

# Катание на велосипеде

Велосипед – отличное  
средство, укрепляющее  
нервную, дыхательную и  
сердечно-сосудистую  
систему малыша.

Выполнили: Селихова Анастасия,  
Власова Евгения

# История происхождения



По мнению многих исследователей, одной из главных объективных причин изобретения велосипеда послужил голодный и холодный 1816 год, вошедший в мировую историю под названием «Год без лета».

В апреле 1815 года на индонезийском острове Сумбава произошло мощнейшее извержение вулкана Тамбора. Огромное количество вулканического пепла попало в атмосферу и в течение нескольких месяцев распространялось по ней, что в конце концов спровоцировало в 1816 году эффект вулканической зимы в северном полушарии. Постоянные наводнения, многомесячные аномальные холода, непрерывные холодные ливни и даже снег посреди лета – все это почти полностью погубило урожай. Как следствие, начался массовый падеж домашнего скота, страдавшего от недоедания. поголовье лошадей также резко снизилось, что заставило срочно искать альтернативу этому способу передвижения.

# Создание велосипеда

В самом начале 1818 года барон Карл Фридрих запатентовал созданное годом ранее первое двухколесное самодвижущееся средство, послужившее прототипом современного велосипеда.

Изобретатель назвал свое детище «машина для бега». Это изобретение очень напоминало современный велосипед, только без педалей и с деревянной рамой.



# Создание велосипеда

Интерес к дрезинам был настолько велик, а прибыли от их продаж были таковы, что уже в конце 1818 года британский коммерсант Денис Джонсон объявил о выпуске новой, усовершенствованной модели.



# Другие старинные велосипеды

Во второй половине XIX века появились известные всем нам по старым фотографиям и гравюрам велосипеды с огромным передним колесом и непропорционально маленьким задним. Такие велосипеды получили особое наименование — «penny-farthing», данное им по названию соответствующих английских монет — пенни и фартинга (фартинг, стоивший одну четвертую пенни, по размерам был намного меньше, чем пенни).





# Рождение современных скитальцев

В 1884 году англичанин Джон Кемп создал новую модель велосипеда и назвал ее , что в переводе с английского означает «скиталец», «бродяга». А Джон Кемп, вдохновленный успехами новой модели, спустя пару лет основал компанию Rover Company, которая со временем превратилась в гигантский автомобильный концерн и просуществовала до 2005 года, когда внезапно разорилась.



# Разновидности детских велосипедов

- ❖ Трехколесный, без цепи,  
«переднеприводный».
- ❖ Беспедальный велосипед, «велосамокат».
- ❖ Двухколесный байк с дополнительными  
колесиками сзади.
- ❖ Полноценный детский велик, «взрослый в миниатюре».

# Велосипед с тремя колесами

Велосипед с тремя колесами — одно спереди и два сзади. Педали вращают переднее колесо. Он устойчив, и все, что требуется от ребенка — это маневрировать и поворачивать только с помощью руля. Такой вариант может отлично подойти на самом первом этапе, ведь научиться кататься на нем совсем просто. Освоить такой вел ваше чадо сможет за два, максимум три, дня. Конечно, это самый безопасный вид байка, но куда интереснее гонять на двух колесах:





# Как научить ребенка кататься на трехколесном велосипеде?

Необходимо купить ребенку такой велосипед, который будет соответствовать его росту. Ребенок должен доставать до педалей.

Дайте ребенку осмотреть его, пусть он все пощупает, по нажимает музыкальные кнопочки, а после этого можно садить его за руль. Покажите своему ребенку, как поворачивается руль, пусть покрутит его.

Покажите для чего нужны педали и как они крутятся.

Ребенка можно научить крутить педали простым способом. Итак, ведущее колесо велосипеда должно быть в подвешенном состоянии, для того чтоб ребенку было легко крутить педали. Возьмите руками за ножки малыша и поставьте их на педали велосипеда, после чего слегка надавливая сделайте несколько оборотов.

Обычно дети быстро схватывают, что от них требуется. Когда ребенок с легкостью крутит педали ведомого колеса подвешенного в воздухе это значит, что он понял .



