

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для

РОДИТЕЛЕЙ

**«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА
ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ»**



Выйдите из дома после дождя (не забыв, конечно о резиновых сапогах) и покажите, как забавно велосипед может раскатывать брызги луж!

При первых выездах можно потолкать самому велосипед, поругать за ребенка. Выберите просторное место для обучения. Прибавьте скорость и свою радость - малыш обязательно ее подхватит и скоро у него появится желание передвигаться самостоятельно. Сразу расскажите в игровой форме о правилах езды на велосипеде. Устройте викторину, чтобы проверить, усвоились ли знания. Расскажите, какую одежду нужно одевать для езды на велосипеде.

Запретите выезжать на дорогу. Приучите обращать внимание на животных вокруг - некоторые собаки имеют склонность нападать на движущиеся предметы. Не разрешайте кататься на велосипеде вдвоем или втроем одновременно.

Двухколесный велосипед

Некоторые дети садятся за руль двухколесного велосипеда и сразу едут.

Но не всем это удастся. Для начала убедитесь, что Ваш ребенок готов к такому велосипеду. Пусть он попробует посидеть на нем, самостоятельно прокатиться.

Обратите внимание на новые "велосипедные" требования. Двухколесник - это совершенно другая езда. Теперь при покупке смотрим на материалы, используемые в производстве, качество резьбовых соединений, наличие защитного кожуха на цепи, эффективность тормоза (желательно ножного) и многое другое. Подготовьтесь к катанию. Придумайте упражнения. Например, отдельным этапом отработайте отталкивание, опустите сиденье так, чтобы ноги касались земли - пусть ребенок пробует кататься под небольшим уклоном. Ребенку необходимо почувствовать равновесие. Не стоит носиться с ним, лоя и придерживая. Посадите его на раму своего велосипеда - указывайте на особенности управления. Не отказывайтесь от помощи ровесников ребенка, желающих помочь в обучении. Хотя Вы и родитель, помните, Вы все равно взрослый для их мира, особенно если Ваш "малыш" приближается к подростковому возрасту. И еще совет - врачи рекомендуют делать небольшую разминку до выхода на улицу. **Катайтесь на велосипеде и будьте здоровы!**



Наибольшее внимание при выборе велосипеда следует обратить на посадку Вашего чада. Нога сидящего на седле ребенка должна легко доставать до педали. Для сохранения здоровья ребенка лучше приобретать велосипед с мягким седлом и надувными колесами - это смягчает удары при езде по неровной поверхности. Обращайте внимание на наличие ограничителя руля. На велосипедах для детей желательно иметь защиту цепи(кожух).

Ни в коем случае не покупайте велосипед "навырост". Это может быть просто опасно - ведь производитель всегда учитывает возрастные особенности и с ними соотносит технические характеристики продукта.

Вам следует учитывать темперамент ребенка, когда обучаете его катанию. Найдите свой подход, соотнося его с особенностями поведения ребенка. Если малыш не хочет крутить педали, ему просто не нравится прилагать усилия, то с этим надо бороться. Но, ни в коем случае не ругайте его при обучении!

Приучайте его к физической нагрузке - устраивайте больше прогулок, играйте в активные игры, чаще проводите время на детских площадках. И помните - возможно, малышу просто рано кататься на велосипеде. Дайте ему время, пусть немного подрастет.

У ребенка могут возникнуть две проблемы, когда он садится на велосипед. Во-первых - педали. Не беда, если ребенок не сразу поймет, как правильно направлять усилие ног. Надо объяснить, каким образом велосипед приводится в движение. Поставьте его ножки на педали своими руками и крутите их, а потом попросите малыша попробовать самому. Можно также сводить ребенка с парк аттракционов, в котором есть "ручные" велосипеды, они управляются руками. Такой аттракцион легко и в процессе игры поможет ребенку понять принцип действия педалей. Вторым моментом "затруднения" может быть руль как система управления. Необходимо разъяснить, как направлять движение велосипеда. Если с координацией все в порядке ребенок быстро справится с этой проблемой. Вообще, придумайте для ребенка стимул для катания. И тогда он сам со всем справится. Пусть другие дети ему расскажут, как это потрясающе.



С чего начать?

В каком возрасте можно пробовать сажать ребенка на велосипед?

Специалисты рекомендуют развивать координацию движений ребенка с самого раннего возраста. Тогда процесс катания будет проходить безболезненно. Игрушки-погремушки, конструкторы, различные каталки, качалки, машинки на пультах управления способствуют развитию, как координации, так и вестибулярного аппарата малыша. Кроме того, дети должны лазать по специальным горкам на детских площадках - здесь устанавливается ощущение равновесия. Поэтому первое знакомство малыша с велосипедом можно уже организовать в возрасте менее года или в год.

Стоит ли покупать ребенку трехколесный велосипед? Каждый родитель решает сам. Главное - не навредить дальнейшему обучению. Ведь ребенок может испугаться двухколесного велосипеда. Трехколесники также часто бывают очень тяжелыми, и детям зачастую просто тяжело сдвинуть его с места.

К тому же, дети не чувствуют равновесия на таком велосипеде.

Велосипед с "помощниками"

Итак, Ваш малыш растет не по дням, а по часам, и Вы уже подумываете о настоящем велосипеде - двухколесном (пока с опорными колесиками). Чаще всего ребенок сам мечтает о нем. Но иногда дети не проявляют интереса к велосипедам или боятся его по той или иной причине. Что делать в этом случае? Главное правило - не заставляйте ребенка садиться на велосипед. Вы можете испугать его еще сильнее и усугубить ситуацию.

Сходите в парк, где катаются другие дети. Как им это нравится! Понаблюдайте за ними. Попросите у ровесника велосипед, сядьте на него. Понажимайте сигнальный звонок.

Вашему малышу наверняка приглянется эта увлекательная игра. Потом посмотрите, с какой радостью владелец получил обратно свое "транспортное средство" и как ему весело катается на нем!

Итак, Вы решились и идете покупать велосипед. Позвольте выбрать модель малышу самому. Но при этом помогайте ему.

Обязательно соблюдайте правила подбора велосипеда. Вот некоторые из них. Учитывайте вес велосипеда - он должен быть достаточно легким.

Ведь не всегда Вы будете нести его домой.

