



Популярность двухколесного транспорта в современном мире растет. Если раньше даже летом можно было встретить не так много велосипедистов, то сейчас их количество увеличилось в разы, порой они даже создают настоящие велосипедные пробки, а порой некоторые сохраняют верность своему железному коню и в холодную погоду, и даже в зимние морозы. Это все, безусловно, радует, потому что **даже небольшая прогулка на велосипеде помогает сохранить высокий уровень физической активности, зарядиться позитивом и энергией.**

Также хочется вспомнить один известный анекдот: «Я видел, как люди плачут в маршрутках, автобусах, в дорогих машинах. И, знаете что, я ни разу не видел, чтобы кто-то плакал на велосипеде».

Несмотря на нынешнюю тенденцию (можно сказать даже моду) массового перехода на экологичные два колеса, все еще остаются люди, которые совершенно не умеют кататься. С возрастом необходимость в обучении снижается и человек пропускает мимо себя такую прекрасную возможность. Но это еще не самое грустное. Такой человек не только сам не узнал прелестей прогулки на велосипеде, но, становясь родителем, не сможет научить своих детей, которые также не познают, как это прекрасно крутить педали — ветер развивает твои волосы, и ты едешь!

Осознав всю трагичность такого развития событий, мы подготовили парочку советов, которые помогут научить ребенка кататься на велосипеде. И, может быть, вы поможете ему сделать тот самый первый шаг на пути к спортивному олимпу. Но пока до него еще далеко, поэтому начнем.

Чем раньше — тем лучше!

Да, можно начинать еще даже до момента, как ваше чадо научилось ходить. Для этого берем обычный трехколесный велосипед, у которого есть дополнительные колесики на переднем колесе. Сейчас в магазинах огромный выбор — есть даже с ручкой управления сзади для простоты обучения. Он научит двум основным вещам — крутить педали и рулить. Такие же цели преследует и «беговел» — двухколесный велосипед, но с очень маленькими колесами и без педалей. Способ передвижения напоминает самокат — толкаешься и едешь. Для занятия выбирайте более-менее пологое место, ведь у такого велосипеда нет тормозов. Когда ребенок самостоятельно будет обгонять вас или вы увидите, что пора переходить на уровень выше, то покупайте детский велосипед с колесами размером 12 дюймов.

Если вы не хотите тратить много денег на такие частые покупки и/или ваш ребенок уже начал твердо ходить, то берите сразу 12». Такие велосипеды продаются с дополнительными, опорными колесиками. Их советуем оставить только на первое время. Для того, чтобы ребенок привык к новым габаритам велосипеда и понял, с какой силой надо крутить педали. После того, как он уверенно начнет сидеть на нем, пускай научится быстро опускать одну ногу на асфальт. Для этого немного понаклоняйте велосипед в стороны. Когда успех будет достигнут, можно откручивать вспомогательные колеса.

В дальнейшем перед поездкой без дополнительных колес помогите ребенку не бояться самого падения, ведь сейчас начнется самое трудное — поймать равновесие. Основа основ. Для этого не бойтесь отпускать ребенка. Пускай он сам пробует ехать и, при случае заваливания на бок, выставляет ногу, как учили в прошлом упражнении. Ваша задача придерживать на всякий случай. Если ребенок боится отцепиться от вас, то попробуйте показать, что падать не страшно, аккуратно, контролировать его падение. Не держите его за руль — пускай ребенок сам управляет.

Дальше уже можно приступать к обучению принципам торможения. Самое главное — если ребенок будет регулярно кататься, то, непременно он будет совершенствовать свои навыки. При совместных прогулках не спешите проезжать много. Но помните, что к ним можно приступать только тогда, когда ребенок будет уверенно себя чувствовать в седле.

Кстати, чтобы научить ребенка езде на велосипеде, необязательно уметь самому (правда, все-таки лучше о своем неумении не рассказывать). А можно вообще, пользуясь советами, совместно привыкать к двухколесному коню.

Сайт "Здоровая Россия"

Сайт "Здоровая Россия"