

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

«Велосипед — источник физического и психического здоровья»

Велосипед – отличный источник крепкого физического и психического здоровья. Лучше всего начинать этот процесс в 3-4 года, когда ребенок уже осознанно относится к своим движениям, когда вы ему можете объяснить. Лучше всего начинать знакомить ребенка с миром велосипеда, через семейные выезды: передвижение по городу, за городом, совместные, семейные велопоходы постепенно приучат ребенка к особенностям руления, торможения, балансу, скорости, безопасности на дорогах и ему будет легко перейти на самостоятельное катание в дальнейшем. Катаясь на велосипеде, кровь ребенка насыщается кислородом, мышцы получают физическую нагрузку, улучшается аппетит и, соответственно – усиливается иммунитет, увеличивается защита организма от инфекционных заболеваний. Кроме тесного общения с родителями, велосипед научит и общению со сверстниками.

Управление велосипедом выстраивают следующим образом:

- учат держать равновесие;
- крутить педали;
- использовать тормоз;
- ездить с родительской поддержкой;
- самостоятельно кататься.

Методика обучения ребёнка:

- ✓ Поставьте велосипед с правой стороны от ребёнка.
- ✓ Позвольте ему взяться за руль и провезти велосипед, поворачивая влево и вправо. Поддерживайте велосипед, но не крепко, чтобы ребёнок научился поворачивать его собственными силами.
- ✓ После он должен правой рукой взяться за сиденье, а левой — за руль.

- ✓ Встать одной ногой на педаль — поставить правую ногу на левую педаль, стоя слева от велосипеда. Подойти ближе к бордюру. Одну ногу поставить на бордюр, а другую — на педаль, которая находится в верхнем положении с другой стороны рамы. Оттолкнуться от бордюра, нажать на педаль и поехать.