

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирования координации. Поэтому уже на первом году жизни следует создавать необходимые условия и проводить соответствующую воспитательную работу с детьми.

Последовательность упражнений следующая.

1. Вставание на ноги держась руками за неподвижную опору, и умение садиться из этого положения. Педагогу необходимо контролировать выполнение ребенком этих движений, ограничивая время стояния на неокрепших ногах.
2. Переступание при поддержке подмышки. Воспитатель сзади поддерживает ребенка и побуждает его сделать не менее 5 шагов подряд.
3. Переступание при поддержке за руки. Придерживая за обе кисти, воспитатель стимулирует ходьбу ребенка (5—8 шагов).
4. Переступание держась руками за неподвижную опору (барьер) . Ребенок, стоя лицом к барьеру, держится за него двумя руками и, перехватывая их, переступает приставным шагом (вправо или влево) 1—1,5 м.
5. Переступание держась руками за подвижную опору. Ребенок держится за каталку и идет за ней, передвигаясь вперед. Навык считается сформированным, -если ребенок пройдет так не менее 2—3 м.
6. Переступание при поддержке за руку. Воспитатель держит ребенка за одну руку, направляя переступание вначале на 2—3 шага, а при хорошем умении — не менее чем на 10 шагов.
7. Самостоятельная ходьба. Воспитатель поощряет попытки ребенка ходить без поддержки. Одобряет, если тот идет смело, активно; ласково подбадривает нерешительных; показывает, что в любой момент готов прийти малышу на помощь. Умеющим ходить на этом этапе считается ребенок, прошедший, не присаживаясь, 7—8 шагов.

Дети начинают самостоятельно ходить на 9—12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка, всякое ограничение в ней вызывает у него недовольство. Даже частые падения не пугают малыша. Встав, он вновь пытается идти, используя как опору стулья, каталки, тележки, санки.

С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения.

Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей, детей, уровня развития движений и двигательных качеств— быстроты, ловкости, выносливости.

При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, разлаживают уже имеющуюся у них координацию. Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный

эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. **Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспособиваться к темпу и длине шага, идущего впереди.** Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например, свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание — дойти до дерева, большого камня, до флажка, игрушки и т. п.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

**Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством воспитателя,** его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их.

Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Шаг ребенка 2 лет равен 32 см, 4 лет — 40 см, 6 лет — 47 см, 8 лет — 49 см, 10 лет — 53 см (данные А. Саркисяна). Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность — пол, утрамбованная дорожка — без подъемов и спусков, так как малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки. Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам, или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы. **По возможности нужно чаще предлагать детям ходить летом босиком.** Используя ходьбу на местности, дети усваивают, что в зависимости от условий меняется длина шага — небольшими шагами ходят по песку, в горку; широким шагом — по ровному месту, пологому склону.