# Велик без педалей

Велик без педалей представляет собой двухколесную конструкцию с седлом и рулем. Педалей нет, приводится в движение отталкиванием ног от земли. Такой тип велосипеда тренирует у ребенка способность держать равновесие, правда, скорость и управляемость у него не очень хорошие. Стоит ли его покупать специально? Вряд ли. Гораздо лучшим вариантом будет приобрести ребенку полноценный велосипед и на время скрутить с него педали.



# Двухколесный байк с дополнительными колесиками сзади.

Для безопасности передвижения существуют дополнительные колеса, которые устанавливаются сзади. Их можно купить на всякий случай, но, по возможности, не ставить, иначе ребенок к ним привыкнет, а потом не научится ездить без них. А ведь все прелести движения проявляются на двух колесах, без посторонних наворотов.



# Детский Двухколесный Велосипед





# Правила вождения двухколесного коня

Для начала стоит показать ребенку, как пользоваться тормозами и поворачивать рулем. Обычно начинающие ездки очень сильно им вращают вправо-влево, из-за чего велосипед заваливается. Начинать кататься нужно сначала по прямой траектории, в местах, где не будет людей, машин и препятствий. В начале движения нужно оттолкнуться от земли одной ногой, после чего сразу начинать крутить педали. Смотреть строго на дорогу, а не на переднее колесо и, тем более, ноги.

Вряд ли получится у ребенка овладеть этим сразу, пойдет серия проб и ошибок, сопряженных с падениями. Конечно, это неизбежно, но задача взрослого – свести падения к минимуму, правильно настраивать положение рук, ног и головы. И, конечно, ободрять. Будьте терпеливы, иначе ребенок может не захотеть больше кататься.



# Правила вождения двухколесного коня

Распространенная ошибка у детей – это снижение скорости и слабое кручение педалей. Выдержка равновесия на низких скоростях приходит с опытом, а сначала это получается только на скорости. Убедите ребенка, что опасности нет, пусть крутит педали, а вы всегда рядом, страхуете от падений. Зачастую приходится вообще держать велосипед, пока ребенок едет. Ничего страшного, по мере набора у него уверенности, поддержку можно будет ослаблять.

Почему смотреть лучше всего прямо? При таком положении головы дорога воспринимается безопасней, ведь она видна заранее. Более того, баланс на двухколесном велосипеде лучше выдерживается при равномерном распределении всех частей тела относительно рамы, и голова не исключение.



# Требования к площадке

На участке дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно. Чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать импровизированный переход, оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку.



# Как отточить мастерство катания

Меньше недели потребуется, чтобы научить ребенка достаточно быстро кататься для выдержки равновесия. Далее последует просто совершенствование катания: повороты, объезды препятствий, развороты, изменение скорости. В процессе активной езды оттачиваются и навыки торможения: юный велосипедист уже сам начнет чувствовать, где можно разогнаться и когда начинать нажимать на тормоз.

Усложняем «трассу»: добавляем повороты. Сначала объясняем ребенку, что руль играет только частичную роль при маневрировании, и придется немного наклонять корпус в сторону поворота. Следим за величиной наклона и находимся рядом, чтобы вовремя поддержать велик, если он начнет заваливаться. Начать надо с поворотов большого радиуса, а потом постепенно уменьшать его. Лучше всего демонстрировать эти действия на своем велосипеде: глаза детей, как губки, очень хорошо впитывают информацию.



# Как отточить мастерство катания

Как только повороты освоены, добавляем разворот, круги, змейки и восьмерки. В общем, на что хватит фантазии. В принципе, заинтересованный ребенок сам начнет выдумывать «дорожные кренделя». Главное, чтобы сильно не падал.

Отрабатываем изменения скорости. Встаньте на пути ребенка и дайте ему задание затормозить прямо перед вами. На свободном прямом участке отличным упражнением будет максимальный разгон. Можно даже устроить небольшие соревнования для самого ребенка, подстроить его так, чтобы он обогнал. Также полезно обучить езде накатом: так вестибулярный аппарат тренируется еще лучше, а для равновесия не обязательно всегда педалировать.

Езда под горку и со склона вниз научит ребенка кататься по пересеченной местности в дальнейшем. Если велосипед скоростной, то взрослому самое время объяснить, как и когда переключать передачи. Движение вниз с горы позволит ребенку почувствовать тормоза: когда их зажимать сильнее, а когда можно ослабить.

# Как выбрать велосипед. Медицинские советы

