Целесообразно привлекать детей к занятиям спортом уже с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребёнок начнет развиваться физически, тем более здоровым и крепким станет наше общество. Ведь судьба человека во многом зависит от его активности и социальной среды: будет ли он проводить время за компьютером или играть на улице, общаясь с энергичными, творческими, здоровыми и крепкими ребятами.

**Начинающим велосипедистам нужно знать правила безопасности:**

при падении не отпускайте руки от руля;

при перестроении обязательно смотрите по сторонам и обозначайте свои действия жестами (выставляйте руки в сторону);

возможно, самым эффективным упражнением для развития динамического равновесия является езда на велосипеде.

Чем больше времени молодой велосипедист проведет на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства; во время тренировок важно отработать умение подбирать педали при поворотах.

На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте соответственно наверху правая педаль; интересно выполнить упражнение по поднятию предмета.

На землю кладется какой-либо предмет (теннисный мяч, шапка и т.п.), велосипедист на медленной скорости (не останавливаясь) должен наклониться и поднять его.