

Учите детей кататься на велосипеде

Дети очень рано начинают кататься на велосипеде. Уже в 2-3 года они с огромным удовольствием катаются без посторонней помощи на трехколесном велосипеде. Навыки, полученные при этом, позволяют ребенку 4-5 лет без особого труда перейти к езде на двухколесном велосипеде. Важно, чтобы размеры велосипеда соответствовали росту ребенка. Езде на велосипеде следует учиться на ровной площадке, расположенной в стороне от уличного движения. Первое время взрослый не отходит от ребенка; он поддерживает велосипед одной рукой за руль, а другой за седло. Затем он придерживает велосипед только за седло. Постепенно взрослый перестает поддерживать ребенка и незаметно отпускает велосипед.

Вначале нужно научить ребенка самостоятельно садиться на велосипед и сходить с него. Для того чтобы сесть на велосипед, одну из педалей (например, правую) ставят вверх и намного вперед, руками держатся за руль, становятся сбоку от велосипеда (в данном случае слева), переносят ногу (правую) через седло и опускают ее на педаль, переносят на правую ногу вес тела, отрывая другую ногу (левую) от земли; затем садятся на седло и начинают движение вперед.

Во время езды на велосипеде ноги равномерно нажимают на педали передней частью ступни. При езде не следует слишком сильно держаться за руль, сидеть в седле нужно непринужденно, сильно не наклоняясь вперед. Ребенок должен смотреть на 4-5 метров вперед, но не на колесо или под ноги. При наклоне велосипеда нужно повернуть руль в сторону наклона, и машина тотчас выпрямится. Научившись ездить самостоятельно по прямой, дети разучивают повороты и ездят по кругу и друг за другом.

Сходить с велосипеда просто. Ребенок прекращает вращение педалей, а когда скорость почти угасает и велосипед накренился набок, он снимает ногу с педали со стороны наклона и опирается ею о землю. Затем переносит через седло другую ногу.

При катании на велосипеде надо помнить, что чем больше скорость, тем легче удержать равновесие. Поэтому не следует бояться быстрой езды, но в то же время увлекаться ею чрезмерно не стоит, так как быстрая езда вызывает большую физическую нагрузку. Детям надо запрещать кататься на велосипедах по улицам, где есть движение транспорта.

Эти же советы надо помнить, приобретая для ребят самокаты. Катание на них не менее увлекательно и полезно, чем езда на велосипеде. Надо следить за тем, чтобы дети попеременно катались то на правой, то на левой ноге. В этом случае нагрузка на ноги будет распределяться равномерно, что очень важно для пропорционального развития мускулатуры.

