

### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ездить на трехколесном велосипеде

Для достижения цели занятий, описанных в данной главе, ребенку нужно отработать следующие шаги:

1. забирается на игрушку с колесиками или трехколесный велосипед и слезает с него;
2. отталкиваясь ногами и управляя рулем, «едет» вперед на игрушке с колесиками;
3. едет на трехколесном велосипеде, когда ему помогают удерживать ноги на педалях и рулить;
4. рулит и нажимает на педали трехколесного велосипеда, съезжая вниз по наклонной поверхности;
5. проезжает на трехколесном велосипеде расстояние в 4,5 м по горизонтальной поверхности, управляя рулем и нажимая на педали.

Сначала нужно стремиться к тому, чтобы ребенок получил опыт самостоятельного «вождения» игрушки на колесиках. Когда его ноги начнут доставать до педалей, можно переходить к обучению езде на трехколесном велосипеде с поддержкой. Ребенок сам проявит интерес к освоению умения рулить и крутить педали.

Улучшатся физические навыки ребенка, так как, сидя на велосипеде, он совершает различными частями тела следующие новые для него движения:

1. Нажимая на педали, он вынужден держать колени поднятыми, не позволяя им безвольно разваливаться в разные стороны. Колени и стопы ребенка должны «смотреть» вперед, а не в стороны.
2. Ребенок сгибает и разгибает каждую ногу в тазобедренном и коленном суставах отдельным, независимым движением. Чтобы не сбиваться с ритма, каждая нога должна быть достаточно сильной.
3. Лодыжки ребенка двигаются вверх-вниз, а ступня толкает педали.
4. Пользуясь обеими половинами тела, а не полагаясь только на одну, доминирующую половину, ребенок развивает силу и координацию движений.
5. Он учится координировать движения и пользоваться руками, ногами и туловищем совместно, одновременно управляя рулем и работая педалями.

#### Умение забираться на игрушку с колесиками или велосипед и слезать с них

Вам нужно научить ребенка забираться на игрушку с колесиками или велосипед и слезать с них. Если вы с самого начала научите его этому, он потом сделает это сам, не рассчитывая на то, что вы посадите его или снимите. Научится этому ребенок быстро, ведь ему хочется не зависеть от вас в этом вопросе и самостоятельно решать, кататься ему или нет.

Когда ребенок учится забираться на игрушку или велосипед и слезать с них, вам придется держать эти средства передвижения, чтобы они не скользили и не ехали, пока он это делает. Для того чтобы успешно взобраться на игрушку или велосипед, ему важно принять правильное положение. Ребенок должен встать рядом с сиденьем лицом к рулю, затем обеими руками ухватиться за руль и занести за сиденье ногу, находящуюся ближе к корпусу игрушки (рис. 15.1). Возможно, ребенок согнет эту

рис. 15.1

рис.