



Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Детский автогородок -  
городок безопасности

дети

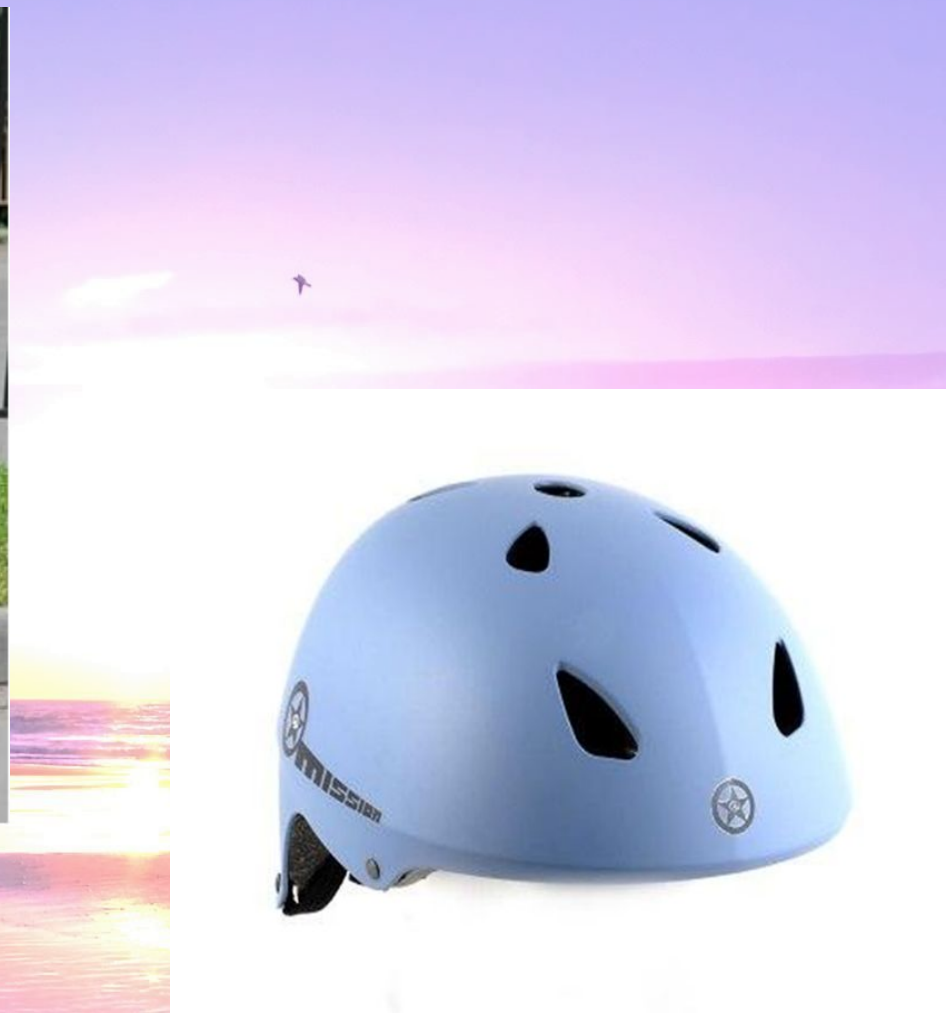
Центр дополнительного образования  
для детей

г. Нижнекамск



# Тема занятия: Экипировка велосипедиста



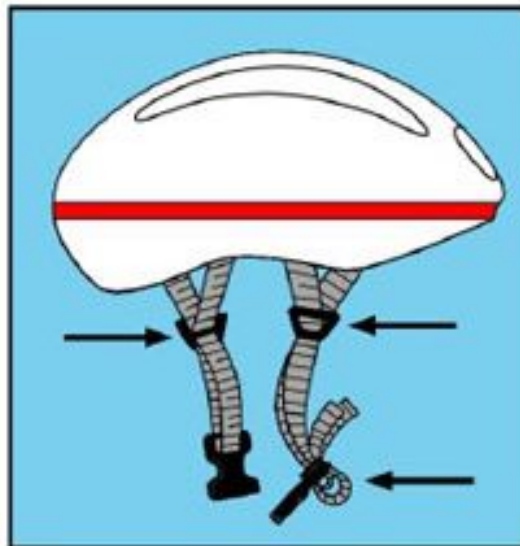


**При езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем – обязательный элемент экипировки, который защищает голову при падениях.**





