

Учим ребенка кататься на велосипеде

Велосипед с каждым годом приобретает всю большую популярность во всем мире. Умение кататься на велосипеде, как и умения, читать и писать, закладывается у человека с самого детства. Ребенка научить кататься на велосипеде намного легче, чем взрослого человека.

Детей можно сажать за руль велосипеда с двух-трех лет. Правда вначале это будет простой трехколесный велосипед. Однако на этом этапе ребенок может понять основной принцип работы велосипеда: крутишь педали – едешь вперед. Но приходит время, когда трехколесный велосипед становится мал для ребенка, и ему пора садиться на двухколесный велосипед. Обычно это происходит в возрасте 4-5 лет. Но для управления двухколесным велосипедом требуются определенные навыки, которых у ребенка нет.

Научить ребенка кататься на двухколесном велосипеде не так уж и сложно. В первую очередь найдите место, где ваш ребенок будет учиться кататься. Лучше всего для этого подходит ровная дорога, желательно асфальтированная, без видимых препятствий.

Во время обучения ребенок не должен ощущать какой-либо дискомфорт. Обязательно отрегулируйте высоту сиденья и руля таким образом, чтобы ребенку было удобно сидеть и крутить педали. Важно правильно одеть ребенка: рубашка или футболка с длинными рукавами, а также длинные штаны или джинсы позволят избежать лишних ссадин в случае падения с велосипеда. И, конечно же, не забывайте о налокотниках, наколенниках и шлеме.

Во время обучения ребенок учится удерживать равновесие, крутить педали, управлять велосипедом посредством руля, а также начало движения, торможение и остановка. Не рекомендуется учить ребенка всем навыкам в один день: каждый навык требует определенное время для закрепления. Также, если дать все навыки сразу, ребенок может запутаться.

Прежде чем ребенок будет выполнять то или иное действие, вы должны ему все показать на своем примере. Желательно максимально просто объяснить ребенку, что он должен делать. Когда ребенок выполняет то или иное действие, вы должны свести свою помощь к минимуму. Ребенок быстрее научится на своих ошибках, чем в случае, если вы будете постоянно ему помогать. Лучше всего процесс обучения свести к игре: так вы сможете заинтересовать ребенка. А это самое сложное в процессе обучения. Ребенку должен нравиться процесс обучения: в ином случае пользы от проделанных трудов не будет.

И, конечно же, хвалите ребенка за успехи в обучении. Кататься на велосипеде не так просто, как кажется на самом деле.

Для того чтобы хорошо кататься на велосипеде, нужен опыт, который есть у вас, и которого нет у ребенка. Будьте терпеливы, и ваш ребенок обязательно научится кататься на велосипеде.

Инструктор по ФК Усейнова Я.В.

