Памятка:
«Обучение детей дошкольного возраста езде на велосипеде»

Привлекать детей к спорту целесообразно с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребёнок начнёт развиваться физически, тем здоровее и крепче будет наша нация. Ведь судьба человека во многом зависит от его деятельной активности и круга общения: будет он сидеть за компьютером или играть во дворе, общаясь с энергичными, творческими, здоровыми и крепкими ребятами.

Дошкольное физическое воспитание закладывает основы техники двигательных действий и воспитывает двигательные качества: кондиционные и координационные способности. Среди координационных способностей наибольшее значение при различных передвижениях дошкольника приобретает способность к сохранению динамического равновесия, в том числе и на ограниченной опоре. И самое эффективное средство воспитания данной способности – передвижение на велосипеде.

Умение кататься на велосипеде относится к таким умениям, научившись которым вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдёт много времени, вы совершенно спокойно сядете на велосипед и поедете.

Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слёзы и ссадины – дело обычное для такого процесса. Обучая ребёнка езде на велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Маме или папе не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть велосипеда, так ребёнок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство динамического равновесия – ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Родителям лучше всего находится позади ребёнка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следуйте за юным велосипедистом.

При выборе велосипеда помните, что он должен быть удобным, соответствовать возрасту и росту ребёнка. Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет.

Научите ребёнка смотреть вперёд и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой. Покажите, куда ставить ноги, как крутить педали и тормозить. Объясните, как с помощью руля управляют велосипедом. Расскажите о правилах дорожного движения: о расположении велосипедистов на проезжей части, где должен ездить велосипедист, как правильно подавать сигналы рукой, научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки. Ребёнок должен знать и элементарные правила безопасности – обяжите его кататься в шлеме.

Формируя динамическое равновесие у дошкольников, целесообразно выделить группы упражнений статического и динамического характера и чередовать их.

К статическим упражнениям в равновесии относят стойки на одной ноге, на носке одной ноги и др., которые можно использовать в игровых заданиях и ОРУ. Например, «Кто дольше простоит на опорной ноге?» (с отведением безопорной в сторону, с постановкой носка безопорной ноги на колено, наклоном туловища в сторону)

В число динамических упражнений в равновесии входят простые подготовительные упражнения, как: серийное выполнение прыжков вперёд, назад, в стороны; приседание на носках; поочерёдные махи ногами; потягивание с подниманием на носки и др. Важно применять целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат, например «Фигурная езда». В этом упражнении нужно проехать нарисованную трассу с препятствиями в виде фишек, по доске, с перебрасыванием переднего и заднего колес через невысокое препятствие. Степень сложности упражнений в равновесии зависит главным образом от высоты и ширины нарисованной трассы, способа передвижения по ней и угла наклона велосипеда к плоскости опоры, по которой движется ребёнок.

Естественно, начинать обучение малышей упражнениям на равновесие следует с простых заданий (во избежание травм и ссадин), постепенно усложняя их.

Начинающим велосипедистам обязательно нужно знать правила безопасности:

- при падении нельзя отрывать руки от руля;
- при перестроении смотреть по сторонам и обозначать свои действия жестами (выставляя руки в стороны).

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия - простая езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируются чувства динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства, дифференцировки (величины прилагаемого) усилия и др.

Во время тренировок следует отработать чрезвычайно важное умение – подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте – соответственно наверху правая педаль.

Интересно потренироваться в поднятии предмета. На пол (или мягкую основу) кладётся какой – либо предмет (теннисный мячик, шапка и т.д.), велосипедист на тихом ходу (не останавливаясь!) должен наклониться и поднять его.

«Толкание» - упражнение для тех, кто уже освоился на велосипедной дорожке. На медленной скорости (в паре) нужно, не отрывая рук от руля, локтем толкать партнёра, при этом ноги на землю не ставить. Такой технический приём помогает держать позицию в начале группы и не «проваливаться» назад во время соревнований.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными, а может станут олимпийской надеждой нашей страны.

Желаю вам успеха в овладении велосипедом и приобщении к велосипедному спорту!