

Методика проведения физических упражнений

Ходьба

Агамалян Р.Р.

Цель:

Укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Обучение правильной ходьбе.
- Развитие чувства равновесия.
- Профилактика плоскостопия
- Формирование правильной осанке.
- Развитие координации движений

- Актуальность данной методики заключается в том, что в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Характеристика ходьбы

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. 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. Также тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности

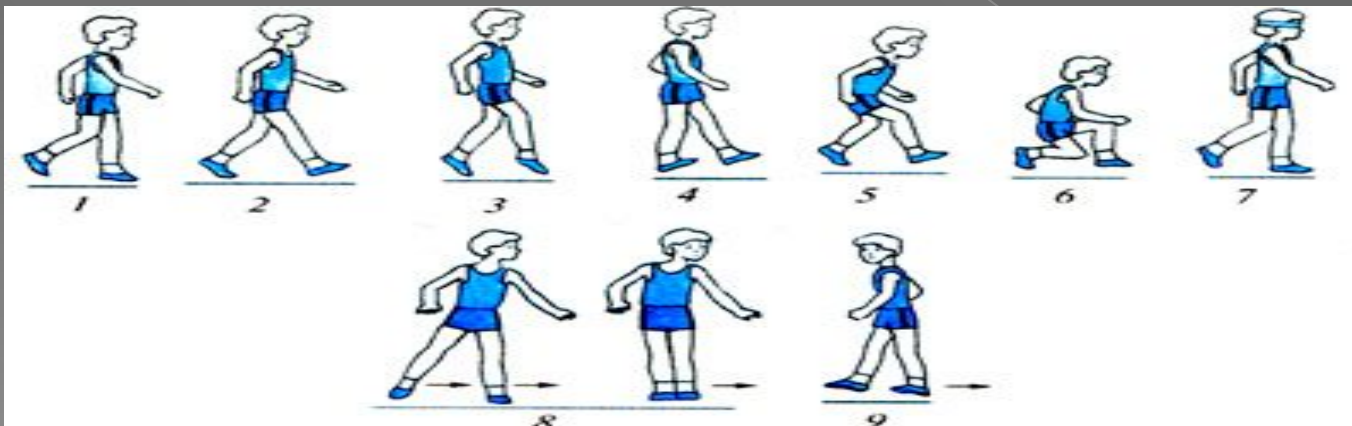


- Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.



Основные виды ходьбы

- 1. **Обычная ходьба в умеренном темпе.** При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.
- 2. **Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.



- **3. Ходьба на пятках.** Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).
- **4. Ходьба высоко поднимая колени.** Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.
- **5. Ходьба широким шагом.** Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.

7. Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.

8. Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

- **9. Ходьба скрестным шагом.** В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.
- **10. Ходьба выпадами.** Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.
- **11. Ходьба с закрытыми глазами.** Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.
- **12. Ходьба спиной вперед.** Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

Методика обучения ходьбе

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движени

Младший
дошкольный
возраст

Нет
согласованности
движений рук и ног;
не сформирована
ступня – дети
«шлёпают» ею во
время ходьбы, ноги
полусогнуты,
туловище наклонено
вперёд; ребёнок при
ходьбе наступает
всей ступнёй; при
ходьбе ребёнок
опускает голову,
смотрит себе под
ноги; темп ходьбы
неустойчив; плохо
используется
пространство зала

Учить
детей
ходить со
свободны
ми,
естествен
ными
движения
ми рук;
учить
ходить с
высоким
подниман
ием колен;
учить
перешаги
вать через
предметы
; учить
ориентир
овке в
простран
стве

Обращать внимание на
положение туловища и
головы во время
движения (голова
поднята, туловище
выпрямлено), при
ходьбе обращать
внимание на то, чтобы
дети не «шаркали»
ногами, не смотрели
под ноги; используются
дополнительные
ходьба: на носках,
высоко поднимая
колени; обходя
предметы; меняя
направление; по кругу,
не держась за руки;
приставными шагами,
вперёд, в стороны;
чередую ходьбу с
бегом; перешагивая
через предметы

Средний дошкольный возраст	Ходьба вполне уверенная, с чётким соблюдением намеченного направления. Движения рук ещё не энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи напряжены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова при ходьбе «смотрит» вперёд. Увеличивается длина шага, устанавливается ритмичность шагов. В целом ходьба ещё недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильной осанки, «шарканье» ногами, скованные движения	Формировать правильную осанку Учить детей ходить по наклонной плоскости Знакомить детей с техникой приставного шага Учить координировать движения рук во время ходьбы	Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положения туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок) Следить за правильной осанкой Упражнения: ходьба с мешочком на голове (руки на поясе или в стороны, плечи отведены назад); на носках, пятках, внешней стороне стопы; мелкими и широкими шагами; «змейкой» между расставленных предметов и т.д.
-----------------------------------	--	---	---

Старший дошкольный возраст	Согласованность движений рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях группой, правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова – прямо). В индивидуальных заданиях дети теряются	Учить детей правильно дышатьУчить детей энергично размахивать руками Отрабатывать легкость походки и координацию движения	Обращать внимание на положения рук при ходьбе , на способ ходьбы размашистым шагом с постановкой ноги с носка. Упражнения: ходьба гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперед; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; с закрытыми глазами и т.д.
-----------------------------------	---	--	--

