

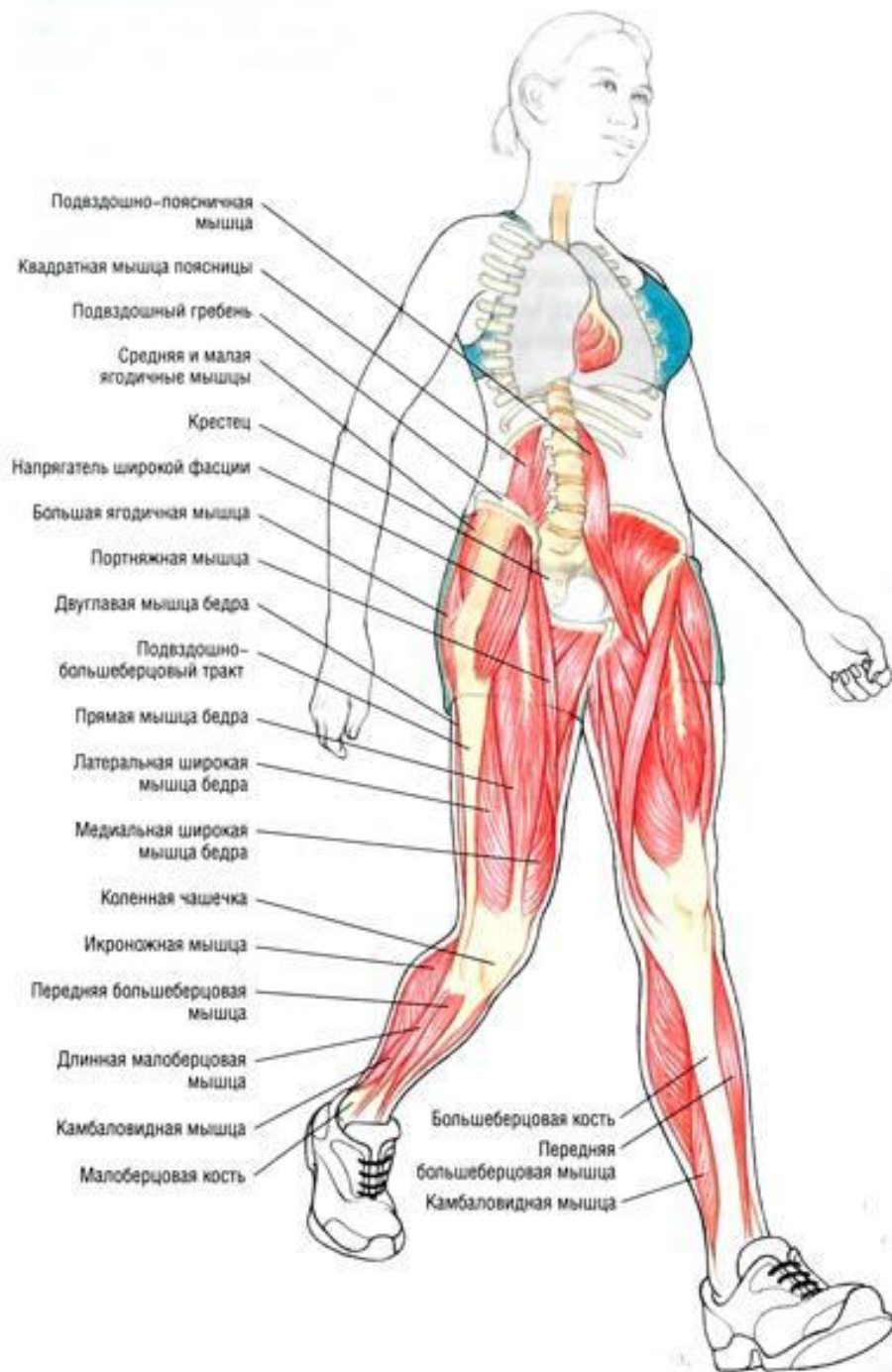
**ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ...**

Подготовила воспитатель Макарова М.В.

# СОДЕРЖАНИЕ:

- Что такое ходьба? Виды ходьбы.
- Ходьба... Походка... Осанка
- Значение ходьбы для человека.
- Как сделать ходьбу интересной, разнообразной и эффективной?
- Красиво идёшь – красиво мыслишь.

