Уважаемые родители!

Все проходит, пройдет и эпидемия коронавируса.

Наступает долгожданный момент выхода с самоизоляции. И я, инструктор по ФК Вера Александровна Юровская, просто призываю вас увеличить физическую активность, хочу порекомендовать вам и вашим деткам активнее заняться физическими упражнениями.

В нашем детском саду все дети с удовольствием и интересом занимаются физической культурой, а такой подарок, как велосипед может стать не просто двухколесным другом, но и весьма полезным для здоровья транспортным средством.

**Катание на велосипеде** — это сложное двигательное действие, которое развивает у детей дошкольного возраста ориентировку в пространстве, равновесие, ловкость, смелость, координацию движений, быстроту движений на изменяющиеся условия окружающей обстановки. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног, способствует развитию ритмичности.

Сложность состоит в сохранении равновесия, так как площадь опоры мала, а центр тяжести ребенка находится высоко. Поэтому дети начинают кататься сначала на трехколесном велосипеде с 2-3 лет, на двухколесном самокате и велосипеде — с 4-5 лет.

Чтобы не упасть с двухколесного велосипеда, первое, чему нужно научиться – это держать равновесие. Что это дает? Благодаря этому навыку, ребенок учится координировать свои действия, он обретает умение одновременно работать руками и ногами. Ваш малыш становится более ловким и внимательным. Ребенку приходится одновременно крутить педали, смотреть – куда поворачивать, держать руль.

**Благодаря регулярной езде на велосипеде, у ребенка вырабатывается красивая ровная осанка, он не будет слишком сильно сутулить спину в дальнейшем.** При регулярных поездках ребенок учится правильно распределять дыхание, таким образом, тренируя дыхательный аппарат. Во время езды на велосипеде улучшается кровообращение, укрепляется сердечно - сосудистая система малыша. Ну а положительные эмоции благоприятно сказываются на нервной системе вашего чада.

**РЕКОМЕНДУЮ:**

**Совет№1** Не забывайте, что велосипед – это первый серьезный транспорт вашего ребенка, подойдите к его выбору ответственно и с точки зрения пользы для ребенка. Покупайте велосипед по возрасту – не нужно брать слишком маленький, но и очень большой тоже будет для малыша тяжеловат в управлении.

**Совет№2** Седло для каждого ребенка необходимо регулировать так, чтобы ребенок сидел на велосипеде не горбясь, легко доставал ногами до земли (так ребенок чувствует себя более уверенно). Детям надо показать и объяснить, как держать велосипед, вести велосипед по прямой, садиться на него и сходить.

**Совет№3** Ребенок со временем осознает, что равновесие тем легче держать, чем выше скорость движения и что в случае потери равновесия нужно повернуть руль в сторону наклона.

**Совет№4** В старшем дошкольном возрасте дети овладевают навыками езды на двухколесном велосипеде по прямой,по кругу, змейкой, тормозить. И так же свободно кататься на двухколесном самокате.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ:

-ездить по дорожкам только в одном направлении, держась правой стороны;

-с обозначенной дорожки выезжать никуда нельзя;

-ездить нужно осторожно, чтобы ни на кого не наехать и не столкнуться, а в случае необходимости — постараться объехать;

-нельзя выходить на дорожку, по которой двигаются велосипедисты.

-высокий риск травматичности, специальные аксессуары, предназначенные для защиты частей тела, сведут к минимуму все риски.

Невозможно не написать про чувства, про ощущение первой победы, в жизни маленького человечка, связанные с долгим и упорным освоением первого велосипеда. Пусть ваше чадо наслаждается всей полнотой своего замечательного детства вместе со своим двухколесным «другом»!

С уважением инструктор по физической культуре Вера Александровна.

