

«Обучение детей дошкольного возраста спортивным играм и упражнениям»

# Обучение катанию на самокате



# Обучение катанию на самокате

У велосипеда есть веселый брат –  
Двух колесный самокат.  
Всех прокатит дошколят  
Наш любимый самокат



## Выбор самоката

Подбирать самокаты следует по росту детей: в положении стоя на самокате ребенок должен держаться за руль, не сгибая корпуса.



# К основным действиям относятся следующие умения:

- ▶ управление самокатом
- ▶ отталкивание ногой
- ▶ катание



# Методика обучения детей катанию на самокате

## Катание по прямой дорожке.

- Став с левой стороны от самоката, взяться руками с правой стороны за ручки руля, одну ногу поставить на платформу, другой отталкиваться от земли.
- Как только самокат начнет достаточно быстро двигаться, надо поставить на платформу вторую ногу и катиться до замедления хода, управляя рулем. Затем снова отталкиваться ногой.



# Методика обучения детей катанию на самокате

## **Повороты направо, налево.**

- При повороте направо – выехать к левому краю дорожки, оттолкнуться левой ногой и разворачивать руль в правую сторону. Аналогично при повороте в левую сторону.

## **Усложнение заданий.**

- Катание по кругу, «змейкой», делать поворот кругом, ускорять и замедлять ход, тормозить и останавливаться.

После овладения техникой езды на самокате детям предлагают катание с проезжанием в «ворота» (кубики на расстоянии 1 м) или «змейкой» между кубиками (булавами) которые расставлены на одной линии на расстоянии 1,5-2 м друг от друга.

## Методика обучения детей катанию на самокате

**В подготовительной к школе группе** даются упражнения на реакцию на зрительные сигналы (красный свет, поднятая вверх рука и т. д.). Вначале детей учат останавливаться медленно в заранее установленном месте, а затем — внезапно по требованию воспитателя.

После того как ребята достаточно хорошо овладеют передвижением на самокатах, научатся быстро останавливаться, можно организовывать **игры, эстафеты**.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, тщательно дозирует нагрузку. Продолжительность катания каждого ребенка в пределах 10-12 мин. Катаются дошкольники на самокате по очереди.

Можно распределить детей по два: один катается на самокате, а второй его страхует. Потом пары меняются ролями.

## Методика обучения детей катанию на самокате

Чтобы избежать столкновения, необходимо детей научить **правилам катания** на самокатах и требовать строго придерживаться этих правил во время занятий. Хорошо, если на участке детского сада будет площадка или оборудовано место для игры в правила уличного движения: обозначены пере-крестки, поставлены светофоры.

Дети более эмоционально играют, когда движением управляет регулировщик в красивой форме.



## **Упражнения**

- 1. Вести самокат за руль по прямой, делать поворот.**
- 2. Кататься по прямой с поддержкой взрослого.**
- 3. Кататься по прямой отталкиваясь правой или левой ногой.**
- 4. Тормозить и останавливаться.**
- 5. Ездить по кругу с поворотами налево и направо.**
- 6. Ездить «змейкой».**
- 7. Ездить по узкой дорожке.**
- 8. Кататься произвольно меняя темп езды.**
- 9. Тормозить и останавливаться по сигналу.**
- 10. Тормозить и останавливаться в указанном месте.**
- 11. Кататься друг за другом придерживаясь заданной скорости в отношении едущего впереди.**

## Польза езды на самокатах

- ▶ способствует развитию динамического равновесия;
- ▶ развитие ориентировки в пространстве;
- ▶ развитие ловкости;
- ▶ укрепление мышц;
- ▶ развитие навыка смелости и взаимопомощи;
- ▶ воспитывать внимание, дисциплинированность;
- ▶ обязательно знакомить с правилами уличного движения

Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников.  
Ребенок осваивает движения под руководством и контролем взрослого.

**Спасибо за внимание!**



**Успехов в обучении детей катанию  
на самокатах.**