**Консультация для родителей***«****Малыш и велосипед****»*

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ, это мой…. *(****велосипед****)*

Дорогие взрослые! Вы купили ребенку **велосипед**! *«Смотрите, смотрите,****велосипед****!»*- радуется ваш **малыш**. Теперь ваша задача научить его кататься на 2х колесном **велосипеде**.

К 4 годам у детей наблюдается разный опыт езды на **велосипеде**: одни еще не пробовали кататься, другие уверенно себя чувствуют на 3х колесном, третьи усваивают 2х колесный **велосипед**. Поэтому для обучения езде на 2х колесном **велосипеде** не могут быть рекомендованы единые упражнения, они должны быть индивидуальные, с учетом возможностей ребенка и имеющихся у него навыков. Единой может быть только последовательность упражнений.Примерная последовательность:

\*познакомить с частями **велосипеда**; \*водить **велосипед прямо**, по кругу, держась руками за руль; \*садиться на стоящий **велосипед**, перенося ногу через седло, которое опущено так, чтобы ребенок доставал ногами до земли; \*кататься на **велосипеде по прямой**, отталкиваясь от земли ногами. (1-2 раза с помощью взрослого, который держит за седло, затем самостоятельно); \*проезжать небольшие отрезки пути, подняв ноги от земли, сохраняя равновесие *(скорость набирается отталкиванием ног от земли)*; \*оттолкнувшись ногами от земли, проезжать небольшие отрезки пути по прямой, поставив вначале одну, потом обе ноги на педали; \*кататься по прямой, вращая педали; \*кататься по большому кругу; \*останавливаться и слезать с **велосипеда**; \*кататься по большому кругу, соблюдая направление и дистанцию в 4-5 м от других катающихся.

Начальное обучение катанию на **велосипеде** требует страховки и непосредственной помощи взрослого. С непосредственной страховки переходят на наблюдение. Катание проводится на спортивной площадке или в специально отведенном месте.

Всем! Всем! Всем! Ни в коем случае не выезжать на **велосипеде** на проезжую часть дороги, где движется транспорт! Дорогие взрослые, объясните ребенку, что нужно ездить по дорожке, держась правой стороны, аккуратно объезжать препятствия и встречных. Не смотреть на землю под колесами, а смотреть вперед на дорогу.

Помните: езда на **велосипеде** оказывает сильное воздействие на сердечно- сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, спины. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ритмичность, сила, выносливость. Длительность езды в умеренном темпе без перерыва с переменной скоростью постепенно увеличивают: от 10-12 минут для детей 3-4 лет; до 20-30минут для детей 6-7 лет.