Примерные упражнения в ходьбе

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ходьба обычная в колонне	Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Ходьба в разных направлениях	Ходьба широким шагом
Ходьба на носках	Ходьба на пятках	Ходьба в приседе и полуприседе
Ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба на внешней стороне стопы	Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками
Ходьба с выполнением заданий	Ходьба мелким и широким шагом	Ходьба скрестным шагом

Ходьба «змейкой»	Ходьба с разными положениями рук	Ходьба выпадами
Ходьба приставным шагом	Ходьба по кругу с переменной направления	Ходьба спиной вперед
Приставные шаги вперед и назад	Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад	Ходьба перекатом с пятки на носок
Ходьба в горку и с горки	Ходьба в чередовании с другими движениями	Ходьба гимнастическим шагом
Ходьба в разных направлениях		Ходьба «змейкой»
Ходьба между предметами		Ходьба в разных построениях; Ходьба в чередовании с другими движениями; Ходьба с преодолением препятствий; Ходьба с преодолением препятствий

Техника выполнения основных видов ходьбы

Вид ходьбы	Техника выполнения	Положение рук	Имитационные движения
Обычная ходьба	Нога ставится на опору с пятки, затем с перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание	Положение рук свободное	«Гуляют ножки» (младшая группа)
Ходьба на носках	Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности	Руки вверх	«К солнышку» «Великаны»

Ходьба на пятках	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону	Согнутые в локтях руки обхватить за спиной	«Пингвины»
Ходьба с высоким подниманием коленей	Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на все стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперед – вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз.	Руки в стороны. Взмахи руками. Руки вперед, пальцы сжаты в кулак	«Петушок» «Цирковая лошадка»
Ходьба широким шагом	Нога ставится перекатом с пятки на носок	Руки на пояс	«Гулливер»

Ходьба в приседе	Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо	Руки на колени	«Гуси»
Ходьба в полуприседе	Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо	Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены	«Утенок»
Ходьба скрестным шагом	Одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу	Руки на пояс	«Веревочка»

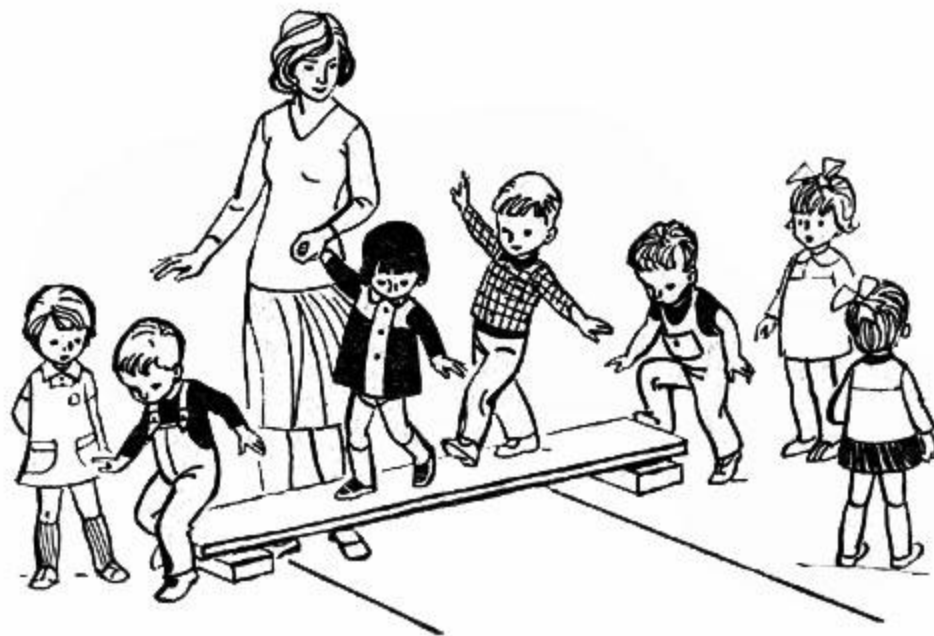
Ходьба спиной вперед	Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно	Руки за спину	«Рак»
Ходьба приставным шагом	Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге	Различные положения рук	«Сороконожка»
Ходьба выпадами	Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ногой	Руки на колени. Руки к плечам – в стороны	«Силачи»
Спортивная ходьба	Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью	Махи руками вперед - назад	«Спортсмены»

● Дорожка препятствий:

- Пройти по лесенке
- Перешагнуть два мягких кирпичика.
- Пройти скамейку.
- Ходьба по ребристой дорожке (дети ходят босиком) .

Утренняя гимнастика

- Еду-еду к бабе с дедом - «Пружинка» на месте.
- На лошадке в красной -шапке!
- По ровной дорожке,- Ходьба на месте.
- По ровной дорожке,
- На одной ножке.- Поочередное поднимание ног.
- Все прямо и прямо,- «Пружинка» на месте.
- А потом вдруг в яму!- Присесть.





Спасибо за внимание!