**Методика обучения дошкольников основным движениям и спортивным упражнениям при катании на велосипеде.**

Катание на велосипеде способствует развитию ориентировки детей в пространстве, умению сохранять равновесие, координировать движения, развивает мышцы ног, ритмичность, быстроту реакции, выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

Название «велосипед» произошло от двух латинских слов «velocis» - быстрый, скорый и «pes (pedis)» - стопа, что в дословном переводе на русский язык означает «быстрая стопа».

В России движущийся экипаж появился во второй половине ХVIII века. Первую самобеглую коляску изобрел крепостной крестьянин Леонтий Шамшуренков из деревни Большепольской Яранского уезда Казанской губернии. В 1751 г. он обратился в сенат с описанием своего изобретения, а в 1752 г. по указу сената была построена «самобеглая коляска», которая приводилась в движение двумя людьми и развивала скорость до 15 км/час. Несколько позже идея создания самоходной коляски увлекла другого замечательного изобретателя И. П. Кулибина. Его знаменитая «самокатка» была построена в 1791 г. Это была трехколесная карета с сидением для двух пассажиров. За сидением помещался человек, приводивший ее в движение с помощью педалей.

К сожалению, в России в те времена не существовало патентного права, поэтому изобретения наших умельцев не получили мирового признания.

На Западе велосипед впервые появился в 1808 г. В Париже была сделана деревянная машина, состоящая из двух колес и стержня, человек сидел верхом на ней и мог двигаться только прямо, попеременно отталкиваясь от земли ногами. В 1817 г. Карл фон Дрейс получил патент в Германии на изобретение якобы «первого» в мире велосипеда. Его велосипед был сделан из дерева, имел управляемое переднее колесо, но еще без шатунов и педалей. Человек передвигался на нем, отталкиваясь ногами от земли, машину назвали «дрезиной».

Металлическая рама на Западе появилась лишь в 1839 г. Дальше усовершенствование велосипеда шло очень быстро. В 1855 г. появились тормоза, в 1867 г. англичанин Мадизон и американец Канельс изобрели проволочные спицы. В 1869 г. в Англии Трефц предложил крепить шатуны на каретке, а другой изобретатель Сержан впервые оборудовал велосипед цепной передачей. В конце 1870-х годов появляются более совершенные и легкие велосипеды с колесами разной величины, названные «пауками». Настоящий переворот в совершенствовании велосипеда произошел в 1885 г., когда шотландским ветеринаром Денлопом была изобретена и применена полая пневматическая шина. В 1879 году Д. Старлей (Англия) модернизировал геометрию конструкции велосипедов. Колёса были одинаковые, имели спицы, цепь шла на заднее колесо, три ведомые шестерни и переключатель. В России этот переключатель назывался «Супер Чемпион». Тем самым велосипед приобрёл почти современный вид.

В Москве первые велосипеды были замечены в начале 1860-х годов. Доподлинно известно, что, приблизительно, в 1865 г. самокат, изготовленный из железа местным кузнецом, появился в Останкине, в усадьбе графов Шереметевых.

В Санкт-Петербурге велосипеды появились еще в 1860 г. в аристократической среде. Это были примитивные двухколесные «костотрясы», изготовленные из дерева и металла, такое название они получили из-за жесткости колес и отсутствия амортизации. Катались на них только в закрытых манежах, езда по городу в то время была категорически запрещена.

Во второй половине ХIХ столетия в России стало стремительно увеличиваться число поклонников нового способа передвижения. В те годы велосипед стоил около 300-400 рублей, поэтому купить его могли лишь состоятельные люди: аристократы, промышленники и купцы.

**Основные ошибки при езде на велосипеде**

Ошибка 1. Подними седло!

Слишком низко опущенное седло может снизить мощность вашего мотора вдвое! Установите седло достаточно высоко, чтобы ваше колено было согнуто лишь слегка, когда нога находится в самом низком положении цикла педалирования. Если необходимо, опустите седло на 1-1,5 см от этого положения, не более. Ноги должны касаться земли для ходьбы, а не для езды на велосипеде.

Для определения точной высоты седла измерьте расстояние от верхней точки берцовой кости до пола и умножьте его на 0,883 - это и будет расстояние от центра каретки до верхней части центра седла.

Ошибка 2. Полегче дави на тормозные ручки!

Держите на тормозе два пальца (мизинцем и безымянным, а не указательным!), а не руку. Очень важно каким пальцем вы нажимаете на тормозную ручку: нажатие крайними пальцами значительно легче, так как рычаг там больше, а следовательно и момент силы мизинца больше, чем указательного пальца у основания ручки.
Ошибка 3. Используйте оба тормоза!

Надо пользоваться обоими равно эффективно.

Однако на бездорожье передний тормоз - основной игрок. Почти весь вес велосипеда перемещается на переднее колесо при торможении, на спуске. Для начала научитесь пользоваться передним и задним тормозом одинаково хорошо.
Приучитесь чувствовать ход ручки. Обратите внимание, что ход тормозных ручек должен быть настроен одинаково или, для переднего тормоза ход должен быть чуть больше.

Ошибка 4. Слезайте назад!

Одна из распространенных причин падений на спусках заключается в том, что велосипедист неожиданно пугается, зажимает тормоза, подается вперед седла и пытается зацепиться ногами за землю. Обычно продолжение сценария таково: велосипедист ударяется ногами о руль и дальше "спускается" отдельно от велосипеда, кувырком.

Ошибка 5. Не переборщите с одеждой!

