**Ходьба. Методика обучения в разных возрастных группах**

**План:**

1. Ходьба

2. Техника различных видов ходьбы

3. Методика обучения различным видам ходьбы.

**Ходьба** - циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка.

**Ходьба** - это двигательный навык, который представляет собой цепь последовательно закреплённых условно рефлекторных двигательных действий, которые выполняются автоматически без участия сознания.

Ходьба - одно из первых движений, которым овладевает ребенок 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.

Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы движений, повторяющиеся при каждом двойном шаге, составляют цикл.

Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т.д.

Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно - сосудистой, нервной и других систем организма.

**Техника видов 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.

13. Гимнастическая ходьба.

Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.