

лосипеде с большими колесами ребенок будет на своем сиденье отклоняться назад и толкать педали в более горизонтальном направлении. Кроме того, эта поза потребует использования мышц живота для удержания ноги вверху, когда он нажимает ею педаль «от себя». Поскольку у детишек с синдромом Дауна мышцы живота обычно довольно слабые, ездить на велосипеде с большими колесами им труднее.

Упражняйтесь на велосипеде, который ребенку скорее мал, чем велик.

На маленьком велосипеде ему легче работать ногами и удерживать ступни на педалях. Кроме того, у него возникает ощущение большей устойчивости и контроля над происходящим. Если вы купите ребенку велосипед «на вырост», ему будет трудно удобно устроиться на педалях ступни, особенно когда педаль находится в наиболее удаленной от сиденья точке. Если ему придется только пальцами касаться педалей, ему будет нелегко удержать на них ступни и труднее крутить педали.

Когда ваш ребенок учится ездить на трехколесном велосипеде, ограничьте количество аксессуаров. Если к вашему велосипеду прикреплены, скажем, вертушка, клаксон или вокруг рукояток руля висят какие-нибудь украшения, ребенок захочет поиграть с ними, вместо того чтобы учиться ездить. Аксессуары отвлекут его, он будет стремиться исследовать их, и привлечь его внимание к педалям и рулю будет трудно. Лучше всего поначалу ездить на самом простом велосипеде, а аксессуары добавить позже.

Занимайтесь умениями крутить педали и рулить в разное время. Приступая к занятиям, важно сосредоточиться на одном навыке. Если вы предлагаете ребенку для освоения сразу два новых умения, это чересчур. Ведь вам придется давать ему слишком много инструкций, в которых ему трудно будет разобраться. Вы будете все время говорить ему: «Поехали, ножками, поехали!», «Поворачивай!», «Толкай!» — и так далее, и езда на велосипеде потеряет всю свою привлекательность. Обычно сначала ребенок учится крутить педали, а вы в это время управляете велосипедом. Учиться рулить он начнет тогда, когда он у него появится к этому интерес или после того, как он научится крутить педали.

Не забывайте о мотивации и практикуйтесь, когда ребенок хочет кататься.

Наилучшую мотивацию могут создать катающиеся на велосипедах братья и сестры ребенка или соседские дети. Особое желание прокатиться у вашего ребенка появится тогда, когда это делают другие. Так, у Алисон появилась мотивация к езде на велосипеде, когда она начала ходить в детский сад, в котором дети в гимнастическом зале регулярно катались на трехколесных велосипедах и на игрушках с колесиками. Она наблюдала за «большими детьми», пролетавшими мимо нее на своих велосипедах, и упорно пыталась научиться, пока, наконец, не смогла сдвинуться с места, работая педалями. И с вами вместе ребенок станет упражняться, лишь бы эти занятия были ему в радость. Заниматься следует только тогда, когда у него есть желание, и столько времени, сколько он захочет, даже если это будет совсем недолго. Езду на велосипеде ребенку нельзя навязывать, он будет сопротивляться и в течение какого-то времени вообще не захочет возвращаться к ней.

Давайте ребенку словесные, зрительные и тактильные подсказки. Каждый вид деятельности он осваивает через ощущения,



рис. 15.8