



## Роликові ковзани

Роликові ковзани використовують влітку. Вони допомагають вдосконалювати вміння кататися на ковзанах, набуті взимку.

Ковзани міцно прикріплюють заклепками до черевиків, які повинні щільно облягати ногу в легкій шкарпетці. Одяг може бути звичайним: в прохолодну погоду (весною чи восени) – легке пальто (куртка або лижний костюм), в теплий час (влітку) – плаття або труси й майка.

Кататися на роликових ковзанах вчать на асфальтовій доріжці або на рівному майданчику. Діти, які взимку вже каталися на ковзанах, досить швидко навчаються кататися й на роликових ковзанах.

Починають навчання з пересування на ковзанах вперед по прямій. Одночасно можна вчити катання на роликових ковзанах двох-трьох дітей. Коли вони оволодіють технікою катання, можна збільшити групу до 10-15 чоловік.

Стійка дитини під час пересування на ковзанах така: тулуб трохи нахилений вперед, ноги зігнуті, ступні паралельні. Відштовхуються ногами по черзі; стопу, якою дитина відштовхується, трохи відводять в сторону, іншу ногу залишають у напрямку руху; зігнуті в ліктях руки рухаються вперед та назад у такт бігових кроків. Відштовхнувшись, ногу приставляють і ковзають вперед до відновлення руху або зупинки, потім знову відштовхуються.

Утримувати рівновагу на роликових ковзанах дітям, які тільки починають вчитися кататися, дуже важко. Тому дитину, яка зовсім не вміє кататися, спочатку підтримують за руку, поки вона навчиться утримувати рівновагу та відштовхуватися по черзі ногами.

Після оволодіння технікою пересування вперед переходять до засвоєння повороту на ковзанах. Найпростіший з них – способом «переступання». Виконують його так: дитина трохи відводить тулуб у бік повороту і по черзі переміщує ноги (спочатку трохи відставляє одну і до неї приставляє іншу і т.д.), аж поки не виконає поворот, а потім продовжує рухатися у потрібному напрямку. Спершу швидкість пересування на роликівих ковзанах перед поворотом має бути мінімальною, а вже згодом, коли з'являються певні навички, можна виконувати поворот з більшою швидкістю.

Тривалість катання на роликівих ковзанах 20-30 хв з короткочасними (3-4 хв) перервами для відпочинку. Дорослий спостерігає за самопочуттям дітей під час катання. Якщо зафіксовано ознаки стомлення дітей (значне почервоніння обличчя, тремтіння ніг), катання на ковзанах припиняється.





## Велосипед

Катання на велосипеді сприяє розвитку швидкості, рівноваги, координації рухів та орієнтуванню в просторі. Крім того, їзда має й прикладне значення. Той, хто навчився їздити на ньому у дитячі роки,

зберігає цю навичку на все життя.

Починаючи з трьох років, діти охоче катаються самостійно на триколісному велосипеді. Завдяки набутим навичкам дошкільнята 4-5 років без особливих труднощів переходять до їзди на двоколісному велосипеді.

Велосипеди, якими користуються дошкільники, своїми розмірами мають відповідати їхньому зросту. Найзручніший – комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. Його сидіння і кермо можна легко опустити й підняти. Пристосовуючи велосипед відповідно до зросту дитини, не треба занадто високо піднімати сидіння, щоб тулуб дитини не дуже згинався, оскільки таке положення затрудняє роботу внутрішніх органів і негативно позначається на поставі. Відстань від сидіння до опущеної донизу педалі повинна дорівнювати довжині гомілки із стопою. В середньому вона дорівнює 25 см у дітей 3-5 років і 30 см для дітей 6—7 років. Найзручніша відстань по вертикалі від керма до сидіння для дітей 3-4 років — 16-18 см, а для 5-6 років — 20-22 см.

Їздити на триколісному велосипеді дітей навчають у певній послідовності. Спочатку їх ознайомлюють з велосипедом та правилами їзди на ньому. Потім вчать сідати та вставати з нього. Дитина підходить з лівого боку, руки кладе на кермо, праву ногу піднімає над сидінням, ставить її на педаль і сідає на велосипед. Щоб їхати, треба по черзі натискувати ногами на педаль. Під час їзди сидіти рівно й дивитися вперед.

