Консультация для родителей «Малыш и велосипед»

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ, это мой…. (велосипед)

Дорогие взрослые! Вы купили ребенку велосипед! «Смотрите, смотрите, велосипед!»- радуется ваш малыш. Теперь ваша задача научить его кататься на 2х колесном велосипеде.

К 4 годам у детей наблюдается разный опыт езды на велосипеде : одни еще не пробовали кататься, другие уверенно себя чувствуют на 3х колесном, третьи усваивают 2х колесный велосипед. Поэтому для обучения езде на 2х колесном велосипеде не могут быть рекомендованы единые упражнения, они должны быть индивидуальные, с учетом возможностей ребенка и имеющихся у него навыков. Единой может быть только последовательность упражнений. Примерная последовательность:

\*познакомить с частями велосипеда; \*водить [велосипед прямо](https://www.maam.ru/obrazovanie/velosiped), по кругу, держась руками за руль; \*садиться на стоящий велосипед, перенося ногу через седло, которое опущено так, чтобы ребенок доставал ногами до земли; \*кататься на велосипеде по прямой, отталкиваясь от земли ногами. (1-2 раза с помощью взрослого, который держит за седло, затем самостоятельно); \*проезжать небольшие отрезки пути, подняв ноги от земли, сохраняя равновесие (скорость набирается отталкиванием ног от земли); \*оттолкнувшись ногами от земли, проезжать небольшие отрезки пути по прямой, поставив вначале одну, потом обе ноги на педали; \*кататься по прямой, вращая педали; \*кататься по большому кругу; \*останавливаться и слезать с велосипеда; \*кататься по большому кругу, соблюдая направление и дистанцию в 4-5 м от других катающихся.

Начальное обучение катанию на велосипеде требует страховки и непосредственной помощи взрослого. С непосредственной страховки переходят на наблюдение. Катание проводится на спортивной площадке или в специально отведенном месте.

Всем! Всем! Всем! Ни в коем случае не выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги, где движется транспорт! Дорогие взрослые, объясните ребенку, что нужно ездить по дорожке, держась правой стороны, аккуратно объезжать препятствия и встречных. Не смотреть на землю под колесами, а смотреть вперед на дорогу.

Помните: езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно- сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, спины. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ритмичность, сила, выносливость. Длительность езды в умеренном темпе без перерыва с переменной скоростью постепенно увеличивают: от 10-12 минут для детей 3-4 лет; до 20-30минут для детей 6-7 лет. Спасибо за внимание.