Многие начинающие велосипедисты любят кататься в джинсах, свитерах, теплых спортивных костюмах и т.д.

Теплая одежда быстро доведет велосипедиста до "точки кипения". Свитера и джинсы быстро впитывают пот, становятся мокрыми, и поэтому вы в них можете еще и замерзнуть, если остановитесь, да и не очень приятно кататься в насквозь промокшей от пота одежде. Используйте легкие прохладные ткани, которые прекрасно впитывают пот тела и защищают от ветра, такие как нейлон .

Ошибка 6. Полегче в начале!

Велосипедист, который более месяца не катался, может ехать довольно быстро, даже если он в плохой физической форме на запасах организма. Не пытайся всех победить, если вы в первый раз за долгое время выехали на тропу! Езжайте спокойно, пока вы не проехали большую часть пути.

Ошибка 7. Эй, я сейчас упаду!

Ваши глаза - это продолжение вашего мозга. Новички часто страдают от фиксации на различных объектах, встречающихся на пути. Если на тропинке появляется здоровый камень, корень или яма, они смотрят на это, думая, что делать, и едут прямо в центр препятствия.

Если вы маневрируете среди людей или препятствий, смотрите на следующее препятствие, а не на ближайшее.

В дошкольных образовательных организациях используются трехколесные и двухколесные велосипеды. Детей обучают езде на трехколесном велосипеде с двух лет, а на двухколесном — с пяти.

Педагог**, обучая** ребенка, должен показать ему велосипед, объяснить, как его вести:

1) поставить велосипед с правой стороны;

2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе;

3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед. После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

В раннем возрасте детей учат ездить на З-х колёсном велосипеде, а с 5-ти на 2-х колёсном. Малышей учат ставить ноги серединой стопы на педали, нажимать на них поочерёдно то одной, то другой нотой, ехать по пряной и совершать повороты, езду по кругу я друг за другом, осваивают торможение Педагог помогает ребёнку выполнить поворот в нужном направлении. В среднем возрасте дети овладевают навыками езды на 2-х колёсном велосипеде. Первоначально их знакомят с правилами пользования велосипедом и ухода за ним: учат осматривать велосипед, протирать тряпочкой загрязнённые места, с помощью взрослого поднимать и опускать седло, регулируя его по своему росту. Затем дети узнают основные правила езды:

 -ездить по указанному маршруту,

-не выезжать за пределы площадки;

 -при езде по дорожке придерживаться правой стороны;

 -при езде по кругу передвигаться в направлении движения часовой стрелки.

На занятии детей учат садиться на велосипед; стать сбоку от велосипеда; взяться за руль руками; одну из педалей поставить вверх; перенести ногу через седло и опустить её на эту педаль; оторвав другую ногу от земли, сесть на седло и начать движение вперёд. Сев на велосипед, ребенок пытается ехать вперёд по прямой; при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребенку проехать 15—20 м в заданном направлении. В старшем дошкольном возрасте закрепляются и совершенствуются навыки самостоятельной езды на велосипеде. Дети ездят с разной скоростью, между предметами, по разному грунту, совершают повороты влево и вправо, управляют велосипедом одной рукой.

**Необходимо обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями очень полезно обучать ездить, соревнуясь.**

С этой целью проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.

 Первоначально вождению велосипеда отводится 8—10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20—30 мин.Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно устраивать выезды на туристские прогулки.

**Подготовительные упражнения:**

1.Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.

2.Учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.

 3.Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.

4.Катание на комбинированном (четырехколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.

 5.Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.

 6.Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

7.Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

8.Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9.Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю. Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

 10.Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.

**Упражнения для младших дошкольников.**

1. Водить велосипед за руль, делать повороты.
2. Садиться и сходить с велосипеда.
3. Ездить по прямой с поддержкой, затем – без поддержки.
4. Делать повороты налево и направо, ездить в произвольном темпе.
5. Тормозить и останавливаться.
6. Ездить по кругу с поворотами налево и направо (радиус круга постепенно уменьшается).

**ИГРЫ.**

1. «По узкой дорожке» — дети должны проехать по узкой дорожке, ограждённой кеглями с двух сторон.

2. «Кто приедет быстрее» – соревнование по скоростной езде.

3. «Кто придёт последним» – дети должны проехать отрезок пути самым медленным ходом.

**Упражнения для старших дошкольников.**

1. Делать повороты направо и налево в указанном месте.
2. Ездить по кругу (с маленьким радиусом) с поворотами налево и направо.
3. Ездить «змейкой».
4. Быстро и точно реагировать на различные сигналы.
5. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами.
6. Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию воспитателя менять темп катания.
7. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставать подвешенный предмет.
8. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте).
9. Ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями.
10. Свободно ориентироваться в пространстве, придерживаться правил уличного движения.
11. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.
12. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
13. Уметь точно показывать сигналы велосипедиста.

**ИГРЫ.**

1. «Эстафетные гонки» – две команды по 5 человек. Эстафета на велосипедах или самокатах, объезжая кегли.

2. «Восьмёрка» — на площадке чертят два больших круга – восьмёрка. Дети должны проехать по восьмёрке.

3. «Достань предмет» — игрушка подвешивается на высоте вытянутой руки ребёнка, сидящего на велосипеде. Ребёнок едет, управляя велосипедом одной рукой, другой старается достать игрушку.

4. «Попади в цель» — ребёнок едет и бросает мяч в обруч, лежащий на асфальте.

Детям старшего дошкольного возраста можно рассказать о создателе велосипеда, о лучших российских велосипедистах, о различных соревнованиях.