Спочатку діти вчаться їздити по прямій, а потім з поворотами (кермо повертається у відповідний бік). Коли вони добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчають їхати по колу, «змійкою», виконувати повороти по обмеженій площі.

Потім дітей навчають їзди на двоколісному велосипеді. І ознайомлюють, як вести його по прямій: велосипед ставлять з правого боку на невеликій відстані, так, щоб педаль не заважала під час ходьби, і підтримують обома руками за кермо. При поворотах кермо повертають у відповідний бік.

Після цього вчать самостійно сідати на велосипед і вставати з нього. Щоб сісти на велосипед, одну з педалей піднімають вгору й трохи вперед, руками тримаються за кермо, переносять ногу через сидіння і опускають її на педаль; відриваючи іншу ногу від землі, сідають на сидло й починають рух вперед. Вихователь тримає велосипед за сидло, даючи дитині змогу проїхати 20-30 м прямо. Щоб зійти з велосипеда, треба припинити обертання педалей і, коли швидкість зменшиться і велосипед схилиться набік, зняти ногу з педалі з боку нахилу й стати нею на землю. Потім перенести через сидло іншу ногу.

Коли дитина засвоїть поперемінне обертання педалей і навчиться їхати прямо, вихователь, частково підтримуючи її, на якийсь час відпускає сидло і поступово привчає кататися без допомоги.

Треба вимагати від дітей дотримання певних правил під час їзди на велосипеді: руки тримати на кермі без зайвого напруження; ступні і коліна тримати паралельно рамі велосипеда; дивитися вперед на 5-10 м; натискувати на педалі носками плавно, без поштовхів, не відриваючи ніг від педалей.

Спочатку діти катаються 6-8 хв, а коли вони оволодіють технікою їзди, час можна збільшити до 10-15 хв. Дорослий стежить за дотриманням установлених правил їзди і черговістю катання.



## Самокат

Оволодіння навичкою катання на самокаті (спортролері) не становить для дошкільників особливих труднощів. Вихованці старших вікових груп (особливо хлопчики) досить швидко опановують техніку цього виду вправ спортивного характеру.

Самокат підбирають за зростом дитини, яка повинна стояти на платформі самоката рівно, не згинаючи тулуба, руки, трохи зігнуті у ліктях, тримають кермо.

Пересування на самокаті відбувається таким чином. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу і дитина їде на самокаті за інерцією. Усі рухи ногою повторюються в такому ж самому порядку.

Спочатку дорослий допомагає дошкільнятам опанувати їзду на самокаті, підтримуючи самокат за кермо. Поступово кермо відпускають, і дитина самостійно проїжджає невелику відстань у прямому напрямку. Коли дошкільнята опанують техніку руху в прямому напрямку, вихователь навчає їх виконувати повороти ліворуч та праворуч, спочатку з підтримкою за кермо, а потім самостійно. Діти, які вже вміють кататися на велосипеді, за два-три заняття опановують їзду в прямому напрямку й швидко засвоюють повороти на самокаті.

Під час катання на самокаті потрібно стежити, щоб діти енергійно відштовхувалися від землі лівою та правою ногами. Наприклад, проїжджаючи по доріжці в один бік, вони повинні відштовхуватися правою ногою, у зворотному напрямку — лівою. У такому разі фізичне навантаження на ноги буде розподілятися рівномірно.



Після опанування техніки їзди на самокаті дітям пропонують катання з проїжджанням у «ворота» (кубики на відстані 1 м) або «змійкою» між кубиками (булавами); які розставлено на одній лінії на відстані 1,5-2 м один від одного.

Тривалість катання дитини в межах 10-12 хв. Всі поради щодо правил їзди на велосипеді поширюються й на катання на самокаті.

Навчаючи дітей їзди на велосипеді та самокаті, треба одночасно розвивати в них орієнтування в просторі, виховувати увагу, дисциплінованість, обов'язково ознайомлювати з правилами вуличного руху (пояснити, як їх дотримуватися під час перебування на вулиці).