ХОДЬБА – один из способов передвижения животных, человека, который осуществляется в результате сложной координированной деятельности всего организма, скелетных мышц и конечностей.



## Некоторые виды ходьбы:

- На носках, на пятках, на внешней - внутренней стороне стопы
- Обычная ходьба в разных темпах
  - ... с высоко поднятыми коленями
  - ... в полуприседе и приседе
  - ... босиком по массажной дорожке
  - ... по ступенькам
- На лыжах
- Спортивная ходьба
- Скандинавская ходьба

# ХОДЬБ

ПОХОДКА - особенности поз и движений при ходьбе, характерные для конкретного человека.

«Как мы ходим!  
Это же уму непостижимо!  
Вся в узел вот здесь  
завяжется! Вся скукожится,  
как старый драный башмак,  
и вот чешет на работу!»



# ХОДЬБ



ОСАНКА - привычное положение тела человека во время ходьбы, сидения, стояния.

- Начиная движение от бедра, а не от колена.
- Держи голову прямо и высоко.
- Иди свободным шагом.
- Делай шаги не слишком короткие, но и не слишком длинные.



## Значение ходьбы для человека:

- Преодоление земного притяжения, выработка механизмов биогравитационных способностей
- Развитие вестибулярного аппарата, общей координации и координации движений.
- Укрепление мышц ног и спины.
- Формирование красивой осанки и походки.
- Способ снять утомление после долгого статического положения.





КАК СДЕЛАТЬ ХОДЬБУ  
ИНТЕРЕСНОЙ,  
РАЗНООБРАЗНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ?





Интересная ходьба. Это ходьба с предметами (любые игрушки и не только), ходьба по лужам, ходьба в поисках чего-либо.

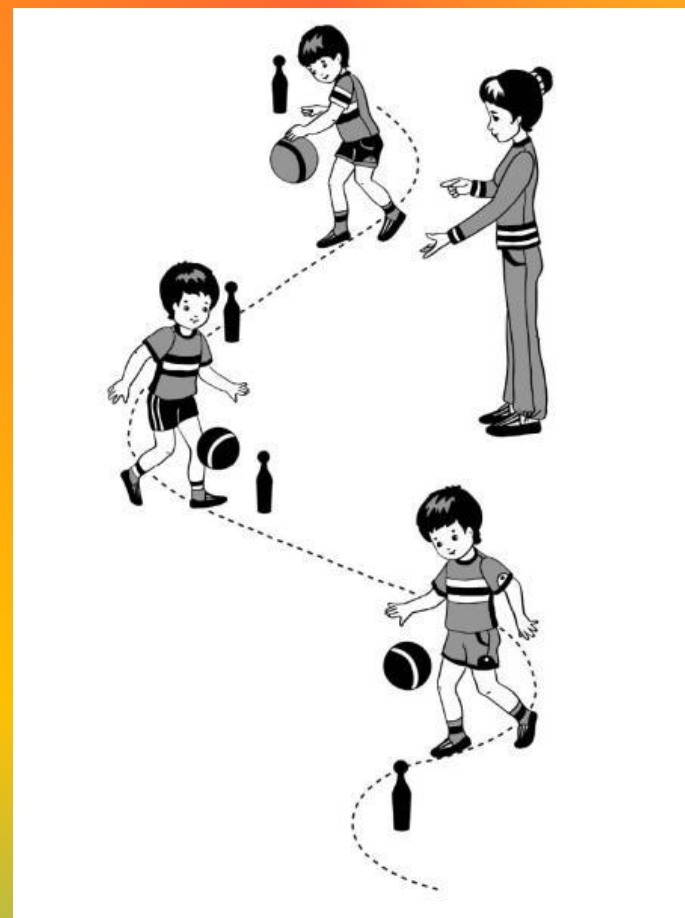


# Разнообразная

Игра «Большие ноги идут по дороге» Ходьба

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Ходьба вдоль линии.



Игра «Золотые ворота».  
Ходьба с наклонами.





# Игра «Змея».



Ходьба и махи руками.

Ходьба по кругу. Можно совмещать с наклонами, поворотами, приседанием.





