

Физическое развитие
Основной вид
движения
Ходьба

Подготовила
воспитатель
Большакова Е.В.

ходьба



Актуальность

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы

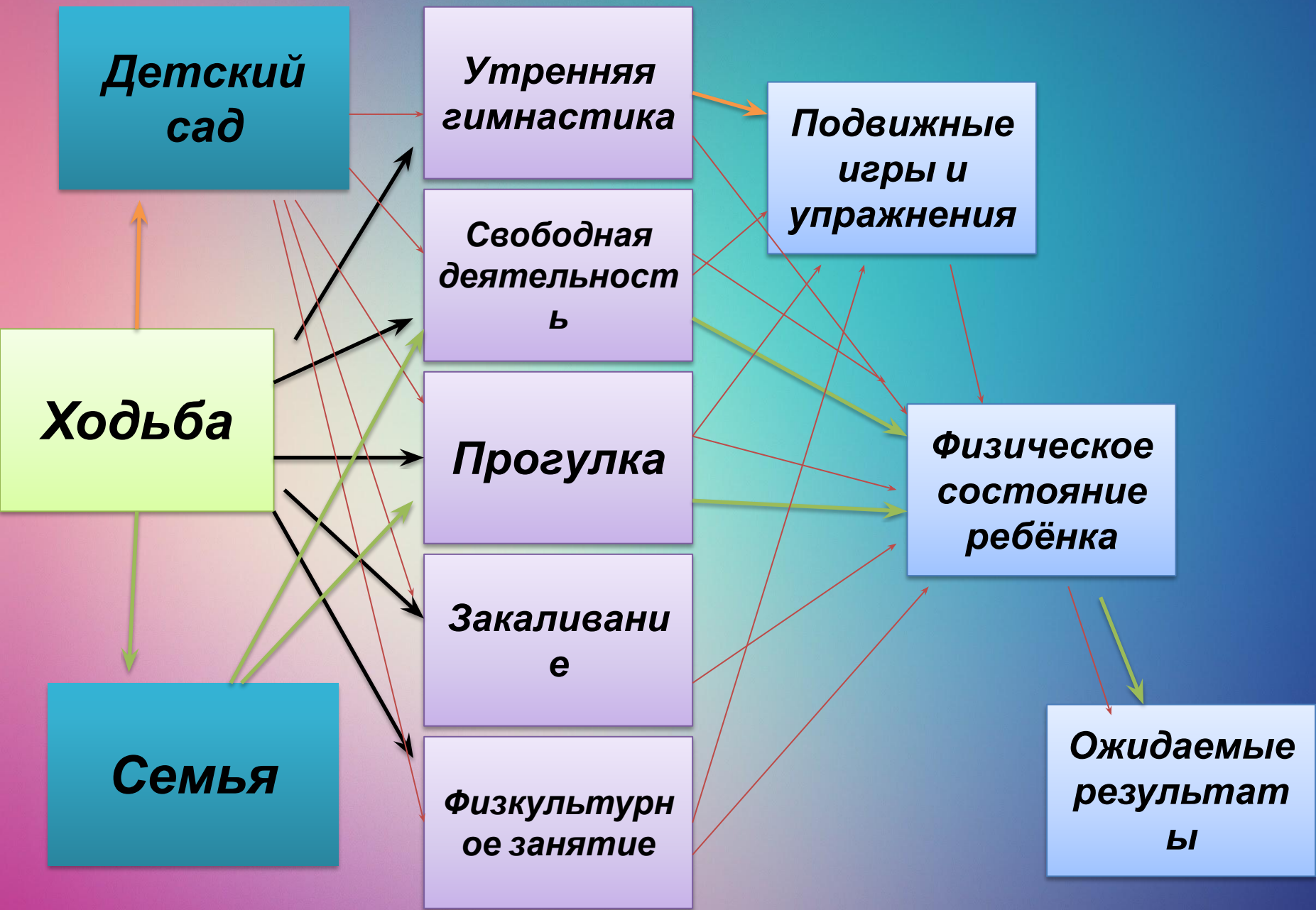
значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка.

Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно - сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ.

