**Спортивные упражнения весной, летом, осенью.**

**Катание на велосипеде**

     Катание на велосипеде способствует развитию ориентировке детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Умение ездить на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Основная трудность состоит в сохранении равновесия, так как опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко. Поэтому дошкольники вначале обучаются катанию на трехколесном велосипеде. Трехлетние  дети без помощи взрослого с большим удовольствием свободно катаются на трехколесном велосипеде. Затем в возрасте 4-5 лет они без особого труда могут научиться кататься на двухколесном велосипеде.

*Упражнения для младших дошкольников*

1. Водить велосипед за руль, делать повороты.
2. Садиться и сходить с велосипеда.
3. Ездить по прямой с поддержкой, затем – без поддержки.
4. Делать повороты налево и направо, ездить в произвольном темпе.
5. Тормозить и останавливаться.
6. Ездить по кругу с поворотами налево и направо (радиус круга постепенно уменьшается).

*Упражнения для старших дошкольников*

1. Делать повороты направо и налево в указанном месте.
2. Ездить по кругу (с маленьким радиусом) с поворотами налево и направо.
3. Ездить «змейкой».
4. Быстро и точно реагировать на различные сигналы.
5. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами.
6. Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию воспитателя менять темп катания.
7. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставать подвешенный предмет.
8. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте).
9. Ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями.
10. Свободно ориентироваться в пространстве, придерживаться правил уличного движения.
11. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.
12. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
13. Уметь точно показывать сигналы велосипедиста.

**Катание на самокатах**

     Катание на самокатах практикуется в старших группах. Оно способствует развитию динамического равновесия, ориентировке в пространстве, глазомера, ловкости, выносливости, укрепляет мышцы ног. Катание на самокате способствует воспитанию смелости, настойчивости, взаимопомощи и т.п.

*Упражнения*

1. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты.
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 в указанном месте.
10. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
11. Кататься друг за другом придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.