**носите шлем на голове «под прямым углом»**



**Убедитесь, что в шлеме Вам удобно и он не мешает обзору.  
Убедитесь в надежности и фиксации застежек ремней.**



# Физкультминутка под стихотворение С. Михалкова «Велосипед»

На двух колесах я качу,  
Двумя педалями верчу. (Ходьба на  
месте)  
За руль держусь, гляжу вперед. (Руки  
вытянуть вперед)  
Я знаю скоро поворот. (Руки в  
стороны)  
Мне подсказал дорожный знак:  
Шоссе спускается в овраг. (Присели)  
Качусь на холостом ходу  
У пешеходов на виду. (Круговое  
движение руками)





# Налокотники и наколенники защищают от удара колени и ЛОКТИ



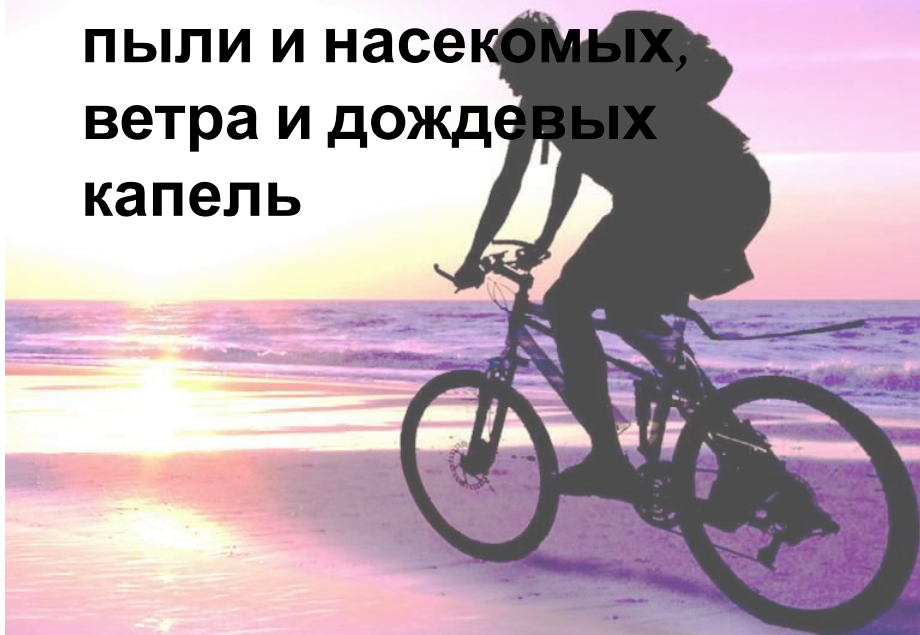
**Велосипедные перчатки защищают руки и кистевые суставы от толчков, ударов и потертостей.**







**Хорошие очки  
предохраняют глаза от  
яркого солнечного  
света и его вредной  
ультрафиолетовой  
составляющей, от  
пыли и насекомых,  
ветра и дождевых  
капель**





# Физкультминутка

А теперь, велосипедисты, немного отдохнем.

Движение – это здорово!

Движение – это жизнь!

Не ленись – подтянись.

Ставим дружно ноги в ряд,

Три наклона вниз,

На четвертый поднимись.

Раз – направо, два – налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.



**Выбор одежды  
зависит от стиля  
катания, а так же и от  
погодных условий.  
Обувь должна быть  
удобно, а ступня  
чувствовала себя  
комфортно, была  
хорошо  
зафиксирована и не  
слетала с педалей.**





**Рюкзак удобен, так  
как не сковывает  
движений во время  
езды, а также  
практичен**



**Мой верный друг —  
велосипед**

**Спешит моя веломашина,  
Звенит звоночек сам  
собой.**

**Кладет резиновая шина  
След рубчатый на шар  
земной.**

**Мой верный конь,  
Мой конь железный,  
О, как мне хорошо с тобой**

**—  
Мой двухколесный,  
Одноместный,  
Нетерпеливый, озорной!**

**Навстречу солнечному  
лету  
Неси меня, мой друг,**

