

**Физическое развитие**  
**Основной вид**  
**движения**  
**Ходьба**

**Подготовила**  
**воспитатель**  
**Хадимуллина Г.А.**



# ходьба

а



## **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.**

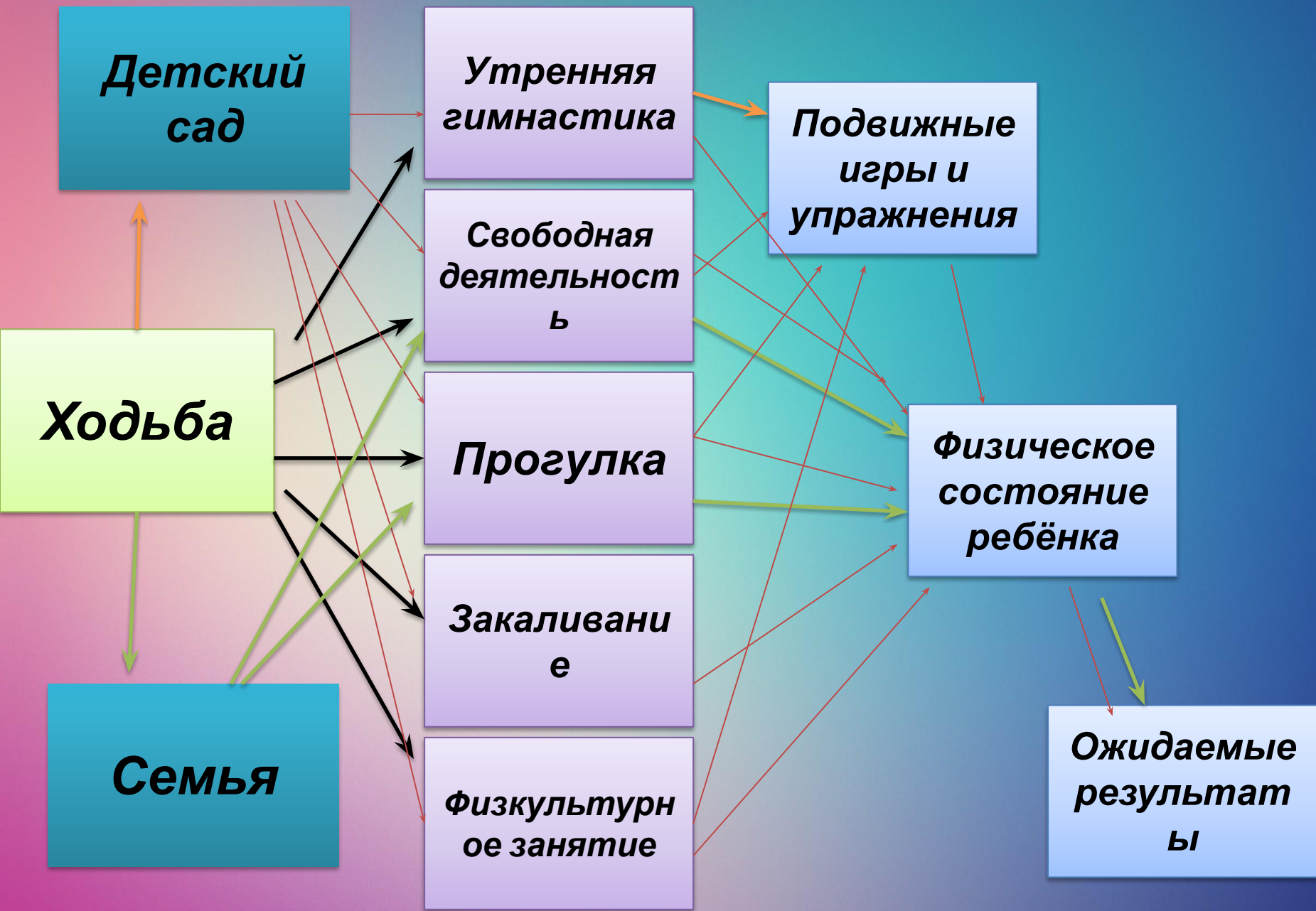
**Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно - сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ.**



# 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**





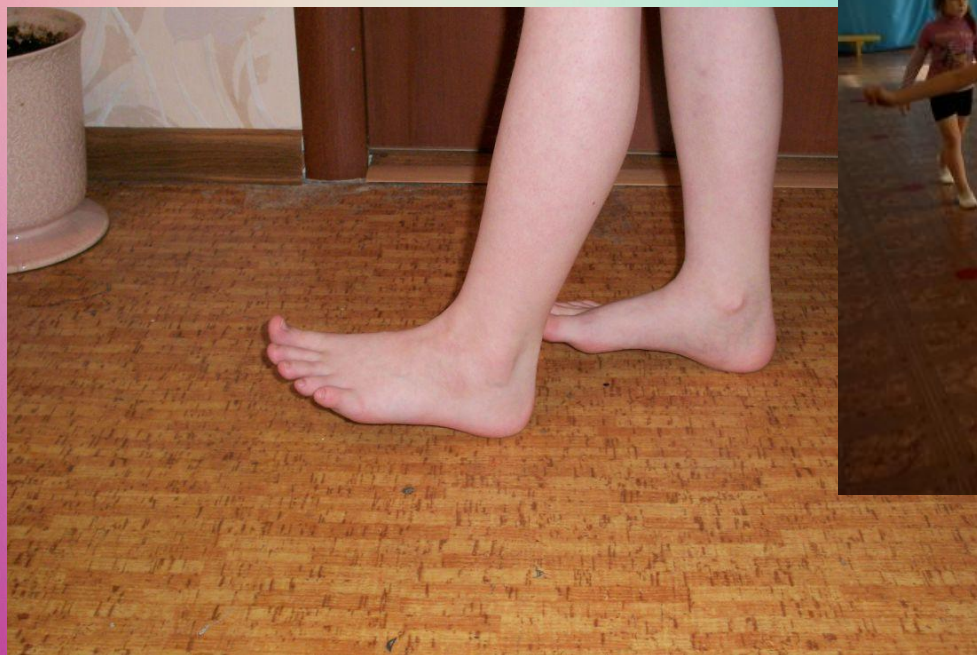
# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

## 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





## **Первая младшая группа**

### **Ходьба.**

**Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.**

### **Упражнения в равновесии.**

**Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).**

### **Подвижные игры с ходьбой**

**«По тропинке», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Птички летают», «Принеси предмет».**

# **Вторая младшая группа**

## **Ходьба**

**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).**

## **Упражнения в равновесии**

**Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.**

## **Групповые упражнения с переходами**

**.Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.**

## **Ходьба на лыжах.**

**Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.**



# Средняя группа

## Ходьба.

*Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.*

## Упражнения в равновесии.

*Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).*

## Групповые упражнения с переходами.

*Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.*

## Ходьба на лыжах.

*Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.*

# Старшая группа

## Ходьба.

*Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.*

## Упражнения в равновесии.

*Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.*

## Групповые упражнения с переходами.

*Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.*

## Ходьба на лыжах.

*Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.*



# Подготовительная группа

## Ходьба.

*Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу присяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.*

## Упражнения в равновесии.

*Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).*

## Групповые упражнения с переходами.

*Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.*

*Ходьба на лыжах.*

*Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься*

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

