



ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Дошкольный возраст — один из самых главных периодов в жизни человека. Именно в это время формируются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, основные двигательные навыки, проявляется интерес к физкультуре.

Движения — важнейшая потребность ребёнка, с их помощью он познает окружающий мир, формируется психика, активизируется внимание.

Активные движения — неременное условие нормального развития, укрепления **здоровья**. Для этого полезно не только выполнять специальные упражнения, но и просто ходить. Научными исследованиями и практическим опытом доказана эффективность такого вида деятельности, как **ходьба**, поддающаяся дозированию, обладающая выраженным тренирующим эффектом.

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребёнок после умения ползать.

Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни.

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

В **ходьбе** активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребёнка, 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. Во время **ходьбы** воспитывается согласованность движений,

организованность, умение ориентироваться в пространстве, 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 вперёд 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** широко используется в физическом развитии детей разных возрастов.

Величина нагрузки при **ходьбе** зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной **ходьбе** по относительно ровной поверхности (*грунтовой или асфальтовой дорожке*) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъёмов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (*песчаным, травянистым*).

При кажущейся простоте движений в **ходьбе** ребёнок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (*он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперёд*). Поэтому ребёнок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребёнок как бы «*шлёпает*». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности **ходьбы** ребёнка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняет рессорной функции стопы, делая шаги ребёнка тяжёлыми.

Ходьба у детей в возрасте 3 - 4 лет имеет ещё неравномерный темп и недостаточную чёткость движений, несоблюдение указанного направления, боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги при **ходьбе полусогнуты**.

В возрасте 5 - 6 лет координация движений улучшается, согласованные движения рук и ног улучшаются более чем у 70 % детей, становится более равномерным шаг.

К 7 годам почти у 90 % детей более согласованные движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп **ходьбы**, возрастает скорость **ходьбы на расстояние**. У большинства детей имеется правильная осанка при **ходьбе**.

«Дозированная ходьба»

Термин «**дозированная ходьба**» означает, что физические нагрузки регламентируются (*увеличиваются или уменьшаются дистанция, темп, продолжительность*) в зависимости от состояния здоровья и возраста воспитанников.

Оздоровительно-спортивная ходьба доступна и показана всем **здоровым людям**, в том числе и детям. Оптимальный ее эффект может достигаться лишь при соблюдении правильного общего режима.

Начинать с **ходьбы** по ровной поверхности в безветренную погоду (ветер увеличивает нагрузки, в медленном темпе (при быстрой **ходьбе** организм не успевает вработаться, что приводит к утомлению).

Величина нагрузки в **оздоровительной ходьбе** складывается из двух компонентов — интенсивности и объёма. Интенсивность **ходьбы должна быть такой**, при которой можно вести разговор на ходу, не допуская перенапряжения, чтобы ЧСС составляла 60% от максимальной. Лучше увеличить дистанцию или время **ходьбы**, но не скорость передвижения.

Осваивать **оздоровительно-спортивную ходьбу лучше в два этапа**.

Первый этап — прогулочная **ходьба** в привычном для детей темпе. Нагрузка дозируется по продолжительности: начиная с 15 минут, доходя через несколько недель до 30. При хорошем самочувствии можно увеличивать расстояние, сохраняя скорость **ходьбы постоянной** (ЧСС 14-16 уд. /10 с).

Второй этап — **оздоровительная ходьба**. После того как дети могут без напряжения ходить в течение 30 минут, целесообразно переходить ко второму этапу. Нужно постепенно увеличивать скорость **ходьбы** (контролировать пульс, который на этом этапе должен быть в пределах 18— 20 уд. /10 с). Дыхание должно быть произвольное, через нос.

Рекомендации: если вы видите, что ребёнок дышит через рот, значит, скорость слишком велика и её нужно уменьшить.

Для **оздоровительной ходьбы характерны** :

— активное отталкивание стопой с мягким перекатом с пятки на носок;

— поворот таза и активное движение в тазобедренном суставе путём подтягивания туловища к опорной ноге;

— постановка стоп почти параллельна друг другу с минимальным разворотом их в стороны. При этом нужно избегать «*стопора*», т. е. не наступать на край пятки, для чего голень не следует выносить слишком далеко вперёд.

