



Альберт Эйнштейн сравнил велосипед с целой жизнью: «Жизнь как велосипед: чтобы удержать равновесие, приходится постоянно двигаться». И ведь это действительно так – искусство держать равновесие в широком смысле этого слова в XXI веке стало одним из самых важных. А как научить ребёнка держать равновесие на двухколёсном велосипеде?

Какие сложности могут возникнуть при обучении «вождению»?

Ребёнку сложно делать четыре вещи одновременно: крутить педали, рулить, смотреть вперёд и принимать решение, куда ехать, удерживать равновесие.

Регулируем высоту сиденья

Первое, что вам нужно сделать, — отрегулировать высоту сидения. Нога на педали в нижнем положении должна быть почти (но ни в коем случае не полностью) выпрямлена.

Учимся слезать с велосипеда

Ещё до того, как начать обучение катанию, сначала надо показать ребёнку, как слезать с велосипеда. Это элементарное требование безопасности. Ребёнок садится в седло, вы двумя руками держите велосипед за руль и сидение. Объясняете ребёнку, что будете медленно наклонять велосипед на себя, а ему нужно вытянуть ногу и упереться в землю. Сделайте это несколько раз в обе стороны до тех пор, пока малыш не начнёт слезать с велосипеда уверенно. Если вы решили учить ребёнка кататься на велосипеде на улице, то выбирайте для этого ровную асфальтированную площадку.