

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Учить ребенка ездить на велосипеде, держа велосипед за руль или седло, очень неудобно. Времени и сил уходит много, а ребёнок ничему не учится. На то есть две причины: страх упасть и отсутствие возможности почувствовать велосипед таким, какой он есть на самом деле, ведь его держит, толкает и направляет родитель. Оказалось, что научить ребёнка ездить на велосипеде можно за один день. Без нервотрепки. Что же нужно сделать?



Во-первых, избавьтесь от зрителей. Если одновременно учатся кататься несколько детишек, это помогает, но толпа праздных зрителей, особенно сверстников, однозначно будет мешать. Найдите асфальтированный участок дороги, где нет машин. Если там будет небольшой уклон, это значительно поможет делу.

Во-вторых, убедите себя и ребенка, что вы собираетесь играть в игру “учимся кататься на велосипеде”. Не заставляйте. Старайтесь поддерживать атмосферу игры на протяжении всего обучения. Никаких конфликтов. Если ребёнок не хочет или ему в какой-то момент надоело, лучше выбрать другое время или найти способ его заинтересовать.

В-третьих, разделите задачу обучения катанию на велосипеде на три этапа.

На первом этапе ребёнок научится приводить велосипед в движение и почувствует устойчивость движущегося велосипеда.

На втором этапе – почувствует, что он может управлять велосипедом и ехать, туда, куда он хочет, а не вообще куда-нибудь.

На третьем этапе ребёнок учится поддерживать движение велосипеда при помощи педалей. Другими словами, сначала научите ребёнка ездить на велосипеде как на самокате, и только потом учитесь крутить педали.

Рекомендую при возможности сначала освоить настоящий самокат. Чтобы ребёнку было удобнее, превратите велосипед в подобие самоката, сняв седло и одну педаль. Оставить нужно ту педаль, на которую ставится нога; педаль со стороны ноги, которой отталкиваемся, снимаем.

Теперь о том, как, собственно, надо учить.

1. Покажите, что нужно делать, проведите наглядную демонстрацию. Убедитесь, что ребёнок всё увидел и понял, что нужно делать. Лучше показать несколько раз.

2. Дайте ребёнку максимально простую инструкцию. Что-то вроде: “Беремся за руль, ставим одну ногу на самокат, а второй отталкиваемся. Когда самокат разгоняется, поднимаем ногу, не касаясь ею земли, едем как можно дольше”. Как можно меньше советов.

3. Играем вместе. Передаем велосипед (самокат) ребёнку и спрашиваем: “Если потренироваться, сколько можно так проехать? Кто будет считать?”. Этот вопрос и последующий счет - сердце метода. Я знаю, вам будет трудно, но **ВЫ ДОЛЖНЫ УДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПОХВАЛ, ЗАМЕЧАНИЙ И СОВЕТОВ**, если хотите научить ребёнка ездить на велосипеде за один день. В этом вся суть. Нет никаких эталонов для сравнения. Счёт возвращает ребёнку картину того, что у него получается, не присваивая эмоционально значимых оценок “хорошо” и “плохо”. Результат каждой попытки не хороший и не плохой. Мы просто ИССЛЕДУЕМ, сколько же можно проехать. Ребёнку и самому интересно проехать дольше.

4. Да, пусть он сам выберет, кто будет считать. Если считать будет он, это даже лучше. Но часто дети поручают такое дело родителю. Причину, почему счёт и отсутствие советов помогает, можно объяснить следующим образом. Мы учим кататься на велосипеде тело, а не голову. Вмешательство головы, или сознательного разума, только мешает. Счёт занимает голову чем-то простым и приятным и отвлекает ее от “искушения” давать советы телу. Каждый совет или инструкция от вас как тренера приведет к вмешательству сознания в процесс обучения тела, и замедлит его. Поэтому воздержитесь от советов.

5. “Тогда зачем вообще нужен тренер?” — спросите вы. Чтобы помочь поддержать атмосферу игры, составить компанию, восхищаться каждым новым рекордом. Помогите ребёнку получить от этой игры максимум удовольствия.

Когда ребёнок будет уверенно проезжать 20 – 30 секунд, можно поставить перед ним следующую задачу: научиться поворачивать.

Для этого делается несколько ворот из детских кеглей, кубиков или просто шишек. “Через сколько ворот можно проехать?” – Так звучит задание на этом этапе. Научившись управлять, переходим к вращению педалей.

Если вы до этого учились на самокате, пересаживайтесь на превращенный в самокат велосипед и воспроизведите на нем всё, чему научились на самокате. Поначалу дети с опаской относятся к новому предмету, и им требуется время, чтобы освоиться с гораздо более громоздкой штукой. Выработанный на самокате навык довольно быстро воспроизводится.

Когда ребёнок начинает проезжать 30 – 40 секунд и справляется с управлением, возвращаем седло. Устанавливайте его не очень высоко. Теперь настало время учиться освобождать ноги, садясь в седло. Ребёнок получает инструкцию: “Разгонись, перестань отталкиваться, убедись, что едешь, а потом садись в седло. Сколько можно так проехать?” Постарайтесь донести до ребёнка важность именно такой последовательности действий. Можно даже придумать яркое сравнение, например: “В автобус сначала заходят, а потом только садятся”.

Когда начинаем проезжать более 50 — 60 секунд, возвращаем педаль и переходим к последнему этапу обучения — учимся крутить педали. Учитесь

крутить педали, пуская велосипед под слабый уклон. Обычно через 2-4 попытки ребёнок уже едет на велосипеде и говорит что-то вроде: “Я не могу поверить, я еду, пойдём, покажем маме!”