

Учимся кататься на двухколесном велосипеде

Альберт Эйнштейн сравнил велосипед с целой жизнью: «Жизнь как велосипед: чтобы удержаться в равновесии, 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 ребенка держать равновесие на двухколесном велосипеде?

Какие сложности могут возникнуть при обучении «вождению»?

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

Регулируем высоту сиденья

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

Учимся слезать с велосипеда

Еще до того, как начать обучение катанию, сначала надо показать ребенку, как слезать с велосипеда. Это элементарное требование безопасности. Ребенок садится в седло, вы двумя руками держите велосипед за руль и сиденье. Объясняете ребенку, что будете потихоньку наклонять велосипед на себя, а ему нужно вытянуть ногу и упереться в землю. Сделайте это несколько раз в обе стороны до тех пор, пока ребенок не начнет слезать с велосипеда уверенно.

Если вы решили учить ребенка кататься на велосипеде на улице, то выбирайте для этого ровную асфальтированную площадку.

Учимся тормозить

И здесь обычно у родителей возникает вопрос — какой тормоз лучше, ручной или ножной? Для начинающих - ножной.

Вы катите велосипед вместе с ребенком, и ребенок должен затормозить. Как только он затормозит, отпускает велосипед.

Чтобы закрепить навык, разгоняете ребенка на велосипеде и отпускаете. Ребенок должен сразу затормозить и встать. Повторяете несколько раз. Потом то же самое делаете, скатывая ребенка с горки с небольшим уклоном.

Теперь ребенок точно знает — что бы ни случилось, он может остановиться и не упасть.

Крутим педали

Если ребенок пересаживается на двухколесный велосипед с трехколесного друга, то у него уже есть один замечательный навык — крутить педали. А вот если ребенок только-только начал осваивать велосипед, то вам пригодится пара наших полезных советов.

Научить крутить педали можно двумя способами: собственно в движении или когда ведущее колесо приподнято.

Второй способ легче, потому что ребенку не нужно прикладывать больших усилий, и его внимание полностью концентрируется на педалях. Сначала вам придется взяться руками прижать ножки ребенка к педалям и покрутить их или показать на своем большом велосипеде, если он у вас есть. Если малыш не пользовался до этого трехколесным велосипедом, то следующим шагом будет обучение навыкам управления рулем, а так же умению тормозить.

Удерживаем равновесие

Научить держать равновесие можно двумя способами. Традиционный способ — папа (чаще всего, реже — мама) бежит за велосипедом, придерживая его за багажник, или бежит рядом с велосипедом, придерживая за руль. Нетрадиционный способ предложили родители, учившие свою пятилетнюю дочку, — они вокруг седла обмотали упругую скакалку и придерживали велосипед за нее. Получается велосипед «на поводке». Если велосипед заваливается набок, то скакалка натягивается.

За седло придерживать ребенка очень неудобно, приходится бегать за ним на полусогнутых ногах, а держа велосипед за упругую скакалку, можно идти рядом, не наклоняясь. Сначала можно тренироваться и рядом с бордюром. Одну ногу ребенок ставит на педаль, а второй отталкивается от бордюра.

Промежуточным этапом может быть использование велосипеда как самоката. Ребенок кладет руки на руль. Одну ногу ставит на ближнюю к нему, опущенную педаль и, отталкиваясь второй ногой, катится вперед.

И наконец, завершающий этап обучения — тренировка умения поворачивать. Это будет проще сделать, если ребенок будет кататься вокруг клумбы. Обязательно объясните ребенку, что не стоит крутить педали в повороте: скорость может сильно увеличить радиус поворота и спровоцировать панику и падение.

Полезные советы при обучении

1. Обязательно надевайте брюки, даже девочкам, потому что падения на первых порах неизбежны.
2. Если получится надеть перчатки, надевайте, а также наколенники и налокотники.
3. Для сохранения равновесия руль нужно всегда поворачивать в сторону наклона велосипеда.
4. При движении на велосипеде следует смотреть вперед на 5–10 метров.
5. Ступни и колени надо держать параллельно раме велосипеда.
6. Крутить педали нужно плавно, без рывков, не отрывая ног от педалей.
7. Торможение должно быть уверенным, но плавным.

Правила дорожного движения на велосипеде

Объясните ребенку, что нельзя кататься по дороге, и что переходить дорогу допустимо только пешком, ведя велосипед рядом с собой. Не стоит проверять лужи, ямки, песочные и земляные горки — это грозит непредвиденным падением. Научите ребенка показывать поворот рукой и звонить впереди идущим пешеходам.

Будьте здоровы!

По материалам сайта:

<http://mir-tema.ru/igry-i-razvitie/razvitie-rebenka/fiziceskoe-razvitie/17397-kak-naucit-rebenka-katatsa-na-velocipede>