

ВЫБИРАЕМ ВЕЛОСИПЕД

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

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.

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

- ровно держать руль,
- крутить педали,
- выполнять эти движения одновременно,
- управлять рулем.

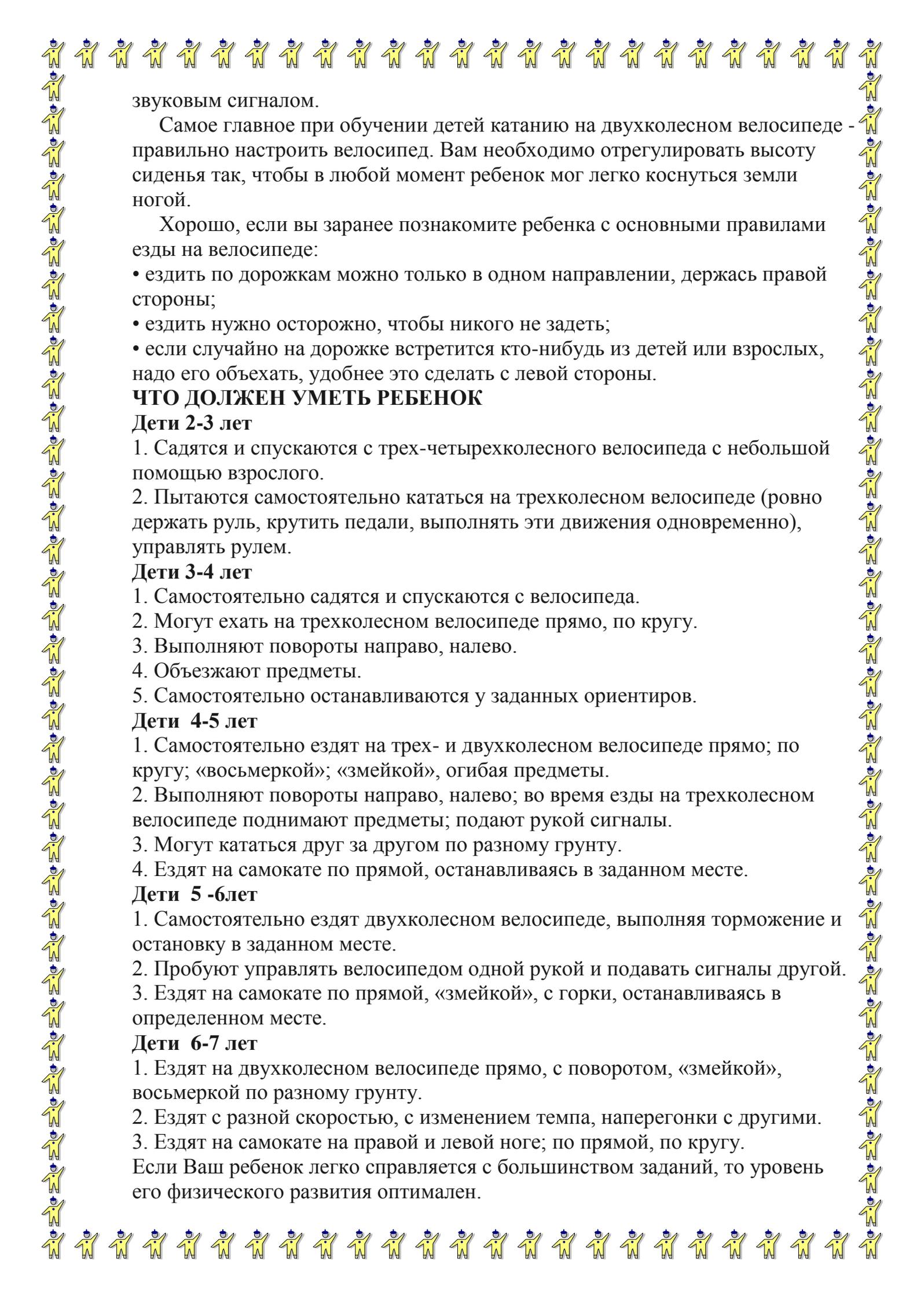
Основные рекомендации при выборе трехколесного велосипеда следующие:

- 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 на него залезать и падать с него;
- если велосипед имеет большое переднее колесо, то ребенок сможет развить 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 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 нажимать);
- 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.

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 ногами.

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

- ездить по дорожкам можно только в одном направлении, держась правой стороны;
- ездить нужно осторожно, чтобы никого не задеть;
- если случайно на дорожке встретится кто-нибудь из детей или взрослых, надо его объехать, удобнее это сделать с левой стороны.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК

Дети 2-3 лет

1. Садятся и спускаются с трех-четырехколесного велосипеда с небольшой помощью взрослого.
2. Пытаются самостоятельно кататься на трехколесном велосипеде (ровно держать руль, крутить педали, выполнять эти движения одновременно), управлять рулем.

Дети 3-4 лет

1. Самостоятельно садятся и спускаются с велосипеда.
2. Могут ехать на трехколесном велосипеде прямо, по кругу.
3. Выполняют повороты направо, налево.
4. Объезжают предметы.
5. Самостоятельно останавливаются у заданных ориентиров.

Дети 4-5 лет

1. Самостоятельно ездят на трех- и двухколесном велосипеде прямо; по кругу; «восьмеркой»; «змейкой», огибая предметы.
2. Выполняют повороты направо, налево; во время езды на трехколесном велосипеде поднимают предметы; подают рукой сигналы.
3. Могут кататься друг за другом по разному грунту.
4. Ездят на самокате по прямой, останавливаясь в заданном месте.

Дети 5-6 лет

1. Самостоятельно ездят на двухколесном велосипеде, выполняя торможение и остановку в заданном месте.
2. Пробуют управлять велосипедом одной рукой и подавать сигналы другой.
3. Ездят на самокате по прямой, «змейкой», с горки, останавливаясь в определенном месте.

Дети 6-7 лет

1. Ездят на двухколесном велосипеде прямо, с поворотом, «змейкой», восьмеркой по разному грунту.
2. Ездят с разной скоростью, с изменением темпа, наперегонки с другими.
3. Ездят на самокате на правой и левой ноге; по прямой, по кругу.

Если Ваш ребенок легко справляется с большинством заданий, то уровень его физического развития оптимален.