

ится ходить

Глава 15

и на всей
тавах
ность:

ение пру-

ную

жения на
ержась за
и руками.

з линию.

Ездит на трехколесном велосипеде

Езда на трехколесном велосипеде – нелегкое занятие, и заинтересуется им ребенок раньше, чем реально сумеет справиться с ним. Интерес у него появится тогда, когда он увидит, как катаются на велосипедах его братья и сестры или другие дети. Ему станет любопытно, что это за штука, и он захочет испробовать его. Однако ваш ребенок не научится ездить на велосипеде до тех пор, пока не будет в состоянии привести его в движение.

Когда он проявит интерес к велосипеду, дайте ему попробовать прокатиться. Обычно это происходит в возрасте 2,5–3 лет. Управлять велосипедом, толкать его вперед и удерживать ноги ребенка на педалях придется вам. Он пока не сможет выполнять такие действия самостоятельно, и в какой-то момент это, возможно, начнет его беспокоить. Чтобы научить ребенка самостоятельно ездить на велосипеде, можно для начала научить его ездить (отталкиваться ногами и управлять) на игрушечной машинке или лошадке на колесах. Этим можно заниматься еще раньше – года в два. Тогда вы сумеете поочередно то катать ребенка на трехколесном велосипеде, то предоставлять ему возможность ездить на игрушке с колесиками самостоятельно. Такие упражнения подготовят его к самостоятельной езде на велосипеде. Обычно дети с синдромом Дауна овладевают умением ездить на трехколесном велосипеде и преодолевать на нем расстояние в 4,5 м в возрасте 4–6 лет, а в среднем – в 5 лет.

Для езды на трехколесном велосипеде ребенок должен научиться:

1. держаться руками за руль и управлять им;
2. удерживать ноги на педалях;
3. крутить педали, совершая ровные ритмичные движения ногами (тазобедренными, коленными и стопными суставами).

Осваивать умения управлять велосипедом и крутить педали ребенку следует по отдельности. Когда он овладеет каждым из них, пусть учится выполнять эти действия одновременно и координировать их. Цель занятий, описанных в данной главе, – научиться преодолевать на трехколесном велосипеде расстояние в 4,5 м, управляя рулем и крутя педали. Начившись этому, ребенок овладеет основами езды на велосипеде и затем, продолжая тренироваться, научится ездить на более длинные расстояния и с большей скоростью.

Умение ездить на велосипеде полезно для вашего ребенка во многих отношениях. Оно способствует развитию социальных и физических навыков. Ребенок будет с удовольствием играть с другими детьми во дворе. Он почувствует себя «большим» и станет гордиться тем, что может ездить на своем велосипеде вместе с соседскими ребятишками.