

Вспомним о ходьбе...

Красивая походка – понятие не только эстетическое. От того как мы ходим, во многом зависит положение и деятельность внутренних органов, состояние позвоночника, а значит, здоровье, которое как известно закладывается в детстве.

Ставя знак равенства между правильной походкой и здоровьем, мы приходим к выводу: формирование правильной ходьбы – одна из главных задач физического воспитания в дошкольном учреждении.

Ходьба представляет собой сложное по координации движение, в регуляции которого принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая кору больших полушарий головного мозга, и в котором, по словам великого русского ученого Н. А. Берштейна, «задействованным ритмическом чередовании почти все сто процентов скелетной мускулатуры».

Правильная ходьба предполагает соблюдение определенной осанки: голова направлена вперед; корпус располагается прямо, но туловище не напряженно, плечи расправлены, немного отведены назад и вниз; живот подтянут. Движения рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Они согласуются с движением ног по принципу перекрестной координации: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой и, наоборот, левая нога – с правой рукой.

Длина шага при ходьбе зависит от скорости и темпа ходьбы, роста, длины ног, морфологических особенностей тела в целом.

Важно отметить: параметры ходьбы детей дошкольного возраста находятся в большой зависимости от особенностей опорно-двигательного аппарата.

У детей раннего возраста, костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связки эластичны и растяжимы, сухожилия короче и слабее, чем у взрослых; мышцы недостаточно сильны и выносливы, относительно слабо развиты мышцы – разгибатели.

В 2-3 года слабость мышц мешает ребенку держать корпус прямо, поэтому он часто сутулится, что приводит к нарушению осанки. Дети плохо поднимают ноги от пола. Темп движения неравномерный. Многие во время ходьбы раскачиваются из стороны в сторону, отклоняются от первоначально принятого положения. При ходьбе прижимают руки к туловищу или слегка помахивают одной рукой.

В 4-ре года походка остается тяжелой, у многих отмечается ходьба на полусогнутых ногах, плохая координация рук и ног, мах выполняется прямыми руками. Уменьшаются боковые раскачивания о повороты плеч в сторону шага, стопы располагаются ближе к линии направления движения.

В 5 - ть лет ходьба становится более уверенной и четкой. Еще наблюдается нарушение ритма ходьбы, а также слабое отталкивание носком от поверхности в конце шага. Туловище не достаточно выпрямлено, движения рук неэнергичны. К 5 годам появляется постановка ноги с пятки. **В 6 -7 лет** большинство детей могут выполнять перекал на носок, что способствует энергичному отталкиванию. В то же время структура ходьбы большинства детей 6 -7 лет идентична структуре движения взрослого человека.

Характерной особенностью детской ходьбы можно назвать параллельную постановку стоп.

Чтобы приучить детей держать голову и туловище прямо, рекомендуется выполнять следующие задания:

- смотреть на какой либо ориентир (на подвешенную игрушку, картинку на стене);
- идти с мешочком в руках (вытянуть руки вперед или поднять вверх, помахать ленточкой, флажком и т. д.) ;
- нести мешочек с песком на голове;
- помогает ребенку выпрямиться, смотреть вперед – вверх и ходьба в хороводе с произнесением рифмованных текстов или песен.

Увеличению высоты подъема ноги способствуют:

- ходьба с высоким подниманием колена;
- ходьба с перешагиванием через несколько предметов подряд.

Для формирования хорошего отталкивания стопой от опоры необходимо укреплять мышцы и связки колени стопы, чему способствуют:

- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба перекалом с пятки на носок.

Правильной постановке стоп (чтобы ребенок не косолапил) способствует упражнения в ходьбе по наклонной доске, по дорожке с нарисованными стопами развернутыми кнаружи под углом.

Чтобы выработать умение сохранять прямое направление, дается задание идти по ограниченной площади опоры: между двумя линиями, шнурами и т. д.

Увеличению амплитуды движения рук способствует: ходьба с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; ходьба в быстром темпе.

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