**Правила катания на самокате и велосипеде**

Предложите ребенку двигательные задания, которые мы сгруппировали в соответствии с возрастными возможностями дошкольников. Если ваш ребенок хорошо справляется с большинством заданий, то уровень его физического развития оптимален.

*Дети 2-3 лет:*

* Садятся и слезают с трех-четырехколесного велосипеда с небольшой помощью взрослого;
* Пытаются самостоятельно кататься на трехколесном велосипеде (ровно держать руль, крутить педали, выполнять эти движения одновременно), управлять рулем.

*Дети 3-4 лет:*

* Самостоятельно садятся и слезают с велосипеда;
* Могут ехать на трехколесном велосипеде прямо, по кругу;
* Выполняют повороты направо, налево;
* Объезжают предметы;
* Самостоятельно останавливаются у заданных ориентиров.

*Дети 4-5 лет:*

* Самостоятельно ездят на трех- и двухколесном велосипеде прямо; по кругу; «восьмеркой»; «змейкой», огибая предметы;
* Выполняют повороты направо, налево; во время езды на трехколесном велосипеде поднимают предметы; подают рукой сигналы;
* Могут кататься друг за другом по разному грунту;
* Ездят на самокате по прямой, останавливаясь в заданном месте.

*Дети 5-6 лет:*

* Самостоятельно ездят на двухколесном велосипеде, выполняя торможение и остановку в заданном месте;
* Пробуют управлять велосипедом одной рукой и подавать сигналы другой;
* Ездят на самокате по прямой, «змейкой», с горки, останавливаясь в определенном месте.

*Дети 6-7 лет:*

* Ездят на двухколесном велосипеде прямо, с поворотами, «змейкой», восьмеркой по разному грунту;
* Ездят с разной скоростью, с изменением темпа, наперегонки с другими;
* Ездят на самокате на правой и левой ноге; по прямой, по кругу.

**Кручу, Кручу, Кручу,**

**НЕЛЬЗЯ:**

* Разрешать кататься детям на двухколесном велосипеде без пассивной защиты (наколенники, налокотники, шлем).
* При езде на велосипеде слушать музыку через наушники, это будет отвлекать ребенка от происходящего вокруг.
* Выезжать на велосипеде со двора или кататься по проезжей части (даже при видимом отсутствии машин).
* Пересекать проезжую часть, сидя на велосипеде.
* Преодолевать опасность на дороге на скорости, с разгона (например, ямы и неровности).
* Кататься на велосипеде вдвоем или с большим количеством пассажиров – это очень опасная поездка.
* Управлять велосипедом без помощи рук.
* Ничего вешать на руль. Посторонние предметы могут нечаянно попасть в спицы или стать причиной неожиданного поворота руля.

**Педали Кручу!**

**НАДО:**

* Использовать пассивную защиту (наколенники, налокотники, шлем) и светоотражающие маячки на одежде (флики).
* Перед каждой поездкой проверять техническое состояние велосипеда.
* Кататься во дворе, парке или на специальных площадках. При езде придерживаться правого края дороги. По тротуарам разрешено ездить только маленьким детям на трехколесных велосипедах.
* При пересечении проезжей части сойти с велосипеда и катить его рядом, сбоку от себя.
* Опасное место на дороге (выбойка, крутой подъем, спуск) лучше пройти пешком.
* Подчиняться требованиям дорожной разметки, сигналам светофора, дорожным знакам.
* Несколько велосипедистов должны двигаться в колонне по одному.
* Научить ребенка давать сигналы движения рукой и повиноваться транспортным знакам.

**Мама! Купи мне велосипед!**

**Родителям на заметку**

Вы купили своему ребенку первое индивидуальное средство передвижения. При катании на самокате или велосипеде могут возникнуть неожиданные ситуации, поэтому необходимо соблюдать некоторые правила, с которыми надо обязательно познакомить ребенка:

– кататься лучше в парке, сквере, на специальной площадке и, главное, не выезжать на проезжую часть улицы;

– ребенок должен всегда находиться в пределах видимости взрослого;

– малыш не должен отвлекаться при езде и вовремя реагировать на препятствие, объезжая его, будь это камень, появившаяся кошка, собака или другой ребенок-велосипедист.

*Подбадривайте своего малыша, если у него появился страх падения с велосипеда.*

Дети 4–5 лет быстро и хорошо учатся ездить на трехколесном велосипеде. Катание на велосипеде приносит им большую радость и удовольствие. Кроме того, это навык развивает координацию движений, ориентирование в пространстве, ловкость, смелость, увеличивает двигательную активность ребенка.

Малыши могут кататься по кругу, с поворотами вправо и влево, с ускорением и замедлением темпа движения. После освоения трехколесного велосипеда, а иногда и пропустив этот этап, дети переходят к более сложной езде на двухколесном велосипеде.