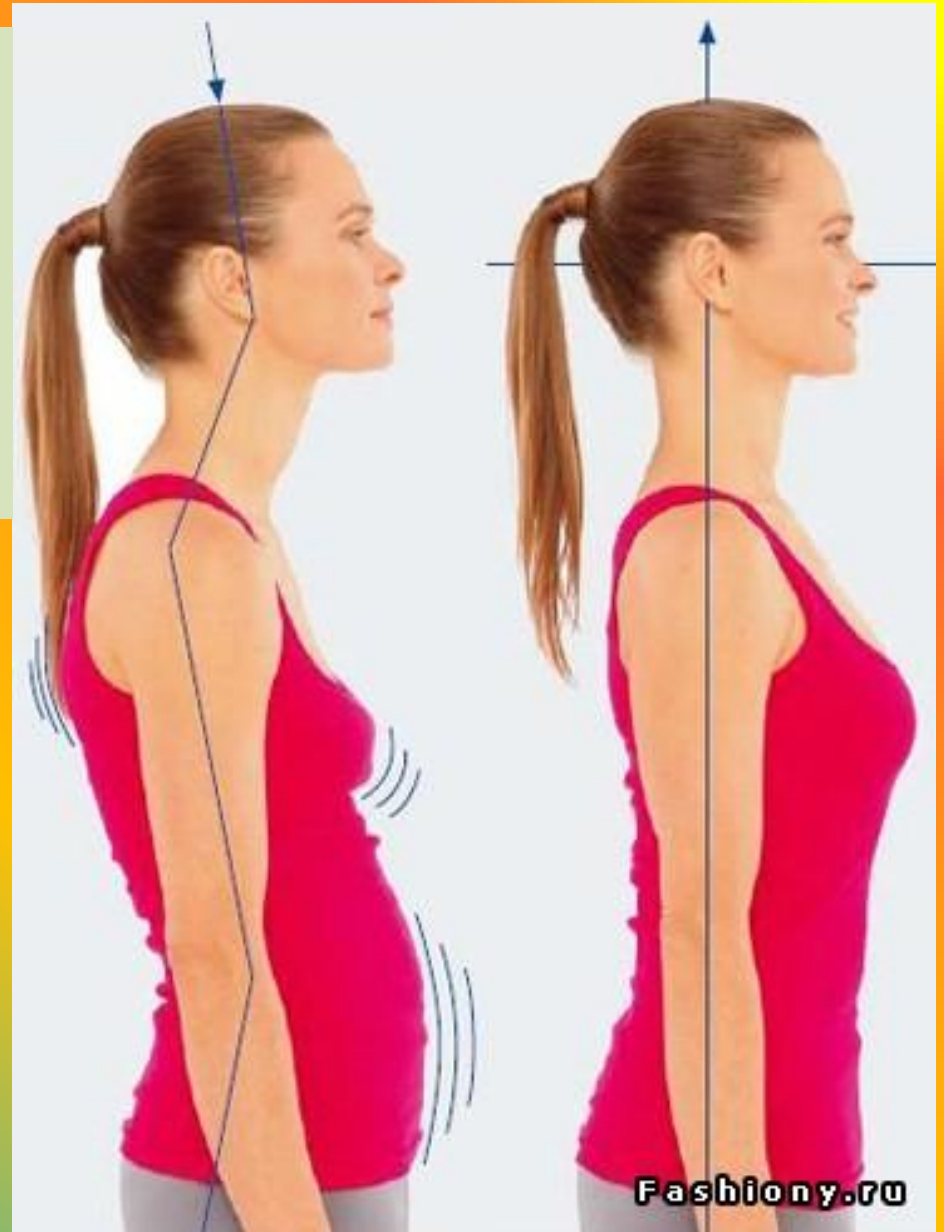
# Ходьба по ступенькам без опоры





# Эффективная ходьба

Соблюдать  
правильную  
**ОСАНКУ**  
при ходьбе.



