в некоторых случаях при потере равновесия достаточно сделать пару оборотов педалями, чтобы выровнять ситуацию.



6. Когда ребёнок научится ездить без вашего участия, покажите ему, как останавливаться. Ноги должны доставать до пола, при остановке их нужно просто расставить пошире. Также объясните, как пользоваться тормозами.

7. И последний, но не по степени важности, момент – умение трогаться с места. Основная проблема заключается в том, что при отсутствии скорости трудно держать баланс на двух колёсах. Поэтому нужно расположить педаль так, чтобы при нажатии на неё у велосипеда появилась начальная скорость. Также для приобретения начальной скорости можно использовать отталкивание ног от пола как при езде на беговеле.

Чтобы ребёнку было легче почувствовать этот момент, для начала можно стартовать с небольшой горочки. После этого дело пойдёт увереннее и на плоскости.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!