Задачи ходьбы как важной

- ## Локомо́торной функции;
- **Безопасное линейное поступательное перемещение тела вперёд (главная задача).**
 - **Удержание вертикального баланса, предотвращение падения при движении.**
 - **Сохранение энергии, использование минимального количества энергии за счёт её перераспределения в течение цикла шага.**
 - **Обеспечение плавности передвижения (резкие движения могут являться причиной повреждения).**

- **Адаптация походки для устранения болезненных движений и усилий.**
- **Сохранение походки при внешних возмущающих воздействиях или при изменении плана движений (Стабильность ходьбы).**
- **Устойчивость к возможным инервационным и биомеханическим нарушениям.**
- **Оптимизация передвижения, прежде всего, повышение эффективности безопасного перемещения центра тяжести с наименьшим расходом**



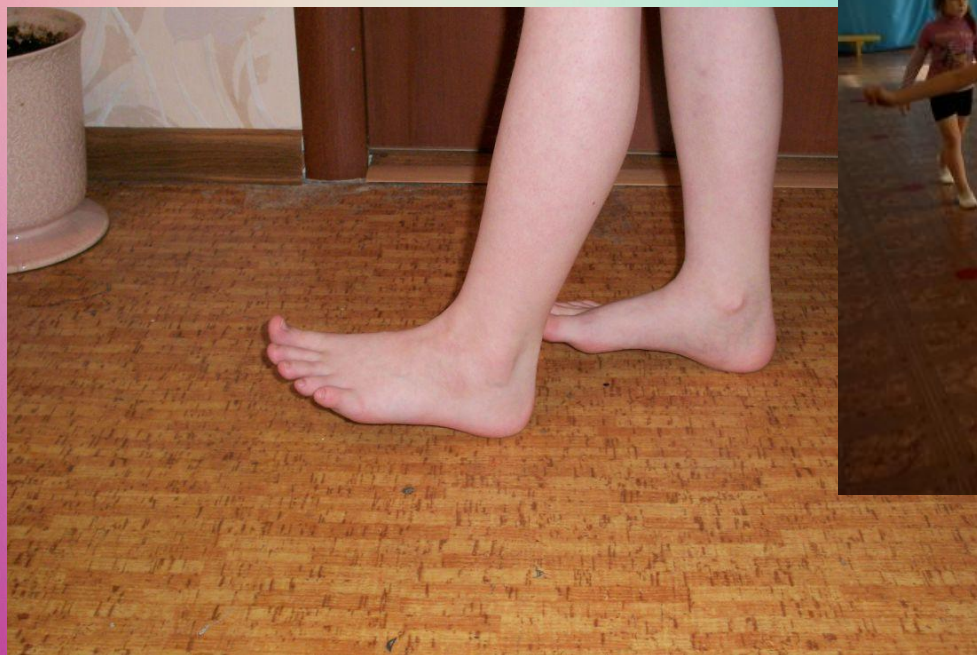
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

ХОДЬБЫ

- Обычная ходьба в умеренном темпе
- Ходьба на носках



- *Ходьба на пятках*
- *Ходьба высоко поднимая колени.*



- **Ходьба широким шагом.**
- **Ходьба перекатом с пятки на носок**
- **Ходьба приставным шагом.**
- **Ходьба в по луприседе и приседе.**
- **Ходьба с крестным шагом.**
- **Ходьба выпадами.**
- **Ходьба с закрытыми глазами.**
- **Ходьба спиной вперед.**
- **Гимнастическая ходьба**

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.



Первая младшая группа (2-3 года). В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку. Для этих целей используют различные приемы: указания педагога, его показ, имитацию, игровую форму, зрительные ориентиры. Чтобы научить детей выше поднимать ноги, следует использовать упражнения в ходьбе с перешагиванием через

Вторая младшая группа (3-4 года).

Вводится ходьба на носках с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю).

Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой. Продолжительность каждого упражнения в начале года не должна превышать 5 секунд, а к концу года – 10 секунд

Средняя группа (4-5 лет).

В средней группе ставится задача закрепить умение ребенка ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятий следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом. Во время ходьбы надо периодически напоминать детям, чтобы они не опускали голову, спину держали прямо. В этой группе вводится ходьба на пятках и наружных сторонах стоп. Эти упражнения должны быть непродолжительными (5-10 секунд), они проводятся в чередовании с другими видами ходьбы. При обучении ходьбе мелким и широким шагом используются зрительные ориентиры (начерченные мелом

Старшая группа 5-6 лет).

Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Так, при ходьбе на носках ребенок должен двигаться выпрямившись, чуть сгибая ноги в коленях; при ходьбе на пятках, на внешней стороне стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук. На одном занятии можно использовать упражнения в четырех-пяти видах ходьбы (повторяются пять-шесть раз примерно по 5 секунд). В летнее время детей следует упражнять в ходьбе по естественному грунту, песку, дорожке из камней, с подъемом и спуском, с перешагиванием (используются разные способы ходьбы).

Психолого-педагогическая



Ходьба расширяет возможности детей,
обогащает их деятельность,
стимулирует активность, способствует
полноценному
физическому развитию.

