

Кольцова Татьяна Васильевна

Инструктор по физкультуре МБДОУ «ЦРР детский сад № 139» г.  
Воронеж

### Велосипед в детском саду.

Дети очень любят ездить на велосипеде. Езда на велосипеде способствует развитию умения ориентироваться в пространстве и соблюдать равновесие, создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает такие качества, как ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипедах делает пребывание на воздухе более интересным, а физкультурное занятие насыщенным, способствует повышению двигательной активности детей.

Обучение езде на велосипеде проводится на физкультурном занятии на улице. Сначала знакомим с правилами пользования велосипедом и ухода за ним.

Нужно показать детям, где хранятся велосипеды, площадку и дорожку на которых дети будут ездить. Затем объяснить детям основные правила езды:

- кататься только по указанной площадке, по определённому маршруту.
- кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны.
- если что-то случится с велосипедом уйти с дорожки в сторону.
- быть внимательным на велотреке, не двигаться навстречу другим детям.

Обучение основным двигательным умениям разделяют на два этапа:

1. Научить детей садиться на велосипед, сохранять равновесие, проезжать до 30 – 40 м, выполнять несложные повороты, останавливаться, сходить с велосипеда.
2. Совершенствовать двигательные умения езды на велосипеде.

Дети сначала учатся кататься на трёхколёсном велосипеде, потом на самокате и только потом на двухколёсном велосипеде.

Прежде всего, надо научить детей вращать педали, используя подводящие упражнения в зале «езда на велосипеде», работа ногами в упоре на локтях. Затем учим тормозить. Для это используются специальные

упражнения: останавливать по сигналу – слуховому ( команда взрослого, свисток), зрительному (флажок, красный свет, палочка регулировщика).

- 2 -

На велосипеде надо учить детей ездить по прямой, змейкой с поворотами, по узкой дорожке (ширина 15 см), управлять велосипедом одной рукой, выполняя движения и задания : «позвони в колокольчик», «Сними ленту», «Прокатись между кубиками» и т.д.

На физкультурном занятии широко используются игры и соревнования на велосипеде, например игры на правила уличного движения, игровые задания: «попади в цель», «остановись, когда я подниму красный флажок», «прокатись между кубами» и т.д.

Нужно проводить работу с родителями, рассказывая им о пользе езды на велосипеде, какие игры с велосипедом можно проводит на даче. Например, езда на скорость по прямой дорожке, «Перевези ведёрко с водой» , «Будь внимателен» и.д.

Езду на велосипеде можно включать в спртивные досуги, праздники и утренники.

Езда на велосипеде в сочетании с закаливающими процедурами и двигательными упражнениями способствует укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости и гармоничному развитию.

Ссылка на источник : Л.А. Маринина «Езда на велосипеде», 2004 г