

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» п.г.т.
Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»*

Значение ходьбы для физического развития ребёнка

***Косица Наталья Сергеевна
инструктор по физической культуре***

КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ



ГОЛОВА И ТУЛОВИЩЕ ПРЯМО



Чтобы приучить детей держать голову и туловище прямо, рекомендуется выполнять ходьбу с мешочком на голове.

ЭНЕРГИЧНОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ СТОПЫ



Для формирования энергичного отталкивания стопой от опоры способствует ходьба на носках.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА СТОПЫ



Для формирования правильной постановки стопы способствуют также упражнения в ходьбе по дорожке с нарисованными стопами, развернутыми наружу.

СОХРАНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

**Чтобы
выработать
умение сохранять
прямое
направление
дается задание
идти по
ограниченной
площади
опоры (например,
по доске).**



РАВНОМЕРНЫЙ ШАГ



Для устранения неравномерности шагов используется ходьба с перешагиванием через предметы.

ЭНЕРГИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК



Увеличению амплитуды движения рук способствует ходьба широким шагом.

НАЛИЧИЕ ПЕРЕКРЕСТНОЙ КООРДИНАЦИИ

**Для
развития
перекрестной
координации
рук и ног
детям
предлагают
чередование
ходьбы
и бега.**



ВЫВОД

Ходьба имеет огромное значение для развития ребенка в дошкольном возрасте: она удовлетворяет потребность организма в движении, содействует поддержанию и развитию функций кровообращения, дыхания, пищеварения. Но, стремясь сформировать правильную технику ходьбы, важно помнить, что любое движение, выполняемое человеком, всё же остается строго индивидуальным.