

«Как научить ребенка кататься на велосипеде»

Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям циклического типа и оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. При систематических занятиях ездой на велосипеде развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила и выносливость, повышается вестибулярная устойчивость, воспитываются волевые качества, создаются положительные эмоции. Кроме того, дети приобретают знания о технике механического передвижения, устройстве велосипеда и навыки по уходу за ним.

Для детей дошкольного возраста рекомендуются трехколесный и двухколесный велосипеды



А. В. Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1976г.