Переходить от обычной **ходьбы к оздоровительной нужно постепенно**, с периодическим включением её отдельных элементов, пока новая техника не станет привычной. Тренировка в **оздоровительной ходьбе** проводится раз в день (4—5 раз в неделю, в зависимости от самочувствия). Второй раз в течение дня может использоваться только медленная, прогулочная **ходьба**.

Так постепенно ребёнок приобретает подвижность, гибкость, силу и выносливость. Физические упражнения — незаменимые средства поддержания и укрепления **здоровья**.

Дозированная физическая нагрузка в виде **ходьбы**, регламентированной по продолжительности, темпу, расстоянию, используется как метод физкультуры в лечебных целях:

формировать правильный стереотип **ходьбы и правильную осанку**;

развивать ориентировки в пространстве и зрительное внимание.

Рекомендации: обязательно измеряйте у детей пульс до и после **ходьбы**, а также наблюдайте за их самочувствием визуально во время **ходьбы**.

Упражнения в **ходьбе для детей 3 - 4 лет**.

Эти упражнения развивают чувство равновесия. Ребёнок приобретает гибкость, быстроту и грацию будущей походки.

Исходное положение (*одно и то же для всех упражнений*): руки на поясе, большие пальцы сзади. Плечи и локти отведены назад. Лопатки сведены. Голова держится прямо.

«*Волчий шаг*» - поднять ногу, вынося колено вперёд. Ступню выпрямить. Бесшумно поставить её на землю.

«*Мышинный шаг*» - укрепляет свод ступни. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но ногу нужно опускать на носок.

«*Шагом, рысцой, галопом*» - при **ходьбе** поднимать бедро до горизонтального положения. Ступня расслаблена и вытянута вперёд. Передвигаться в различном темпе: шагом, рысцой, галопом.

«*Солдатский шаг*» - развивает чувства равновесия и ритма. Руки опустить. Идти, выбрасывая ногу вперёд. Размахивать в такт руками.

«*Подпрыгивание*» - развивает мышцы ног и укрепляет ступню. Руки все время на поясе. Пятки вместе.

«*Прыжки на носках*».

Упражнения в **ходьбе для детей 4—5 лет**.

Исходное положение то же.

«*Краб*» - развивает равновесие и рефлексы. Пятиться назад, грудь слегка наклонена вперёд для сохранения равновесия.

«*Гигантский шаг*» - развивает мышцы ног и придаёт лёгкость походке. Выбросить согнутую ногу как можно дальше вперёд. Туловище наклонить вперёд. Руками покачивать в такт движению.

«*Ходьба с остановкой*» - развивает координацию движений и внимание. По сигналу (*например, хлопок руками*) ребёнок останавливается и стоит на правой ноге. Затем начинает движение. Новый сигнал — останавливается на левой ноге. И так далее.

«*Ходьба с предметом на голове*» - вырабатывает лёгкую походку, ребёнок учится правильно держать голову.

Найти лёгкий предмет, например большую пластиковую губку. Вначале можно разрешить ребёнку поддерживать предмет рукой. Потом нужно научить его поворачиваться на месте, удерживая предмет на голове, без помощи рук.

«*Газель*» - руки на поясе. Голову держать прямо. Ходить, выдвигая прямую ногу вперёд. Ставить ступню на носок. Постепенно ускорять темп. Не утомляйте ребёнка, делая эти упражнения слишком много раз в день. Варьируйте их.

ДЕТСКАЯ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ УДОБНОЙ:

1. Лёгкая и гибкая нескользящая подошва;
2. Небольшой каблучок, который предотвращает заваливание назад;
3. Жёсткий удлинённый задник, фиксирующий ступню и повышающий устойчивость;
4. широкий носок, дающий свободу пальчикам;

5. шнурки (или липучки, которые позволяют закрепить ботинок так, чтобы он плотно прилегал к ножке;

6. супинатор внутри.

ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!