

**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как сделать так, чтобы и ваш ребенок сам захотел обрести «двухколесного друга» и без всякого риска научился этому приятному и полезному для здоровья времяпровождению? В этом нет ничего трудного! Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше! Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным. Скоро ребенок сможет пересесть на нового «железного коня» - двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные – тогда они только уберегают от падения и не помешают постепенно учиться держать равновесие.

Обязательно постарайтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья – оно не должно давить, а носочками ребенок должен доставать до пола. Спустя какое-то время можно приступать к самому ответственному этапу – учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задались этим вопросом, только когда ребенку исполнилось 5-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса. Очень важно с самого начала позаботиться о безопасности.

От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и брюки. Обратите внимание, что велосипедная цепь может «зажевать» слишком широкие штанины, и вообще лучше, если цепь закрыта специальным кожухом. Выбирая место для катания, позаботьтесь, чтобы поблизости никогда не было машин, но было достаточно открытого пространства, чтобы юный велосипедист не потерпел аварию. Через какое-то время ребенок почувствует уверенность и «пустится в свободное плавание», и до этого момента нужно объяснить, в каких местах кататься не следует.

На первых порах вам придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль – для начала нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал – а сзади за сиденье. Полезным может оказаться трюк с привязанной к основанию сиденья веревкой (толстой проволокой, скакалкой), которую вы будете натягивать, только когда велосипед начнет терять равновесие. Здесь все зависит от вашей ловкости, поэтому трезво оцените свои способности, и если не уверены, просто придерживайте велосипед рукой за сиденье или за задний багажник, если он есть. Задачу можно считать выполненной, когда ребенок способен самостоятельно проехать 15-20 метров, ***ПОСТЕПЕННО ОН СТАНЕТ УВЕРЕННЕЕ И НАУЧИТСЯ ВСЕМУ ОСТАЛЬНОМУ!***

*Инструктор по физической культуре М. В. Опалько*