МДОУ «Детский сад №112»

Г. Ярославль

Воспитатель: Синицына С.П.

Первая квалификационная категория

**Обучение дошкольников катанию на велосипеде.**

 Катание на велосипеде способствует развитию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких ка­честв, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

 Умение ездить на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Основная трудность состоит в со­хранении равновесия, так как опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко. Поэтому дошкольники вна­чале обучаются катанию на трехколесном велосипеде. Трехлетние дети без помощи взрослого с большим удовольствием свободно ка­таются на трехколесном велосипеде. Затем в возрасте 4—5 лет они без особого труда могут научиться кататься на двухколесном вело­сипеде.

*К основным действиям катания* на велосипеде относятся сле­дующие умения:

· садиться на велосипед и сходить с него,

· педали­ровать,

· тормозить и останавливаться,

· сохранять при езде избран­ное направление,

· умение ездить держась за руль одной рукой и вы­полняя другой различные движения.

· кроме того, необходимо при­способить свои действия к окружающей среде: ездить соблюдая оп­ределенное построение, правила уличного движения и т. д.

Вначале необходимо научить детей водить велосипед с правой стороны держа руль обеими руками так, чтобы при движении педа­ли не касались ног.

Садятся на велосипед следующим образом: становятся сбоку от велосипеда с левой стороны, руками держатся за руль. Правую педаль ставят вверх и немного вперед. Затем ребенок переносит правую ногу через седло, опускает ее на педаль, переносит на пра­вую ногу вес тела, отталкиваясь левой ногой от земли, мягко са­дится в седло, одновременно нажимая на правую педаль, начи­нает движение вперед. Можно сесть на велосипед и стоя с правой его стороны. Тогда левую педаль ставят вверх-вперед и переносят левую ногу через седло. Далее движение выполняется аналогичным

способом.

Педалирование. Педали необходимо вращать равномерно, на­жимая постепенно, передней частью ступни и не отрывая ног от пе­далей. Руль держать свободно, не сжимая крепко, спина прямая,

смотреть вперед.

Повороты. При обучении ребенка поворотам воспитатель вна­чале придерживает его за руль и седло. Чтобы повернуть велосипед влево, надо подъехать к правой стороне дорожки и медленно, плавно повернуть руль влево (таким же способом учить и повороту напра­во). Потом можно дать задание: объехать на велосипеде точно по кругу сначала влево, потом вправо. Постепенно радиус крута умень­шается, потом дается задание: объехать два круга («восьмерка») «змейкой».

**Методические рекомендации**

 Катание на трехколесном велосипеде.

 Дети второй младшей группы катаются на трехколесном велосипеде. Во второй половине года в средней группе уже начинают обучение катанию на ве­лосипеде. Лучше всего использовать комбинированные велоси­педы, которые можно делать трех- и двухколесными. Присту­пая к обучению на трехколесном велосипеде, надо ознакомить детей с частями (руль, колеса, звонок, седло, рама) и их назначением, научить ухаживать за велосипедом.

 Седло для каждого ребенка должно быть отрегулировано по росту. Вначале обучения седло должно быть на такой высоте, чтобы ребенок сидя на велосипеде легко доставал ногами до земли. При этом условии реже требуется помощь воспитателя: ребенок чувствует себя более уверенно.

 Иногда, когда у малыша не получается успешное педалирование (ноги соскакивают с педалей, ребенок весь в напряжении, смотрит на ноги), можно поддержать его за седло или за руль и седло. Вос­питатель показывает, как ставить ноги стопы на педали (в этом воз­расте их следует ставить серединой ноги) и нажимать на них пооче­редно то одной, то другой ногой. Он помогает повернуть руль в нужном направлении, поддержать ребенка, когда тот делает поворот.

 В дальнейшем, когда ребенок научится педалировать, умереннее чувствовать себя, воспитатель начнет приучать его смотреть вперед, спину держать прямо, сидеть не сутулясь.

 Во второй младшей группе детей учат катанию но прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево. В средней группе дошколь­ники уже в состоянии, катаясь на трехколесном велосипеде выполнять различные несложные задания: снять подвешенную ленту, поз­вонить в колокольчик и т. д.

 Катание на двухколесном велосипеде.

 Дети, хорошо умеющие ез­дить на трехколесном велосипеде, быстро овладевают навыками катания и на двухколесном велосипеде. Труднее осваивают катание на велосипеде нерешительные дети, боящиеся упасть. Целесообраз­но начать обучение с более смелых детей, которые сами проявляют желание ездить. Ребят учат вести велосипед, садиться на велосипед и слезать с него, ездить по прямой, выполнять повороты при под­держке взрослого. Воспитатель объясняет, что чем меньше ско­рость, тем труднее удерживать равновесие.

 Дошкольникам предла­гается ездить со средней скоростью равномерно нажимая на педали. С детьми, которые совсем не умеют ездить на велосипеде, воспита­тель занимается индивидуально. До тех пор, пока ребенок не приоб­рел твердых навыков катания на велосипеде, воспитатель должен обеспечивать его страховку, затем можно распределить детей по два: один садиться на велосипед, другой страхует его. Через неко­торое время дети меняются ролями.

 Необходимо объяснить детям и систематически напоминать, что при катании на велосипеде сидеть надо прямо, с небольшим накло­ном туловища вперед, но не сутулясь. Длительное катание в непра­вильном положении тела, с чрезмерным наклоном вперед отрица­тельно влияет на осанку, может привести к сутулости.

  В дальнейшем детей обучают катанию по кругу (радиус круга постепенно уменьшается) сначала в одну, потом в другую сторону, ездить «змейкой», объезжать два круга («восьмерка»), выполнять различные задания: управлять велосипедом одной ру­кой, ускорять и замедлять ход, доставать рукой подвешенный пред­мет.

 Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не ездили долго без отдыха, так как в первом случае они теряют инте­рес, мало двигаются, а во втором — переутомляются. Необходимо на­блюдать за самочувствием детей и индивидуально регулировать физическую нагрузку.



 При совершенствовании умения ездить на велосипеде в подго­товительной к школе группе даются специальные упражнения, включающие остановку на зрительные сигналы (поднятая рука, красный свет, палочка регулировщика). Вначале остановка выпол­няется медленно, затем быстро (внезапно поданный сигнал). Необ­ходимо научить детей ездить по широкой и узкой дорожкам, под­ниматься на пологую гору и спускаться с нее.

 Катание в разных ус­ловиях: по асфальтированным дорогам, по грунтовым тропинкам, по траве, по песку, соблюдая правила дорожного движения — спо­собствует совершенствованию навыков управления велосипедом.