

Езда на велосипеде детей дошкольного возраста.

Езда на велосипеде играет значительную роль в воспитании у ребенка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, Дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объезжать, и др.). У ребенка развиваются мышцы ног, ритмичность, ориентировка в пространстве.

Ребенку до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а детям постарше — двухколесные.

Велосипед должен соответствовать росту ребенка. В ДОО чаще приобретаются универсальные велосипеды, т.е. трехколесные, которые без труда можно переоборудовать в двухколесные. Изменение высоты седла при переоборудовании велосипеда из трехколесного в двухколесный производят с учетом роста ребенка.

На участке ДОО отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать импровизированный переход, оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку.

Педагог, обучая ребенка, должен показать ему велосипед и объяснить, как его вести: 1) поставить велосипед с правой стороны; 2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе; 3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед. После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, воспитатель учит их сидеть и ездить на нем, естественно, соблюдая необходимые правила безопасности.

Ребенку объясняют: необходимо встать слева от велосипеда, взяться руками за руль, правой ногой перемахнуть через седло и опустить ее на педаль. При этом массу тела также перенести на педаль, затем отделить левую ногу от земли и сесть на седло.

Ребенка обучают ехать прямо вперед, при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребенку проехать 15—20 м в заданном направлении.

Необходимо обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями и т.д.

Очень полезно обучать ездить, соревнуясь. С этой целью проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.

Первоначально вождению велосипеда отводится 8—10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20—30 мин.

Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно устраивать выезды на туристские прогулки.