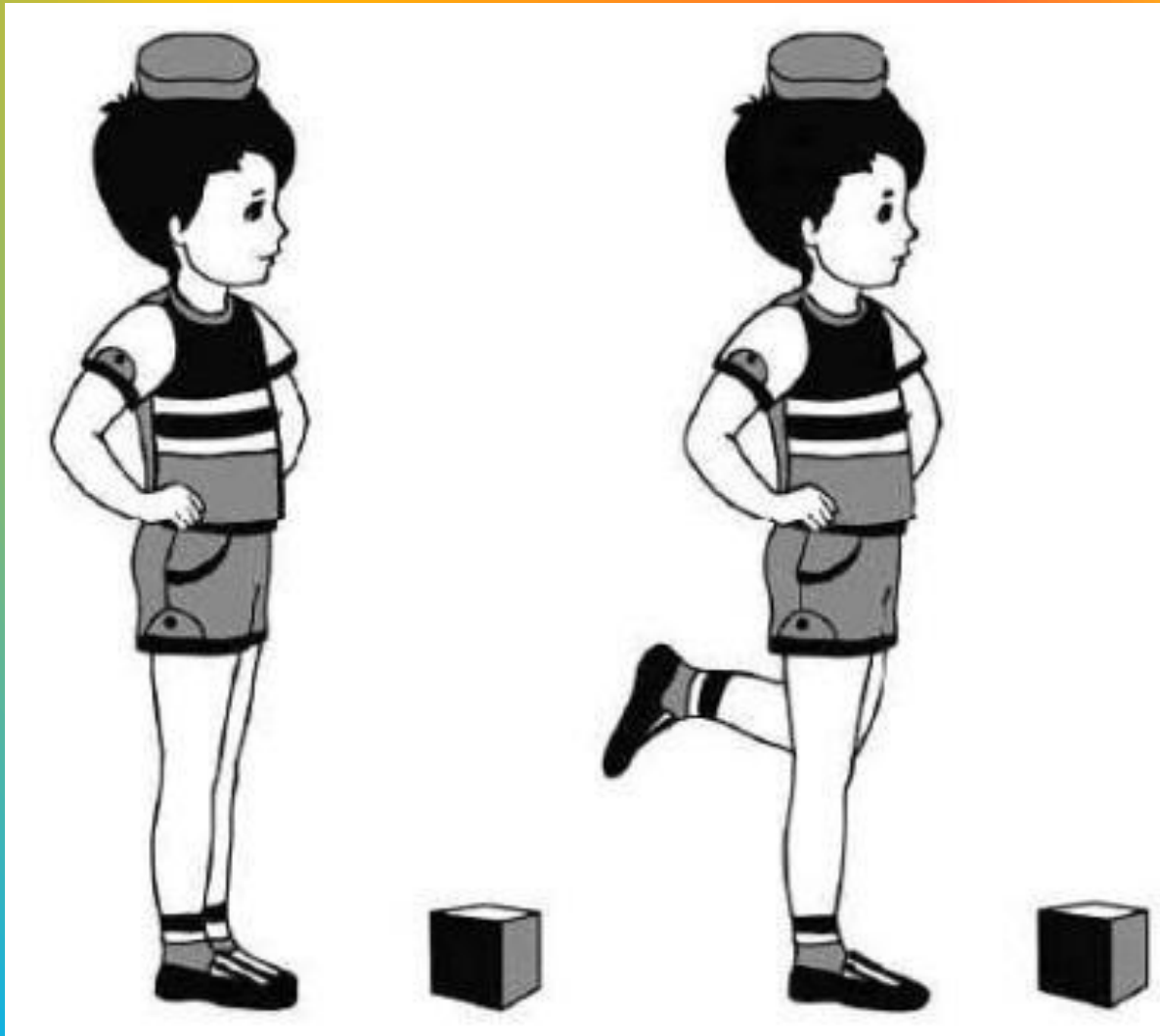
**ХОДИТЬ** - перемещаться в пространстве.



Носить удобную **ОБУВЬ**.



# Ходьба с мешочками (балансиром) на голове





# Ходьба по массажным дорожкам



## ХОДЬБА ЭФФЕКТИВНАЯ ПРИ УСЛОВИИ:

- **ХОДИТЬ** правильно, перемещаться в пространстве.
- Носить удобную **ОБУВЬ**.
- Соблюдать правильную **ОСАНКУ** при ходьбе.
- Применять разные **ВИДЫ ХОДЬБЫ**.
- Соблюдать **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**.

КРАСИВО ИДЁШЬ –  
КРАСИВО МЫСЛИШЬ.





## БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Картотека подвижных игр.
2. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М., 2002.
3. Интернет-ресурсы.